

FIȘA DISCIPLINEI

SPORTURI NAUTICE-Aplicatie practica

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI, CLUJ-NAPOCA
1.2. Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Gimnastica de bază				Codul disciplinei	YLX0013
2.2. Titularul activităților de curs			Lect. dr. Baloga István				
2.3. Titularul activităților de seminar			Lect. dr. Baloga István				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestru I	4	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7. Regimul disciplinei	OP

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/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs		3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				42	
3.8. Total ore pe semestru				75	
3.9. Numărul de credite				3	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Promovarea disciplinei Inot teorie si practica
4.2. de competențe	- Inot 200m intr-un procedeu la alegere - Calcarea apei 1 minut

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	- 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. - 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
--	---

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	• Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; • Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; • Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport;
Competențe transversale	• Organizarea de activități de educație fizică și sport pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	• Studentul cunoaște limbajul terminologic specific natatiei, abilitățile teoretice și practice de salvare din apă și acordare a primului ajutor.
Aptitudini	• Studentul este capabil să recunoască pericolele piscinelor și ale apelor deschise (râuri, lacuri, mări, oceane), cunoaște regulile de prevenire a înecării și metodele și mijloacele de salvare din apă. • Învățarea utilizării plăcii de surf, a caiacului, a plăcii SUP și a jocului de beach water polo.

Responsabilități și autonomie	Responsabilitate • Își asumă responsabilitatea pentru propria dezvoltare fizică și cultură a mișcării. • Asigură siguranța membrilor grupului și o încărcare fizică adecvată în timpul conducerea exercițiilor. • Acționează responsabil în utilizarea echipamentului de înot și salvare. • Își asumă responsabilitatea pentru orice accident care poate surveni în cadrul activităților care nu fac parte din programul didactic colectiv. • Declară că este sănătos și apt pentru cursul de sporturi nautice și se angajează să nu participe la activitățile educaționale sub influența alcoolului, drogurilor sau a altor substanțe. • Dacă abaterile de la program au consecințe nefavorabile pentru student sau pentru colegii săi, studentul va suporta singur consecințele.
	Autonomie • Este capabil să planifice singur exerciții de înot și să utilizeze metodele și instrumentele de salvare din apă. • Într-un timp scurt, poate inventa și adapta exerciții noi pentru diferite grupuri. • Conduce și coordonează independent grupuri mai mici sau mai mari la activitățile teoretice și practice desfășurate pe uscat și în apă. • Având în vedere diferitele obiective și cerințe, alege singur cele mai adecvate sarcini de mișcare.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice salvării din apă și acordarea primului ajutor • Cunoașterea și utilizarea unor echipamente specifice sporturilor nautice
7.2 Obiectivele specifice	• 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 practica	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 înec*. 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., Ceontea, 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 procedeeleor de salvare din apa si acordarii primului ajutor.	Evaluare teoretica/practica	50%
	Cunoasterea si 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.

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

Data completării:
08.03.2025

Semnătura titularului de curs
Lect. dr. Baloga István

Semnătura titularului de seminar
Lect. dr. Baloga István

Data avizării în departament:
15.03.2025

Semnătura directorului de departament
Lect. dr. Nuț Ramona Ancuța