

## 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 ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / Antrenor într-o ramură sportivă/Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	SPORTURI NAUTICE-Aplicatie practica						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. ISTVAN BALOGA						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lect. univ. dr. ISTVAN BALOGA						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DD

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	28	Din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/LP	28
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					21
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	47				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

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

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inot teorie si practica</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inot 200m intr-un procedeu la alegere</li> <li>Calcarea apei 1 minut</li> </ul>

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

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cursul este organizat la Navodari judetul Constanta</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) 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 (Educație fizică și sportivă)</li> <li>• C 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</li> <li>• C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și 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 teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice salvării din apă</li> <li>• Cunoașterea și utilizarea unor echipamente specifice sporturilor nautice</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracteristicile piscinelor și apelor deschise (râuri, lacuri, mări, oceane);</li> <li>• Reguli pentru prevenirea accidentelor în apă;</li> <li>• Metodele și mijloacele de salvare din apă;</li> <li>• Reguli de prim ajutor, proceduri pentru diferite simptome.</li> <li>• Cunoașterea și utilizarea diferitelor ambarcațiuni.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Lecție introductivă. Probleme organizaționale. Cerințe de curs.	Explicație, demonstrație	2 ore
Repetarea diferitelor procedee de înot. Identificarea accidentatului, începerea salvării	Explicație, demonstrație	4 ore
Apropierea de accidentat și transportul acestuia.	Explicație, demonstrație	4 ore
Metode și mijloace de salvare din apă. Salvare și autosalvare. Prevenirea inecului.	Explicație, demonstrație	4 ore
Reguli de prim ajutor, proceduri pentru diferite simptome.	Explicație, demonstrație	4 ore

Utilizarea unor echipamente specifice sporturilor nautice: surf, caiac, kite-surf, sup board.	Explicație, demonstrație	4 ore
Cunoașterea și utilizarea diferitelor ambarcațiuni.	Explicație, demonstrație	4 ore
Evaluare practică	Explicație, demonstrație	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>

#### Bibliografie:

1. Counsilman, J., A versenyúszás kézikönyve, Sport, Budapest, 1982.
2. Maglischo E.W. – Swimming faster – The essential reference on technique, training, and program design. Ed. Humman Kinetics; Unites States of America; 2003.
3. Olaru, M., Înot, Ed. Sport Turism, Bucuresti, 1982.
4. Tóth, Á., Az úszás tankönyve, Dabasi nyomda Zrt., Budapest, 2008.
5. American Red Cross, (2010), Water safety instructor manual, St.Louis, Mosby Lifeline
6. American Red Cross, (2012), Lifeguarding instructor's manual, Boston, Staywell
7. American Red Cross, (2014) CPR for the professional rescuer. Boston, Staywell

### **9. 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 respectând cerințele ocupației de salvamar.

### **10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeelelor de salvare din apa și acordării primului ajutor. Cunoașterea și utilizarea diferitelor echipamente	Evaluare teoretică/practică	70%

	specifice sporturilor nautice.		
	Rezultat Aquathlon	Evaluare practică	30%
10.5 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar.			

Semnătura titularului de curs

Lector. univ. dr. ISTVAN BALOGA

Semnătura titularului de seminar

Lect. univ. dr. ISTVAN BALOGA

Semnatura directorului de departament

Conf. univ. dr. BACIU ALIN