



**MINISTERUL EDUCAȚIEI**  
**UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD**  
 310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR  
 Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070  
<http://www.uav.ro>; e-mail: [rectorat@uav.ro](mailto:rectorat@uav.ro)  
 Operator de date cu caracter personal nr.2929

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD</b>
1.2. Facultatea	<b>de Educație Fizică și Sport</b>
1.3. Departamentul	<b>Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Știința Sportului și Educației Fizice</b>
1.5. Anul universitar	<b>2023-2024</b>
1.6. Ciclul de studii	<b>Master</b>
1.7. Specializarea / Programul de studii	<b>Sport și Performanță Motrică</b>
1.8. Forma de învățământ	<b>Învățământ cu frecvență (IF)</b>

### 2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>BmCA3010 Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – NATAȚIE</b>
2.2. Titular Plan învățământ	<b>doctor Andrei Vasile Liviu</b>
2.3. Asistent	<b>doctor Marconi Roberto Gabriel</b>
2.4. Anul de studiu	<b>2</b>
2.5. Semestrul	<b>1</b>
2.6. Tipul de evaluare	<b>ES</b>
2.7. Regimul disciplinei	<b>Op</b>

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	<b>4</b>
3.2. Ore de curs pe săptămână	<b>1</b>
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	<b>3</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>56</b>
3.5. Ore de curs pe semestru	<b>14</b>
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	<b>42</b>
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	<b>0</b>

3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	0
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	0
3.4.4. Tutoriat	0
3.4.5. Examinări	0
3.4.6. Alte activități ...	0
3.7. Total ore studiu individual	0
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	8

**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	
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	<b>Bazin de înot de minimum 25m/33m cu adâncimea de 1,10-1,60m; materiale ajutătoare: plute de antrenament, labe pentru înot, colaci;</b>
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

**6. Competențele specifice acumulate** (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	<b>CP1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară. CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</b>
6.2. Competențe transversale	<b>CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</b>

**7. Obiectivele disciplinei** (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<b>Dobândirea cunoștințelor și deprinderilor legate de tehnica și metodică înotului Dobândirea deprinderilor tehnice de practicare a înotului</b>
7.2. Obiectivele specifice	<b>Deprinderea de a înota în procedeele craul, spate și bras</b>

**8. Conținuturi** (acolo unde este cazul)

--	--	--

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
<p>Definiția și conținutul natației. Locul natației în sistemul nostru de educație fizică Scurt istoric Procedeul spate Procedeul bras Procedeul fluture Startul la procedeul craul Întoarcerile la procedeul craul Întoarcerile la procedeul spate Întoarcerile la procedeul bras și fluture Bazele metodice ale învățării înotului Metodica predării înotului Alcătuirea grupelor Alegerea procedeului de înot Mijloacele învățării înotului Exerciții și jocuri de acomodare cu apa Exerciții de plutire și alunecare Metodica învățării procedeelor de înot Procedeul craul Procedeul spate Procedeul bras Procedeul fluture Învățarea startului Greșeli în tehnica înotului, preîntâmpinarea și corectarea lor Greșeli în tehnica procedeului craul Greșeli în tehnica procedeului spate Greșeli în tehnica procedeului bras Greșeli în tehnica procedeului fluture Planificarea, organizarea și desfășurarea lecției de înot Organizarea și conducerea lecției Pregătirea sportivă a copiilor la înot ALTE PROBE Săriturile în apă Analiza tehnicii săriturilor în apă Tehnica săriturilor în apă Înotul aplicativ Salvarea de la înec Organizarea și desfășurarea concursurilor de înot Reguli speciale pentru diferite probe de înot Amenajarea și utilizarea construcțiilor de înot Evaluări scrise</p>	Expunere, dialog interactiv	Fiecare temă de curs are alocată 1 oră
<p>8.2 Bibliografie Curs</p> <p><b>1. Baniaș P., Curs înot, Editura UVT, Timișoara, 2006</b>  <b>2. Crețuleșteanu G., Jivan I., Cirla L., Înot. Curs de bază, ANEFS, București, 1992</b> 3. Jivan I., Înot. Manual metodic, ANEFS, București, 2002  <b>4. Maglischo E., Să înotăm chiar și mai repede, Universitatea de Stat, Arizona, 1993</b> 5. Mureșan E., Înot. Sintează, Editura Fundației România de mâine, 2000  <b>6. Olaru M., Înot, Editura Sport Turism, București, 1992</b>  <b>7. Penția D., Înotul activitate sanogenă, Editura Mirton, Timișoara, 1995</b>  <b>8. Penția D., Îndrumar metodic de înot, Editura Mirton, Timișoara, 1994</b>  <b>9. xxx, Cartea FRNPM 2009-2012, București, 2009</b></p>		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
<p>Exerciții ajutătoare de înot pe uscat. Exerciții speciale pentru dezvoltarea mobilității articulare și a elasticității musculare, precum și pentru dezvoltarea forței Exerciții de adaptare cu apa. Exerciții de adaptare cu apa adâncă. Exerciții de respirație, apnee. Tehnica inspirației (deasupra apei) și a expirației subacvatice. Învățarea tehnicii procedeului craul. Învățarea tehnicii procedeului spate Învățarea tehnicii procedeului bras Învățarea tehnicii procedeului fluture Perfecționarea și consolidarea tehnicii procedeului craul și spate Perfecționarea starturilor competiționale Pregătirea specifică, contra timp, a procedeelor învățate, pe distanța de 50m în vederea efectuării verificării. Dezvoltarea rezistenței specifice. Testări finale 6 ore</p>	Demonstrație, exersare	Fiecare temă de lp are alocate 3 ore. Testările finale 6 ore
<p>8.6 Bibliografie Laborator</p> <p><b>1. Baniaș P., Curs înot, Editura UVT, Timișoara, 2006</b>  <b>2. Crețuleșteanu G., Jivan I., Cirla L., Înot. Curs de bază, ANEFS, București, 1992</b> 3. Jivan I., Înot. Manual metodic, ANEFS, București, 2002  <b>4. Maglischo E., Să înotăm chiar și mai repede, Universitatea de Stat, Arizona, 1993</b> 5. Mureșan E., Înot. Sintează, Editura Fundației România de mâine, 2000</p>		

6. Olaru M., Înot, Editura Sport Turism, București, 1992  
 7. Penția D., Înotul activitate sanogenă, Editura Mirton, Timișoara, 1995  
 8. Penția D., Îndrumar metodic de înot, Editura Mirton, Timișoara, 1994  
 9. xxx, Cartea FRNPM 2009-2012, București, 2009

8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: unități ale Ministerului Educației, Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

**10. Evaluare (acolo unde este cazul)**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	<b>Cunoștințe teoretice legate de tehnica procedeelor de înot</b> <b>Cunoștințe teoretice legate de metodica predării înotului</b>	Examen scris	50%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	<b>Tehnica procedeului craul Tehnica procedeului bras Tehnica procedeului spate 25 m procedeu la alegere contracronometru</b>	Examen practic	50%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță <b>nota 5 la examenul practic nota 5 la examenul teoretic</b>			

Titular  
doctor Andrei Vasile  
Liviu

Asistent  
doctor Marconi Roberto  
Gabriel

DIRECTOR DEPARTAMENT  
Conf.univ.dr. Corina Ramona  
Dulceanu

DECAN  
Prof. univ. dr. Vasile Liviu  
ANDREI