

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENEAMENT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – SENIORI P1 - ÎNOT						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. NICOLAE HORAȚIU POP						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf.univ.dr. NICOLAE HORAȚIU POP						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități:					12
3.7 Total ore studiu individual		94			
3.8 Total ore pe semestru		56			
3.9 Numărul de credite		6			

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

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Să parcurgă disciplina Înot – bazele generale</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitatea de a înota cele patru procedee de înot sportiv</li> </ul>

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

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bazin de înot cu dotările aferente</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (SPM)</li> <li>• C.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramura de sport</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	-

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea mijloacelor și metodelor de perfecționare a elementelor și procedeele sportive de înot la nivelul seniorilor.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea tehnicii de înot pentru fiecare procedeu sportiv.</li> <li>• Cunoașterea tehnologiei pentru însușirea mijloacelor și metodelor de perfecționare a celor patru procedee de înot sportiv la nivelul seniorilor.</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor de instruire tehnică și a structurilor de exerciții pentru pregătirea seniorilor.</li> <li>• Capacitatea de proiectare, conducere și evaluare de lecții metodice cu teme specifice înotului</li> <li>• Formarea capacității de a arbitra competiții oficiale de Înot.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Planificarea și programarea procesului de antrenament la nivelul seniorilor.	Curs interactiv	<b>6</b>
Periodizarea antrenamentului pe perioade de pregătire: perioada pregătitoare, perioada precompetițională, perioada competițională, perioada de refacere.	Curs interactiv	<b>4</b>
Metodologia pregătirii fizice în apă și pe uscat la nivelul seniorilor P1	Curs interactiv	<b>4</b>
Metodologia pregătirii tehnico-tactice la nivelul seniorilor P1	Curs interactiv	<b>4</b>
Relația antrenor sportiv – impactul asupra performanței	Curs interactiv	<b>4</b>
Mijloace și metode de analiză a performanței sportive.	Curs interactiv	<b>6</b>
		Total 28 ore

### Bibliografie

1. **Bompa T.,(2002)** „Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului”, Editura Ex Ponto, București;
2. **Bompa T., (2003)** „Totul despre pregătirea tinerilor campioni”, Editura Ex Ponto, București;
3. **Costill, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (1992).** *Swimming*, Oxford: Blackwell Scientific Publication
4. **Counsilman, J.E., Counsilman, B.E., (1994)** *The new science of swimming*, New-Jersey: Prentice

Hall

5. **Hannula, D., Thornton, N., (2001)** *The swim coaching bible*, USA: Human Kinetics
6. **Montgomery, J., Chambers, M., (2009)** *Mastering swimming*, USA: Human Kinetics
7. **Vasile, L., (2007)** *Înot pentru sănătate*, București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A.
8. **Olaru, M., (1982)** *Înot*, București: Editura Sport Turism
9. **Foss, M.L., Keteyian, S.J. – (1998)** *Physiological basis for exercise and sport – sixth edition*, USA: WCB McGraw-Hill
10. **Maglischo, E.W., (1993)** *Swimming even faster*, USA: Mayfield
11. **Maglischo, E.W., (2003)** *Swimming fastest*, USA: Human Kinetics
12. **Pop, N.H., (2013)** *Înotul – competiție și utilitate*, Cluj-Napoca: Risoprint
13. **Szatmari, L., Ceontea, D., Pop, N.H., Baloga, I., (2009)** *Înot – Suport de curs. Lucrări practice*, Uz intern

<b>8.2 Seminar / LP</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Pregătirea specifică pe probe – craul (probele în bazin de 25 m, probe în bazin de 50 m și ape deschise)	Explicație, demonstrație, exersare	<b>4</b>
Pregătirea specifică pe probe – spate (probele în bazin de 25 m, probe în bazin de 50 m)	Explicație, demonstrație, exersare	<b>4</b>
Pregătirea specifică pe probe – fluture (probele în bazin de 25 m, probe în bazin de 50 m)	Explicație, demonstrație, exersare	<b>4</b>
Pregătirea specifică pe probe – bras (probele în bazin de 25 m, probe în bazin de 50 m)	Explicație, demonstrație, exersare	<b>4</b>
Pregătirea specifică pe probe – mixt (probele în bazin de 25 m, probe în bazin de 50 m)	Explicație, demonstrație, exersare	<b>4</b>
Pregătirea specifică pe probe – ștafetă craul (probele în bazin de 25 m, probe în bazin de 50 m)	Explicație, demonstrație, exersare	<b>4</b>
Pregătirea specifică pe probe – ștafetă mixt (probele în bazin de 25 m, probe în bazin de 50 m)	Explicație, demonstrație, exersare	<b>4</b>
		<b>Total 28 ore</b>

#### Bibliografie

1. **Costill, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (1992)**. *Swimming*, Oxford: Blackwell Scientific Publication
2. **Counsilman, J.E., Counsilman, B.E., (1994)** *The new science of swimming*, New-Jersey: Prentice Hall
3. **Hannula, D., Thornton, N., (2001)** *The swim coaching bible*, USA: Human Kinetics
4. **Montgomery, J., Chambers, M., (2009)** *Mastering swimming*, USA: Human Kinetics
5. **Vasile, L., (2007)** *Înot pentru sănătate*, București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A.
6. **Olaru, M., (1982)** *Înot*, București: Editura Sport Turism
7. **Foss, M.L., Keteyian, S.J. – (1998)** *Physiological basis for exercise and sport – sixth edition*, USA: WCB McGraw-Hill
8. **Maglischo, E.W., (1993)** *Swimming even faster*, USA: Mayfield
9. **Maglischo, E.W., (2003)** *Swimming fastest*, USA: Human Kinetics
10. **Pop, N.H., (2013)** *Înotul – competiție și utilitate*, Cluj-Napoca: Risoprint
11. **Szatmari, L., Ceontea, D., Pop, N.H., Baloga, I., (2009)** *Înot – Suport de curs. Lucrări practice*, Uz intern

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Federația Română de Natație și Pentatlon Modern, Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee cu program Sportiv)

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Definirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice procesului de instruire sportivă în înot	Evaluare scrisă	30%
	Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice procesului de antrenament sportiv în înot	Evaluare scrisă	20%
10.5 Seminar/LP	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în înot la nivel de inițiere	Evaluare practico-metodică	30%
	Întocmirea portofoliului personal	Verificare portofoliu	20%
10.6	Standard minim de performanță		
Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice înotului juvenil			

Semnătura titularului de curs

Conf.dr. NICOLAE HORĂȚIU POP



Semnătura titularului de seminar

Conf.dr. NICOLAE HORĂȚIU POP



Semnătura directorului de master

Conf.univ.dr. Baciu Alin

