

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE APĂ - INOT**  
*anul universitar 2017 – 2018*

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	Educație Fizică și Sportivă / profesor în învățământul primar și gimnazial

**2. Date despre disciplină**

2.1	Denumirea disciplinei				TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE APĂ - INOT						
2.2	Titularul activităților de curs				Conf.univ.dr. Carmen Manole						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator				Conf.univ.dr. Carmen Manole, Drd. Dubiț Nicoleta, lect. univ. dr. Ghimișliu Florin						
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	D/O

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>33 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutorat								
Examinări								3
Alte activități .....								10
3.7	Total ore studiu individual	33						
3.8	Total ore pe semestru	75						
3.9	Număr de credite	3						

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1	De curriculum	Nu este cazul
4.2	De competențe	Nu este cazul

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală de seminar cu aparatură multi-media.

**6. Competențe specifice vizate**

Competențe profesionale	C4 – Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
Competențe transversale	

**7. Obiectivele disciplinei**

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra principalelor perspective teoretice și a conceptelor în domeniul activității fizice și să își formeze o perspectivă concretă de aplicarea a acestora în practică
7.2 Obiectivele specifice	1. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice necesare profesorului/ antrenorului ce se ocupă cu selecționarea și instruirea înotătorilor de nivel formativ III, II și I (copii, juniori, seniori). 2. Dobândirea abilităților practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de predare-învățare-perfecționare-evaluare, desfășurate la nivelul înotătorilor de nivel formativ (copii, juniori,, seniori). 3. Asimilarea și aplicarea în practică a strategiilor de selecție, de instruire, de organizare și conducere a înotătorilor și a echipelor în competițiile sportive. 4. Cunoașterea regulamentelor, a organizării și desfășurării competițiilor specifice ramurilor natației.

**8. Conținuturi**

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>CURS</b>			
<b>SPM / EFS / Anul I / SEMESTRUL II</b>			
1	C1. Generalități privind înotul, acomodarea și adaptarea începătorilor	4	Prelegerea Calculator, Videoproiector

	cu apa - jocuri		participativă, dezbaterea, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	
2	C2. Învățarea procedeelor de înot sportive – învățarea procedeeului de înot crawl	4		
3	C3. Învățarea procedeelor de înot sportive – învățarea procedeeului de înot spate.	4		
4	C4. Învățarea procedeelor de înot sportive – învățarea procedeeului de înot bras.	6		
5	C5. Învățarea procedeelor de înot sportive – învățarea procedeeului de înot flutur.	6		
6	C6. Învățarea starturilor și întorcerilor în procedeele de înot. Regulamentul concursurilor de înot.	2		
7	C7. Salvarea de la înec.	2		
Bibliografie: BĂDESCU V. (1999), Natație – curs bază, Editura Universității din Pitești. BĂDESCU V. (2004), Înot - baze teoretice și practice, Editura Tipnaste Pitești. BĂDESCU V. (2006), Înot – Curs de perfecționare, Editura Paralela 45, Pitești. BĂDESCU V. (2006), Monitorizarea antrenamentului înotătorilor prin repere biologice semnificative, Editura Universitaria Craiova. Dragan I., 1978, <i>Refacerea organismului după efort</i> , București, Editura sport- turism. MARINESCU G. (1998), Copiii și performanța în înot, F.R.Natație, București MARINESCU G. (2002), Natație tempo și ritm, Edit. BREN, București OPRIȘESCU I. (1977), Bazele generale ale teoriei și metodicii antrenamentului sportiv de înot, I.E.F.S.. ȘALGĂU S., MARINESCU G. (2005), Adaptarea efortului și programarea la înotători, Ed. TEHNOPRESS, Iași.				
8.2. Aplicații: Lucrări practice		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
Seminar				
1	Tehnica înotului sportiv Modelul de descriere al tehnicii procedeelor de înot	4	Explicația, demonstrația, exercițiul. Lucrul în grup, discuția, dezbaterea. Dialogul, conversația, reprezentare foto și video	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la seminar ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării
2	Tehnica înotului în procedeul crawl – Poziția corpului pe apă în procedeul crawl – Acțiunea picioarelor în procedeul crawl – Acțiunea brațelor în procedeul crawl – Coordonarea acțiunilor brațelor în procedeul crawl – Greșelile frecvente ale acțiunii brațelor, ale coordonării lor, ale răsucirii trunchiului și efectele lor – Coordonarea acțiunii brațelor și picioarelor – Coordonarea acțiunii brațelor cu respirația Greșeli frecvente ale coordonării acțiunilor brațelor cu respirația și efectele lor.	4		
3	Tehnica înotului în procedeul spate – Poziția corpului pe apă în procedeul spate – Acțiunea picioarelor în procedeul spate – Acțiunea brațelor în procedeul spate – Coordonarea acțiunilor brațelor și picioarelor spate Greșelile frecvente ale acțiunii brațelor, ale coordonării lor, ale răsucirii trunchiului în procedeul spate și efectele lor	4		
4	Tehnica înotului în procedeul bras – Poziția corpului pe apă în procedeul bras – Acțiunea picioarelor în procedeul bras – Acțiunea brațelor în procedeul bras – Greșeli frecvente de execuție ale acțiunii brațelor în procedeul bras și efectele lor – Coordonarea mișcărilor brațelor și picioarelor cu respirația în procedeul bras Greșeli frecvente de execuție ale coordonării acțiunilor brațelor, picioarelor și a respirației în procedeul bras și efectele lor	4		
5	Tehnica înotului în procedeul flutur – Poziția corpului pe apă în procedeul flutur. – Mișcarea ondulatorie în procedeul flutur – Greșelile principale ale mișcării de undulație în procedeul flutur și efectele lor – Acțiunea membrelor superioare în procedeul flutur – Greșelile principale ale acțiunii brațelor în procedeul flutur și efectele lor – Coordonarea acțiunilor brațelor cu mișcarea ondulatorie și cu respirația în procedeul flutur Greșelile principale de coordonarea ale acțiunilor brațelor cu mișcarea	4		

