# FIŞA DISCIPLINEI

* 1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | **Universitatea "Dunărea de Jos"din Galaţi** |
| 1.2 Facultatea | **Transfronteliarǎ** |
| 1.3 Departamentul | **Stiinţe Aplicate** |
| 1.4 Domeniul de studii | **Ştiinta sportului şi educaţiei fizice** |
| 1.5 Ciclul de studii | Ciclul2 / Master |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | Loisir Fitness (la Chişinǎu) |

* 1. **Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | | **Practică în sporturi nautice** | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs | | |  | | | | | |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar | | |  | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | **I** | 2.5 Semestrul | | **II** | 2.6 Tipul de evaluare | **V** | 2.7 Regimul disciplinei | **OB** |

* 1. **Timpul total estimat** (ore pe semestru al activităţilor didactice)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | | 1 | | din care: 3.2 curs | - | 3.3 seminar/laborator | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învăţământ | | **14** | | din care: 3.5 curs | **-** | 3.6 seminar/laborator | **14** |
| Distribuţia fondului de timp | | | | | | | ore |
| Studiul bibliografiei | | | | | | | 70 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate | | | | | | | 30 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate | | | | | | | 30 |
| Tutoriat | | | | | | | - |
| Examinări | | | | | | | 6 |
| Alte activităţi................................... | | | | | | |  |
| **3.7 Total ore studiu individual** | **136** | |  | | | | |
| **3.9 Total ore pe semestru** | **150** | |
| **3. 10 Numărul de credite** | **6** | |

* 1. **Precondiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | * Nu este cazul |
| 4.2 de competenţe | * Nu este cazul |

* 1. **Condiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1. de desfăşurare a  cursului |  |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | * ON-LINE Platforma Microsoft Teams |

|  |  |
| --- | --- |
| **6. Competenţele specifice acumulate** | |
| **Competenţe profesionale** | **C1**  Formarea unor capacităţi de implementare a activităţilor recreative în condiiile vieţii actuale C3 Dezvoltarea unor aptitudini de organizare şi desfăşurare a activităţilor de loisir  C4  Înţelegerea şi valorificarea unor obiective personale cu privire la importanţa activităţilor de timp liber pentru sănătatea oamenilor  C5 Dobândirea competenţelor de a folosi în mod adecvat timpul liber prin activităţile creative în detrimentul unor obisnuinţe "nocive" (computer, televizor, nutriţie necorespunzătoare, sedentarism, droguri etc.) |

1. **Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Pregătire sportivă practică într-o disciplină sportivă |
| 7.2 Obiectivele specifice | * să-şi însuşească procedeele necesare practicării înotului, * să-şi însuşescă noţiunilor privind practicarea sporturilor de apă; |

1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | * să cunoască metodele de consolidare a tehnicii vâslitului.   ţi- să consolideze priceperi şi deprinderi motrice specifice sporturilor nautice; ţ - să dezvolte calităţile motrice de bază necesare practicării vâslitului.  d - să manifeste interes faţă de practicarea sporturilor de apă;   * să valorifice rezultatele cercetării într-un mod creator   i - să participe la cursul de înot și vâslit. |
|  |  | |

