

## 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                     | JOCURI SPORTIVE  |
| 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  | 150 |                    |    |                |     |
| 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.<br>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>   |  |                     |
| Consolidare tehnică, exerciții pe distanțe medii și lungi adecvate nivelului copiilor și juniorilor.  | Metode de predare<br>Explicație,<br>demonstrație, exersare | Observații<br>8 ore |
| Pregătirea la prag anaerob și exerciții cu VO <sub>2</sub> max.   | Explicație,<br>demonstrație, exersare                      | 4 ore               |
| Modele de antrenament în funcție de zona de efort:<br>a. Exerciții pentru rezistența de bază;<br>b. Exerciții pentru cu efort prag al rezistenței;  | Explicație,<br>demonstrație, exersare                      | 8 ore               |
| Modele de antrenament în funcție de zona de efort:<br>a. Seturi de supraîncărcare;<br>b. Exerciții cu toleranță la lactat;<br>c. Exerciții cu producție de lactat.  | Explicație,<br>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 |  |                            |                              |