

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	EDUCATIE FIZICA SI SPORTIVA

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	SPORTURI NAUTICE - Aplicatie practica						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. ISTVÁN BALOGA						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lect. univ. dr. ISTVÁN BALOGA						
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	2	Din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/LP	2
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"> Promovarea disciplinei Inot teorie si practica
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Inot 200m intr-un procedeu la alegere Calcarea apei 1 minut

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Cursul este organizat la Navodari judetul Constanta Studentul organizeaza pe cont propriu si este raspunzator pentru transportul pe ruta Cluj-Napoca, Cluj-Navodari, Constanta-Cluj-Napoca, Cluj.

	<ul style="list-style-type: none"> • Studentul se angajeaza sa se implice la toate activitatile didactice organizate in cadrul cursului. • Studentul se declara singurul raspunzator pentru un eventual accident pe care l-ar putea suferi in cazul activitatilor in afara programului didactic colectiv. • Studentul declara ca este sănătos și apt pentru cursul de Sporturi Nautice și se obliga sa nu participe la activitatile didactice sub influența alcoolului, drogurilor sau a efectelor stării de ebrietate. • In cazul abaterilor de la program avand consecinte nefavorabile pentru student sau al colegilor, studentul va suporta in mod solitar repercusiunile acestora.
--	---

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) • 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 • C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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; • Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice salvării din apa și acordarea primului ajutor • Cunoașterea și utilizarea unor echipamente specifice sporturilor nautice
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Caracteristicile piscinelor și apelor deschise (râuri, lacuri, mări, oceane); • Reguli pentru prevenirea accidentelor în apă; • Metodele și mijloacele de salvare din apă; • Reguli de prim ajutor, proceduri pentru diferite simptome. • Cunoașterea și utilizarea diferitelor ambarcațiuni.

8. Conținuturi

8.1 Seminar/LP	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
		Total 28 ore

Bibliografie:

1. Counsilman, J., *A versenyúszás kézikönyve*, Sport, Budapest, 1982.
2. Duvan S., Drăgan I., Nemțeanu C. - (1967). *Salvarea și reanimarea respiratorie și cardiacă în inec*. Institutul de Igienă: București,
3. Maglischo E.W. – *Swimming faster – The essential reference on technique, training, and program design*. Ed. Humman Kinetics; Unites States of America; 2003.
4. Olaru, M., *Înot*, Ed. Sport Turism, Bucuresti, 1982.
5. Szatmari, L., Ceonța, D., Pop, N.H., Baloga, I., (2009) *Înot – Suport de curs. Lucrări practice*, Uz intern.
6. Tóth, Á., *Az úszás tankönyve*, Dabasi nyomda Zrt., Budapest, 2008.
7. American Red Cross, (2010), *Water safety instructor manual*, St.Louis, Mosby Lifeline
8. American Red Cross, (2012), *Lifeguarding instructor's manual*, Boston, Staywell
9. 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 apă și acordării primului ajutor.	Evaluare teoretică/practică	50%

	Cunoașterea și utilizarea diferitelor echipamente specifice sporturilor nautice.		
	Rezultat Aquathlon	Evaluare practică	25%
	Rezultat Proba Practica Salvare din Apa	Evaluare practică	25%
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.			

Data completării: 20.06.2024	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 