

FIȘA DISCIPLINEI
2024-2025

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Științe
Departament	Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licenta
Specializarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Teoria și practica înotului			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380607D04I026		II	II	5
Tipul de evaluare	Categoriza formativă a disciplinei <i>D.D.</i>			
Examen				
Titular activități curs	Lector univ.dr. Savu Olimpiu			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lector univ.dr. Savu Olimpiu			

3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
2	2	-	-	4
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total (<i>NOAD_{sem}</i>)
28	28	-	-	56

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		9
Tutoriat:		-
Examinări:		9
Total ore alocate studiului individual (<i>NOSI_{sem}</i>)		74
Total ore pe semestru (<i>NOAD_{sem} + NOSI_{sem}</i>)		130

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	-
De competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Sala de curs a facultății
De desfășurare a sem/lab/pr	Bazinul de Inot "Olimpia"

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Cunoșterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodicii disciplinei "Metodica disciplinei inot" utilizarea lor adecvată în viitoarea activitate profesională;</p> <p>Lărgirea bagajului de cunoștințe privind practicarea inotului ca i sport de masa, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic;</p> <p>Utilizarea cunoștințelor pentru explicarea și interpretarea conceptelor, situațiilor și proceselor asociate disciplinei;</p> <p>Utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare a nivelului de pregătire a practicanților inotului în școală</p>
Competențe transversale	<p>Conștientizarea nevoii de comunicare eficientă bazată pe o terminologie de specialitate adecvată;</p> <p>Familiarizarea cu rolurile și activitățile specifice muncii în echipă și distribuirea de sarcini pentru grupurile coordonate în activitățile desfășurate în organizarea cursurilor de inot;</p> <p>Organizarea de activități de instruire în a tehnicii de baza a iotului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire;</p>
Competențe digitale	<p>Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educația modernă;</p> <p>Utilizarea platformelor de tip e-learning.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	<p>Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor teoretice de bază legate de tehnica, istoricul , evoluția acestuia, regulamentul și metodica predării tehnicii de bază a procedeeleor inotului;</p> <p>Dezvoltarea capacității de organizare, conducere și evaluare a activităților legate de inot prevăzute în programa școlară;</p>
Obiectivele specifice	<p>Cunoașterea și înțelegerea principalelor elemente și procedee din tehnica de bază a inotului; Aplicarea acestora în concurs;</p> <p>Concordanta dintre obiectivele disciplinei de studiu, obiectivele planului de invatamant si obiectivele specializarii: disciplina inot ocupa un loc bine precizat in cadrul planului de invatamant, continutul si esalonarea cursului si a lucrarilor practice in anii de studii, oferind posibilitatea unei pregatiri complexe a studentilor ca viitori specialisti in domeniul inotului;</p>

8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	Scurt istoric Valoarea practica a inotului	2
Curs 2	Principalele caracteristici si modificari fiziologice survenite in timpul practicarii inotului.	2
Curs 3	Notiuni teoretice de propulsie in inot. Forta portanta.	2

Curs 4	Elemente tehnice in inot. Structura tehnica in inot.	2
Curs 5	Tehnica si metodica invatarii procedului craul – miscarea de picioare brate si respiratie.	2
Curs 6	Tehnica si metodica invatarii procedului craul – starul si intoarcerile.	2
Curs 7	Tehnica si metodica invatarii procedului spate – miscarea de picioare brate si respiratie.	2
Curs 8	Tehnica si metodica invatarii procedului spate – starul si intoarcerile.	2
Curs 9	Cotinutul si organizarea activitatii de inot.	2
Curs 10	Lectia de inot, forma de baza a organizarii activitatii.	2
Curs 11	Sistemul probelor si normelor de control, aspect al selectiei in inot.	2
Curs 12	Etapele activitatii de selectie, pregatire si promovare in sportul de performante.	2
Curs 13	Metode si mijoace de antrenament.	2
Curs 14	Planificarea pregatirii, planul de lectie, planul de etapa, planul anual, planul de perspectiva.	2
Total ore curs:		28
Seminar/Laborator		Nr. ore
Sem 1	Prezentarea continutului teoretic al disciplinei. Invatarea exercitiilor de adaptare, pentru invatarea miscarilor de inot pe uscat.	2
Sem 2	Acomodarea cu apa, plutirea si respiratia, alunecarea.	2
Sem 3	Plutirea faciala si dorsala. Respiratia: inspiratia, abneea,expiratia.	2
Sem 4	Alunecarea faciala si dorsala. Respiratia: inspiratia, abneea,expiratia.	2
Sem 5	Miscarea de picioare craul si spate.	2
Sem 6	Tractiunea de picioare craul si spate.	2
Sem 7	Coordonarea bratelor cu picioarele si cu respiratia, in procedeu craul.	2
Sem 8	Coordonarea bratelor cu picioarele si cu respiratia, in procedeu spate.	2
Sem 9	Invatarea startului in procedeu craul.	2
Sem 10	Invatarea startului in procedeu spate.	2
Sem 11	Invatarea intoarcerilor in procedeu craul.	2
Sem 12	Invatarea intoarcerilor in procedeu spate.	2
Sem 13	Parcurgerea a diferite lungimi de bazin in procedeele isusite cronometrat.	2
Sem 14	Evaluare practica/probe de control.	2
Total ore seminar/laborator		28

Metode de predare

Prelegerea, prezentarea PowerPoint, dialogul, explicarea;	Explicația, demonstrația, corectarea, dialogul;	
---	---	--

Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	SAVU O. Teoria și metodica predării inotului, - Suport de curs Facultatea de Științe Univ. Lucian Blaga Sibiu 2012; Marinescu Gheorghe “Inot”, curs de specializare, ANEFS Bucuresti
Referințe bibliografice suplimentare	CRETULESTEANU Ghe. Si MARINESCU Ghe. –“Copii si performante la inot”, Institutul National de Informare si Documentare, Bucuresti 1998;

	FINA-Swimming Manual, 1986;
--	-----------------------------

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina corespunde standardelor generale ale educației fizice și sportului, aducând contribuții atât la formarea competențelor profesionale cât și transversale absolvenților cursului de înot.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Examen final.	Lucrare scrisă cu subiecte teoretice și aplicații./ Online	50 %	
Seminar	Verificare practică	Media notelor acordate pentru activitatea la lucrări practice./ Online	50%	CPE
Standard minim de performanță				
Însoșirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice și teoretice aferente disciplinei . Nota 5				

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 27.09.2024

Data avizării în Departament 2.10.2024

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. univ. dr. Savu Olimpiu	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Iulian Stoian	
Director de departament	Lector. univ. dr. Tăușan Ioan	