

## 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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ÎNOT – COMPETIȚIE ȘI UTILITATE						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7 Regimul disciplinei	AS

### 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					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	42				
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>Minim nota 8 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>Nu este cazul.</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Studentii vor parcurge programa și referințele aferente cursului în vederea participării la dezbaterile provocate la lucrările practice.</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</li> <li>• Evaluarea dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</li> <li>• Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</li> <li>• Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului;</li> <li>• Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;</li> </ul>

## 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 prevenirea accidentelor de înec, efectuarea intervenției și acordarea primului ajutor.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea bazelor tehnice ale înotului sportiv și aplicativ;</li> <li>• Modalități de apropiere spre accidentații prin înec;</li> <li>• Modalități de eliberare din priză străină;</li> <li>• Tehnici de transport în apă și pe uscat a accidentaților prin înec;</li> <li>• Tehnici de acordare a primului ajutor în cazul înecului prin asfixie sau stop cardiac;</li> <li>• Tehnici de scufundare și înaintare sub apă;</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.2 Seminar / LP</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
<b>Conținut pentru LP (lucrări practice)</b>	Explicație, demonstrație	2 ore
1. Prezentarea cerințelor stabilite.		
2. Noțiuni de baza: Înotul sportiv și aplicativ, adaptat condițiilor specifice apelor deschise.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
3. Tehnica de înot aplicativ.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Tehnici de transport a obiectelor în apă.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Aproximarea de accidentat; Eliberarea din priza străină.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Tehnici de salvare;	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
7. Înotul subacvatic; Tehnici de scufundare și căutare	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore

a accidentațiilor		
8. Prevenirea și profilaxia accidentelor de decompresie	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9. Tehnici de reanimare (prim ajutor în caz de înec)	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
10. Lecție de verificare		2 ore
		<b>Total 28 ore</b>

**Bibliografie:**




1. Duvan S., Drăgan I., Nemțeanu C. - (1967). *Salvarea și reanimarea respiratorie și cardiacă în înec*. Institutul de Igienă: București,
2. Petru A., Degeratu M., Ioniță S. – (1990). *Ghidul scafandrului autonom*. CMM: Constanța,
3. Petru A. – (1990). *Amestecuri respiratorii și utilizarea lor în scufundare*. CMM: Constanța;
4. Pop, N.H., (2013) *Înotul – competiție și utilitate*, Cluj-Napoca: Risoprint

**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 impuse de standardul ocupațional pentru *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	1. Media notelor acordate la probele practice	Evaluare practică	70%
	1. Nota obținută la proba de înot	Evaluare practică	30%
10.6 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			

Data completării: 29.03.2024	Semnătura titularului de curs 	Semnătura titularului de seminar 
Data avizării: 05.04.2024	Responsabil program Lector dr. Nuț Ramona Ancuța 	Director departament Lector dr. Nuț Ramona Ancuța 