1. **Conţinuturi**

**ele CT1** Organizarea de activită

**a** pregătire în condiţii de asisten

**enţs**

**eter CT2** Îndeplinirea în condiţii

**v**

**mpns** activităţilor sportive

**Cora CT3** Operarea cu programe d

**t**

de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de

ă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională

e eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea

gitale, documentarea şi comunicarea într-o limbă de circulaţie internaţională

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. 1 Lucrări practice | Metode de predare | Observaţii |
| Bibliografie | | |
| 8. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observaţii |
| 1. Noţiuni de securitate şi protecţie a muncii. Aspecte privind  sporturile de apă. | Expunere,  conversaţie | Activități ON-LINE Micosoft Teams |
| 2. Scurt istoric al apariţieişi evoluţiei sporturilor de apă | Expunere, conversaţie | Activități ON-LINE Micosoft Teams |
| 3. Condiţii şi cerinţe pentru practicarea sporturilor de apă.  Metodica învățării înotului. Procedee craul și brass | Expunere,  conversaţie | Activități ON-LINE Micosoft Teams |
| 4. Aspecte generale privind vâslitul. | Expunere, conversaţie | Activități ON-LINE Micosoft Teams |
| 5. Tehnica de vâslit în barcă, kaiac, canoe, schif etc. | Expunere,  conversaţie | Activități ON-LINE Micosoft Teams |
| 6.. Pregătirea ambarcatiunilor pentru ieşirea pe apă | Expunere,  conversaţie | Activităț ON-LINE Micosoft Teams |
| 7. Noţiuni de regulament referitoare la probele sportive desfăşurate pe apă | Expunere, conversaţie | Activități ON-LINE Micosoft Teams |
| 8. Antrenamentul de consolidare a tehnicilor de vâslit. Pregătirea  fizică | Expunere,  conversaţie | Activități ON-LINE Micosoft Teams |
| 9.. Pregătirea tehnică în sporturile de apă | Expunere,  conversaţie | Activități ON-LINE Micosoft Teams |
| 10.Mijloace specifice şi nespecifice utilizate în predarea vâslitului. | Expunere, conversaţie | Activități ON-LINE Micosoft Teams |
| 11. Noțiuni de bază privind stabilirea unor programe de pregătire | Expunere,  conversaţie | Activități ON-LINE Micosoft Teams |
| 12. Locurile speciale în care se pot desfăşutra activităţi sportive pe apă | Expunere, conversaţie | Activități ON-LINE Micosoft Teams |
| 13. Organizarea unui concurs de ambarcaţiuni | Expunere,  conversaţie | Activități ON-LINE Micosoft Teams |
| 14. Probe şi teaste de verificare. | Expunere,  conversaţie | Activități ON-LINE Micosoft Teams |
| Bibliografie   1. Alecu A, Toma St., *Aspecte ale periodizarii antrnamentului de forta in kaiac canoe*, Conferinta internatiunala FEFS Brasov Martie 2010 2. Alecu Aurel,(2012) *Dinamica efortului in antrenamentul de kaiac*, Editura Pim Iasi. 3. Bădescu, V., - *Înot - Baze teoretice* ș*i practice*, Editura Tipnaste Pitești, 2004; 4. Bădescu, V., - *Înot - Curs de perfec*ț*ionare*, Editura Paralela 45, Pitești, 2006; 5. Bădescu, V., - *Nata*ț*ie - Curs bază*, Editura Universității din Pitești, 1999; 6. Counsilman, J., E., - *Ştiinţa înotului*, Englwood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1968; 7. Kari, G., - *ÎNOT - Curs în tehnologie* IFR, Editura Fundaţiei România de Mâine, București, 2012. 8. Kari, G., *Îndrumar metodic de înot*, Editura Fundaţiei România de Mâine, 2009. 9. Maglischo, W., E., - *Swimming faster*, Editura Mayfield Publishing Company, 1982; 10. Marinescu, G., - *Nata*ț*ie, tempo* ș*i ritm*, Editura BREN, București, 2002; 11. Marinescu, G., Bălan, V., - *Nataţie şi Nautice*, Editura ANEFS, Bucureşti, 2007; 12. Mureşan, E., *Curs înot*, ediţia III-a, Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti, 2007.. | | |

## 2

13. Zelinschi Sergiu,(1999)–*Metodica nataţiei şi spoturilor nautice*, Univ. Ecologică, București

1. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

Conţinutul disciplinei este în concordanţă cu conceptele teoretice şi practice dezvoltate pe plan international. Din punct de vedere al adaptării la piaţa muncii, suntem total de acord cu evoluţia rapidă a conceptelor moderne de activitate fizică si sport de performanta, a formelor de aplicare, întreţinere, condiţie fizică, wellness, viaţă activă, calitate a vieţii, rezultate sportive. Disciplina oferă masteranzilor o viziune integrativă privind activitatea fizică, sportul şi sportul de performanta o gamă variată de posibilitaţi de aplicare în practică şi in antrenamentul sportiv

1. **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 finala |  | 50% |
|  | Conduita si prezenta |  | 10% |
| 10.6 Standard minim de performanţă | | | |
| Evaluarea studenţilor se va face în funcţie de nivelul cunoştinţelor acumulate, şi de maniera de prezentare a acestora  pe parcursul cursului practic şi la probele finale. Pandemia de Covid 19 a impus o altă abordare. | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
|  |  |  |

Data avizării în catedră



Semnătura Director de Departament



