



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Anul universitar	2024-2025
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Educație fizică și sportivă
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIAD2013 Teoria și practica în sporturi de apă – Inot
2.2. Titular Plan învățământ	Dr. Bitang Viorel Virgil Ioan
2.3. Asistent	drd Bitang Andrei
2.4. Anul de studiu	1
2.5. Semestrul	2
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	2
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	28
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10

3.4.4. Tutoriat	5
3.4.5. Examinări	9
3.4.6. Alte activități ...	25
3.7. Total ore studiu individual	69
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sala de curs dotata cu aparatură și materiale specifice activității (audio-video).
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	Bazin de inot.
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	CP 4 Adapteaza strategia didactica la abilitatile elevilor si studentilor (2 credite). CP 17 Ilustreaza cu exemple in timpul activitatii didactice (1credit).
6.2. Competențe transversale	CT 1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională (2 credite).

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	-mărirea capacității de efort fizic și intelectual; -dezvoltarea armonioasă a organismului; -optimizarea stării de sănătate; -prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului;
7.2. Obiectivele specifice	-îmbunătățirea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare); -însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din inot, și aplicarea lor în condiții de concurs; -stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal; -crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor; -dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire.

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1. Generalitati: scurt istoric, valoarea practică a înotului, principalele caracteristici și modificari fiziologice survenite în timpul practicării înotului. 2. Noțiuni teoretice		

despre propulsia în înot. Definirea forței de portanță, aplicarea teoriei portanței la propulsia în înot. 3. Metodica predării procedeelor de înot - acomodarea cu apa. 4. Metodica predării procedeului craul: descrierea procedeului, metodica învățării procedeului, greșeli frecvente, exerciții corective. 5. Metodica predării procedeului spate: descrierea procedeului, metodica învățării procedeului, greșeli frecvente, exerciții corective. 6. Metodica predării procedeului bras: descrierea procedeului, metodica învățării procedeului, greșeli frecvente, exerciții corective. 7. Metodica predării procedeului flutur: descrierea procedeului, metodica învățării procedeului, greșeli frecvente, exerciții corective. 8. Conținutul și organizarea activității de înot - înotul la diferite vârste, obiective de instruire, recomandări. 9. Lecția de înot - forma de bază a organizării activității: structura lecției de înot, materiale metodice ajutoare utilizate în lecție. 10. Aspecte privind selecția la înot. 11. Aspecte ale antrenamentului la înot. Căile de perfecționare a teoriei antrenamentului sportiv la înot. 12. Metode de antrenament folosite în pregătirea înotatorilor. 13. Efortul de antrenament . Particularități ale mediului care influențează activitatea de antrenament și competițională la înot. 14. Aspecte aplicative-metode și procedee de salvare de la înec.	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație.	28 ore
8.2 Bibliografie Curs Bitang Viorel, (2018), Note de curs, ediție revizuită (format electronic) Bitang Viorel, (2017), Note de lp, ediție revizuită (format electronic) Bitang Viorel, (2001), Curs de inot, Ed. „Vasile Goldis” University Press Arad Bitang Viorel, (2002), Curs de specializare, Ed. „Vasile Goldis” University Press Arad Bitang Viorel, (2002), Caiet de lucrari practice, Ed. „Vasile Goldis” University Press Arad Dragnea A., Bota, A., (1999), Teoria activitatilor motrice, Edit. Didactica si Pedagogica, Bucuresti Jivan Ioan Sebastian, (1999), Inot – tratat metodic, Editura Print- ech Bucuresti Luciela Carla, (1999), Inot aptitudinile psihomotrice si pregatirea tehnica, Editura Printech Mircea Degeratu, Aron Petru, Sergiu Ionita, (1999), Manualul scafandrilor, Bucuresti Silviu Șalgău, (2007), Tehnica și metodica procedeelor de înot, Editura Pim, Iași Silviu Șalgău, (2005), Înot – îndrumar tehnico metodic, editura Tehnopress, Iași Silviu Șalgău, (2005), Natație – selecție, tehnică, antrenament, competiție, Editura “Tehnică, Științifică și Didactică CERMI”, Iași		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
- Parcurgerea celor cinci etape fundamentale ale instruirii specifice (acomodarea subacvatică, plutirea, mișcările de înaintare executate cu picioarele, mișcările de înaintare executate cu brațele, învățarea tehnicii de înot sportiv). - Învățarea și consolidarea tehnicii de înot sportiv în procedeul craul. - Învățarea și consolidarea tehnicii de înot sportiv în procedeul spate. - Învățarea și consolidarea tehnicii de înot sportiv în procedeul bras. - Învățarea starturilor și a întoarcerilor specifice procedeului de înot craul. - Învățarea starturilor și a întoarcerilor specifice procedeul de înot spate. - Învățarea starturilor și a întoarcerilor specifice procedeul de înot bras. - Metode și procedee de salvare de la înec. - Susținerea normelor tehnice.	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, descriere, demonstrație, executarea practica, repetare.	28 ore
8.6 Bibliografie Laborator - Bitang Viorel, (2018), Note de curs, ediție revizuită (format electronic); - Bitang Viorel, (2017), Note de lp, ediție revizuită (format electronic); - Bitang Viorel, (2001), Curs de inot, Ed. „Vasile Goldis” University Press Arad; - Bitang Viorel, (2002), Curs de specializare, Ed. „Vasile Goldis” University Press Arad; - Bitang Viorel, (2002), Caiet de lucrari practice, Ed. „Vasile Goldis” University Press Arad;		

