

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**Aplicații practice discipline sportive de apă**  
*anul universitar 2023 – 2024*

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnică București
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
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. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Aplicații practice discipline sportive de apă					
2.2	Titularul activităților de curs										
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf.univ.dr. Manole Carmen					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	V	2.7	Regimul disciplinei	O

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs		3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs		3.6	S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>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								5
Tutorat								5
Examinări								2
Alte activități .....								
3.7	Total ore studiu individual	22						
3.8	Total ore pe semestru	50						
3.9	Număr de credite	2						

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

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	

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

5.1	De desfășurare a cursului	
5.2	De desfășurare a laboratorului	Bazinul Olimpic înot și Baza Nautică Budeasa

**6. Competențe specifice vizate**

Competențe profesionale	C3. Aplică strategii didactice.
Competențe transversale	CT2. Menține aptitudinile fizice.

**7. Obiectivele disciplinei**

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- disciplina are ca obiectiv general, aprofundarea cunoștințelor studenților în domeniul managementului privind organizarea activităților nautice. -achiziția de către studenți de noi cunoștințe legate de aplicații practice ale activităților nautice.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea caracteristicilor managementului sportiv de organizare a competițiilor universitare Înțelegerea necesității aplicării unui management în conformitate cu cerințele tematicii abordate, în organizarea și desfășurarea activităților practice ale activităților nautice.

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
8.2. Aplicații: Practică		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
Înot aplicativ: - Tehnici ale înotului sub apă; - Procedee de scufundare și deplasare sub apă.		2	Conversația euristică Dezbateri Lucrul în grup	
Salvarea de la înec: - Prevenirea accidentelor în zonele de agrement; - Materialele de salvare și tehnica folosirii lor.		2		
Salvarea de la înec prin înot aplicativ: - Tehnici de înot aplicativ – etapele acțiunii de salvare; - Ambarcațiuni de salvare		2		
Procedee folosite pentru imobilizarea accidentatului - Influența apei asupra organismului; - Intrarea în apă.		2		
Tehnici de degajare a salvatorului.		2		
Tehnici de imobilizare a accidentatului.		2		
Procedee de transport pe apă.		2		
Procedee de transport pe uscat.		2		
Primul ajutor medical a unui accidentat prin înec: - Metode moderne de reanimare respiratorie.		2		
Concursuri de salvare și sporturi utilitare: - Probe și tehnici, înotul îmbrăcat, salvarea cu barca, aruncarea colacului la punct fix.		2		
Sporturi în apă: - Liff diving (sărituri de pe stâncă); - Înot sincron; - Popo; - Sărituri în apă.		2		
Sporturi pe apă: - Caiac-canoe; - Canotaj; - Yachting; - Rafting; - Schi nautic; - Stand up paddle; - Hidrobicicleta		2		
Sporturi sub apă: - Scufundari; - Tir subacvatic; - Orientare și vânătoare subacvatică.		2		
Tipuri de ambarcațiuni: - Competiționale; - De agrement; - De salvare de la înec.		2		
<b>Bibliografie:</b> 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 înec, 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. CRETULEȘTEANU 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

- oferă studenților posibilitatea de a cunoaște , elabore și organiza cu ajutorul mijloacelor specifice domeniului nostru activități atractive, compensatorii pentru turistul activ, în conformitate cu cerințele actuale.

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			

10.5 Practică	Prezența		<b>30 %</b>
	Evaluare periodică	Practic	<b>30%</b>
	Temă de casă	Scris	<b>30 %</b>
	Verificare	Oral	<b>10%</b>
10.6 Standard minim de performanță	Prezența și intervenția studentului în activitățile de la practică		

Data completării  
29.09.2023

**Titular de curs,**

**Titular de practică,**  
Conf.univ.dr. Manole Carmen

.....

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
29.09.2023

Director de departament,  
(prestator)  
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

Director de departament,  
(beneficiar),  
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

.....

.....