	ondulatorie și cu respirația în procedeul flutură și efectele lor			
6	Starturile în înotul sportiv <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozițiile pe blocstart și comenzile pentru starturi</li> <li>– Startul în procedeul craul</li> <li>– Startul în procedeul spate</li> <li>– Startul în procedeul bras</li> </ul> Startul în procedeul flutură Startul specific schimburilor de ștafetă	4		
7	Întoarcerile în înotul sportiv <ul style="list-style-type: none"> <li>– Elementele componente ale întoarcerilor</li> <li>– Întoarcerile în procedeul craul</li> <li>– Întoarcerile în procedeul spate</li> <li>– Întoarcerea specifică procedurii bras</li> </ul> Întoarcerea în procedeul de înot flutură	4		

**Bibliografie:**

BĂDESCU V. (2007), Înotul sport complex, Editura PIM, Iași.

BĂDESCU V. (2007), Reglarea antrenamentului sistemelor energetice în înot, Editura PIM, Iași.

BĂDESCU V. (2007), Salvarea și primul ajutor în înot, Editura PIM, Iași.

CIRLĂ L. (1999), Înotul și aptitudinile psihomotrice în pregătirea tehnică, Ed. Printech, București.

COUNSILMAN J.E. (1977), Manual pentru înotul sportiv pentru antrenori și înotători, Ed. Counsilmanco Inc. Bloomington, Indiana vol. I+II, traducere.

CIUCUREL C. (1996) Natație, curs de bază, Univ. din Pitești.

COUNSILMAN, J.E., COUNSILMAN, B.E. (1994), The new science of swimming, Prentice Hall, Inc.

CREȚULEȘTEANU G., MARINESCU G (1995), Înot, curs specializare ANEFS, București

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului**

Conținutul disciplinei este în concordanță cu conceptele teoretice și practice internaționale și dezvoltă conținuturi noi față de alte centre universitare din țară.

Din punct de vedere al adaptării la piața muncii considerăm că suntem în total acord cu evoluția rapidă a conceptelor moderne de activitate fizică și a formelor lor de aplicare mai ales pe zona de timp liber, întreținere, condiție fizică, wellness, viață activă, calitate a vieții.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Corectitudinea și complexitatea cunoștințelor, coerența logică, gradul de asimilare a limbajului de specialitate	Evaluare scrisă	40 %
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Activitate practică: <ul style="list-style-type: none"> <li>- capacitatea de a operaționaliza cunoștințele, capacitatea de aplicare practică, criterii atitudinale, seriozitate, conștiinciozitate interes pentru studiu individual</li> </ul>	Probe de control – evaluare practică	30%
	Temă de casă: <ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea unui portofoliu conform cerințelor la LP și tema de casă la Curs</li> </ul>	Prezentarea	20%
	Participare la activitate	Notarea curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10%
10.6 Standard minim de performanță	Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de știința mișcării, știința activității fizice. Definirea noțiunilor de bază Sistematizări și clasificări generale Operaționalizare limitată		

Data completării

Titular de curs,  
Conf.univ.dr. Manole Carmen

Titular de lucrări practice,  
drd. Dubiț N. , lect. univ. dr. Ghimișliu F.

Data aprobării în Consiliul departamentului,

Director de departament,  
(prestator)  
Prof.univ.dr. Crețu Marian

Director de departament,  
(beneficiar),  
Prof.univ.dr. Crețu Marian