- Dragnea A., Bota, A., (1999), Teoria activitatilor motrice, Edit. Didactica si Pedagogica, Bucuresti;
- Silviu Şalgău, (2007), Tehnica şi metodică procedeele de înot, Editura Pim, Iaşi;
- Silviu Şalgău, (2005), Înot – îndrumar tehnico metodic, editura Tehnopress, Iaşi;
- Silviu Şalgău, (2005), Nataţie – selecţie, tehnică, antrenament, competiţie, Editura “Tehnică, Ştiinţifică şi Didactică CERMI”, Iaşi

8.7 Conţinut Proiect

Metode de predare

Observaţii

8.8 Bibliografie Proiect

9. Coroborarea/validarea conţinuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

Prin conţinuturile sale, disciplina are un pronunţat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul specializării prin următoarele: dezvoltarea armonioasă a organismului; optimizarea stării de sănătate; optimizarea stării de sănătate; prevenirea instalării deficienţelor fizice globale şi segmentare, formarea şi menţinerea atitudinilor corecte ale corpului; stimularea interesului studenţilor pentru practicarea sistematică şi independentă a exerciţiului fizic în mod individual şi colectiv zilnic sau săptămânal; crearea obişnuinţei de respectare a normelor de igienă sportivă şi de prevenire a accidentelor; dezvoltarea capacităţii de autoapărare şi autodepăşire.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs			
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	<ul style="list-style-type: none"> • Participare activă la ore; • Dispoziţie la efort fizic şi intelectual; • Echipament adecvat; • Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă. 	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea exerciţiilor ca număr şi corectitudine; • Evaluare continuă pe parcursul activităţii; • Teste pe parcursul semestrului şi notarea lor; 	<ul style="list-style-type: none"> - 70% - 20% - 10%
10.4. Proiect			
<p>10.5 Standard minim de performanţă</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 verificări practice pe parcursul celor 28 ore de LP: - demonstrarea elementelor tehnice de bază din înot (plutire, alunecare şi respiraţie); - parcurgerea unei distante de 25 m în procedeul craul; - parcurgerea unei distante de 25 m în procedeul spate; - parcurgerea unei distante de 25 m în procedeul bras; - demonstrarea procedeele de salvare de la inec precum şi a mijloacelor de reanimare; - 2 referate realizate şi susţinute în cadrul orelor practice, admise cu minimum nota 5, reprezintă modalitatea de obţinere a numărului de credite prevăzut pentru activitatea independentă. Temele acestor referate pot fi: - Influenţa practicării înotului asupra organismului; - Exerciţii pentru învăţarea şi perfecţionarea mişcării de braţe craul; 			

Titular

Asistent

Director Departament

DECAN

Dr. Bitang Viorel Virgil Ioan drd Bitang Andrei Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu Conf. univ. dr. Viorel-Petru ARDELEAN