

## 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	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT SI PERFORMANTA MOTRICA / Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ÎNCEPĂTORI - 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	III	2.5 Semestrul	V	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>Nota 9 sau 10 la 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>• Dobândirea de cunoștințe profesionale necesare unui antrenor (profesor) care lucrează cu grupe de copii și juniori.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea și utilizarea metodelor și mijloacelor de selecție și orientare la nivelul copiilor și juniorilor</li> <li>• Cunoașterea tehnologiei pentru însușirea mijloacelor și metodelor de învățare și consolidare a celor patru procedee de înot sportiv la nivelul juniorilor.</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții pentru instruirea copiilor și juniorilor.</li> <li>• Capacitatea de proiectare, conducere și evaluare de lecții metodice cu teme specifice înotului</li> <li>• Formarea capacității de a arbitra competiții la nivel de copii și juniori.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	Metode de predare	Observații
Organizarea, obiectivele și stadiul de dezvoltare a înotului de performanță la nivel de copii și juniori.	Curs interactiv	2 ore
Concepția de pregătire a copiilor și juniorilor încadrați în eșalonul bazei de masă a înotului de performanță, după modelele FRNPM.	Curs interactiv	2 ore
Eșalonarea metodică a pregătirii în funcție de criteriile fiziologice	Curs interactiv	2 ore
Selecția copiilor și juniorilor. Etapizarea și criteriile de selecție	Curs interactiv	2 ore
Documente de planificare a instruirii copiilor și juniorilor.	Curs interactiv	2 ore
Metode de sistematizare a efortului pe zone - priorități în programarea pregătirii specifice diferitelor etape și perioade ale planului anual, în raport cu calendarul competițional și obținerea formei sportive.	Curs interactiv	4 ore
Particularitățile periodizării pregătirii specifice la nivelul copiilor și juniorilor	Curs interactiv	4 ore
Ponderea componentelor antrenamentului (fizică, tehnică, tactică, psihică) la grupele de copii și juniori.	Curs interactiv	4 ore
Metode și tehnici de investigare a capacității de efort la nivelul copiilor și juniorilor.	Curs interactiv	2 ore
Refacerea componentă a pregătirii la nivelul copiilor și juniorilor.	Curs interactiv	2 ore

		Total 28 ore
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bompa T.,(2002)</b> „Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului”, Editura Ex Ponto, București;</li> <li><b>Bompa T., (2003)</b> „Totul despre pregătirea tinerilor campioni”, Editura Ex Ponto, București;</li> <li><b>Costill, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (1992).</b> <i>Swimming</i>, Oxford: Blackwell Scientific Publication</li> <li><b>Counsilman, J.E., Counsilman, B.E., (1994)</b> <i>The new science of swimming</i>, New-Jersey: Prentice Hall</li> <li><b>Hannula, D., Thornton, N., (2001)</b> <i>The swim coaching bible</i>, USA: Human Kinetics</li> <li><b>Montgomery, J., Chambers, M., (2009)</b> <i>Mastering swimming</i>, USA: Human Kinetics</li> <li><b>Vasile, L., (2007)</b> <i>Înot pentru sănătate</i>, București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A.</li> <li><b>Olaru, M., (1982)</b> <i>Înot</i>, București: Editura Sport Turism</li> <li><b>Foss, M.L., Keteyian, S.J. – (1998)</b> <i>Physiological basis for exercise and sport – sixth edition, USA: WCB McGraw-Hill</i></li> <li><b>Maglischo, E.W., (1993)</b> <i>Swimming even faster</i>, USA: Mayfield</li> <li><b>Maglischo, E.W., (2003)</b> <i>Swimming fastest</i>, USA: Human Kinetics</li> <li><b>Pop, N.H., (2013)</b> <i>Înotul – competiție și utilitate</i>, Cluj-Napoca: Risoprint</li> <li><b>Szatmari, L., Ceontea, D., Pop, N.H., Baloga, I., (2009)</b> <i>Înot – Suport de curs. Lucrări practice</i>, Uz intern</li> </ol>		
<b>8.2 Seminar / LP</b>		Observații
Consolidare tehnică, exerciții pe distanțe medii și lungi adecvate nivelului copiilor și juniorilor.	Metode de predare Explicație, demonstrație, exersare	8 ore
Pregătirea la prag anaerob și exerciții cu VO <sub>2</sub> max.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
Modele de antrenament în funcție de zona de efort: a. Exerciții pentru rezistența de bază; b. Exerciții pentru cu efort prag al rezistenței;	Explicație, demonstrație, exersare	8 ore
Modele de antrenament în funcție de zona de efort: a. Seturi de supraîncărcare; b. Exerciții cu toleranță la lactat; c. Exerciții cu producție de lactat.	Explicație, demonstrație, exersare	8 ore
		<b>Total 28 ore</b>
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Costill, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (1992).</b> <i>Swimming</i>, Oxford: Blackwell Scientific Publication</li> <li><b>Counsilman, J.E., Counsilman, B.E., (1994)</b> <i>The new science of swimming</i>, New-Jersey: Prentice Hall</li> <li><b>Hannula, D., Thornton, N., (2001)</b> <i>The swim coaching bible</i>, USA: Human Kinetics</li> <li><b>Montgomery, J., Chambers, M., (2009)</b> <i>Mastering swimming</i>, USA: Human Kinetics</li> <li><b>Vasile, L., (2007)</b> <i>Înot pentru sănătate</i>, București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A.</li> <li><b>Olaru, M., (1982)</b> <i>Înot</i>, București: Editura Sport Turism</li> <li><b>Foss, M.L., Keteyian, S.J. – (1998)</b> <i>Physiological basis for exercise and sport – sixth edition, USA: WCB McGraw-Hill</i></li> <li><b>Maglischo, E.W., (1993)</b> <i>Swimming even faster</i>, USA: Mayfield</li> <li><b>Maglischo, E.W., (2003)</b> <i>Swimming fastest</i>, USA: Human Kinetics</li> <li><b>Pop, N.H., (2013)</b> <i>Înotul – competiție și utilitate</i>, Cluj-Napoca: Risoprint</li> <li><b>Szatmari, L., Ceontea, D., Pop, N.H., Baloga, I., (2009)</b> <i>Înot – Suport de curs. Lucrări practice</i>, Uz intern</li> </ol>		

**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 HORAȚIU POP

Semnătura titularului de seminar

Conf.dr. NICOLAE HORAȚIU POP

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. IOAN NELU POP