



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Dunărea de Jos" din Galați
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Sporturi Individuale și Kinetoterapie
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Licenta
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Aplicații practice discipline de apă						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. dr. Lișnea Ștefan						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	OB

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	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul bibliografiei					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate					11
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual	22				
3.9 Total ore pe semestru	28				
3.10 Numărul de credite	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• ON-LINE Platforma Microsoft Teams

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 - Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodice și practice necesare profesorului, antrenorului care se ocupa de selecția și instruirea grupelor de nivel formativ (cadeti, juniori II și I, tineret, seniori). C2 - Dobândirea abilităților practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de predare-învățare-perfecționare-evaluare. C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calităților motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic - Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului creșterii, dezvoltării și a calității motricității activităților de educație fizică și sport
-------------------------	---



Competențe transversale	CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională
------------------------------------	---

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Pregătire sportivă practică într-o disciplină sportivă
7.2 Obiectivele specifice	- să-și însușească procedeele necesare practicării înotului, - să-și însușească noțiunilor privind practicarea sporturilor de apă; - să cunoască metodele de consolidare a tehnicii vâslitului. - să consolideze priceperi și deprinderi motrice specifice sporturilor nautice; - să dezvolte calitățile motrice de bază necesare practicării vâslitului. - să manifeste interes față de practicarea sporturilor de apă; - să valorifice rezultatele cercetării într-un mod creator - să participe la cursul de înot și vâslit.

8. Conținuturi

8. 1 Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Bibliografie		
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni de securitate și protecție a muncii. Aspecte privind sporturile de apă.	Expunere, conversație	Activități ON-LINE Microsoft Teams
2. Scurt istoric al apariției și evoluției sporturilor de apă	Expunere, conversație	Activități ON-LINE Microsoft Teams
3. Condiții și cerințe pentru practicarea sporturilor de apă. Metodica învățării înotului. Procedee craul și brass	Expunere, conversație	Activități ON-LINE Microsoft Teams
4. Aspecte generale privind vâslitul.	Expunere, conversație	Activități ON-LINE Microsoft Teams
5. Tehnica de vâslit în barcă, kaid, canoe, schif etc.	Expunere, conversație	Activități ON-LINE Microsoft Teams
6.. Pregătirea ambarcațiunilor pentru ieșirea pe apă	Expunere, conversație	Activități ON-LINE Microsoft Teams
7. Noțiuni de regulament referitoare la probele sportive desfășurate pe apă	Expunere, conversație	Activități ON-LINE Microsoft Teams
8. Antrenamentul de consolidare a tehnicilor de vâslit. Pregătirea fizică	Expunere, conversație	Activități ON-LINE Microsoft Teams
9.. Pregătirea tehnică în sporturile de apă	Expunere, conversație	Activități ON-LINE Microsoft Teams
10. Mijloace specifice și nespecifice utilizate în predarea vâslitului.	Expunere, conversație	Activități ON-LINE Microsoft Teams
11. Noțiuni de bază privind stabilirea unor programe de pregătire	Expunere, conversație	Activități ON-LINE Microsoft Teams
12. Locurile speciale în care se pot desfășura activități sportive pe apă	Expunere, conversație	Activități ON-LINE Microsoft Teams
13. Organizarea unui concurs de ambarcațiuni	Expunere, conversație	Activități ON-LINE Microsoft Teams
14. Probe și teste de verificare.	Expunere, conversație	Activități ON-LINE Microsoft Teams



Bibliografie

1. Alecu A, Toma St., *Aspecte ale periodizării antrenamentului de forță în canoie*, Conferința internațională FEFS Brașov Martie 2010
2. Alecu Aurel, (2012) *Dinamica efortului în antrenamentul de canoie*, Editura Pim Iasi.
3. Bădescu, V., - *Înot - Baze teoretice și practice*, Editura Tipnaste Pitești, 2004;
4. Bădescu, V., - *Înot - Curs de perfecționare*, Editura Paralela 45, Pitești, 2006;
5. Bădescu, V., - *Natație - Curs bază*, Editura Universității din Pitești, 1999;
6. Counsilman, J., E., - *Știința înotului*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1968;
7. Kari, G., - *ÎNOT - Curs în tehnologie IFR*, Editura Fundației România de Măine, București, 2012.
8. Kari, G., *Îndrumar metodic de înot*, Editura Fundației România de Măine, 2009.
9. Maglischo, W., E., - *Swimming faster*, Editura Mayfield Publishing Company, 1982;
10. Marinescu, G., - *Natație, tempo și ritm*, Editura BREN, București, 2002;
11. Marinescu, G., Bălan, V., - *Natație și Nautice*, Editura ANEFS, București, 2007;
12. Mureșan, E., *Curs înot*, ediția III-a, Editura Fundației România de Măine, București, 2007..
13. Zelinski Sergiu, (1999) - *Metodica natației și sporturilor nautice*, Univ. Ecologică, București

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu conceptele teoretice și practice dezvoltate pe plan internațional. Din punct de vedere al adaptării la piața muncii, suntem total de acord cu evoluția rapidă a conceptelor moderne de activitate fizică și sport de performanță, a formelor de aplicare, întreținere, condiție fizică, wellness, viață activă, calitate a vieții, rezultate sportive. Disciplina oferă masteranzilor o viziune integrativă privind activitatea fizică, sportul și sportul de performanță o gamă variată de posibilități de aplicare în practică și în antrenamentul sportiv

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-	-	
	-	-	
10.5 Seminar/laborator	Probe de verificare	Probă de testare teoretică	40%
	Examinare finală		50%
	Conduita și prezentă		10%
10.6 Standard minim de performanță			
Evaluarea studenților se va face în funcție de nivelul cunoștințelor acumulate, și de maniera de prezentare a acestora pe parcursul cursului practic și la probele finale. Pandemia de Covid 19 a impus o altă abordare.			

Data completării
14.10.2022

Semnătura titularului de curs
Conf.univ.dr.Liusnea S.

Semnătura titularului de seminar
Conf.univ.dr. Lisnea S

Data avizării în catedră

1.10.2022

Semnătura Director de Departament.
Prof.univ.dr. Liliana NANU