

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	<b>BAZELE SPORTURILOR NAUTICE PE APĂ</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Dan Mihai ROHOZNEANU						
2.3 Titularul activităților de practică	Conf. univ. dr. Andrade BICHESCU						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	D
2.8 Codul disciplinei	20EFS**438DO1003						

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	Din care: 3.2 curs	1	3.3	(3)
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	42
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: .....					
3.7 Total ore studiu individual	19				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

### 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	• Sală de curs dotată cu laptop, videoproiector
5.2 De desfășurare a stagiului de practică	• Stagiul de practică în baze de agrement

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiectarea și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;</li> <li>• Organizarea curriculumului integrat pentru disciplina bazele sporturilor nautice pe apă, instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</li> <li>• Evaluarea dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, precum și a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic;</li> <li>• Evaluarea nivelului de pregătire teoretică a studenților;</li> <li>• Utilizarea elementelor de management și marketing specifice sporturilor nautice.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și tehnicilor de bază privind deplasarea cu diferite ambarcațiuni.
7.2 Obiectivele specifice	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizarea în condiții naturale a elementelor de salvare de la înec;</li> <li>2. Prevenirea accidentelor în timpul deplasărilor cu ambarcațiunile;</li> <li>3. Dezvoltarea rezistenței de înot în condiții variabile;</li> <li>4. Dezvoltarea rezistenței în deplasarea cu ambarcațiunile;</li> <li>5. Folosirea elementelor de tehnică în deplasarea cu ambarcațiunile în condiții de concurs.</li> </ol>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Sporturile nautice. Începuturile sporturilor nautice	Conversația, explicația, observația	1 oră
Caiacul	Conversația, explicația, observația	1 oră
Canoea	Conversația, explicația, observația	1 oră
Canotajul	Conversația, explicația, observația	1 oră
Ambarcațiuni cu vele (1). Ambarcațiuni cu vele (2). Iahting	Conversația, explicația, observația	1 oră
Windsurfing. Kitesurfing. Rafting. Scuter acvatic	Conversația, explicația, observația	1 oră
Schi nautic. Schi nautic fără schiuri	Conversația, explicația, observația	1 oră
Wakeboard. Surfing. Pernopter. Parasailing	Conversația, explicația, observația	1 oră
Scufundarea liberă. Scuba Diving. Snokerling	Conversația, explicația, observația	1 oră

Înecul și salvarea de la înecl	Conversația, explicația, observația	1 oră
Noțiuni generale de prim ajutor	Conversația, explicația, observația	1 oră
Activități sportive nautice și agrement maritim	Conversația, explicația, observația	1 oră
Colocviu	Conversația, explicația, observația	1 oră
Colocviu	Conversația, explicația, observația	1 oră

### Bibliografie

\*\*\* *Sporturi nautice*. Îndrumător pentru secțiile colectivelor sportive, Editura Cultură fizică și sport, 1953.

Deutsch, P., (2005), *Resuscitarea cardiorespiratorie. Protocoale*, <http://www.atitimisoara.ro>.

Mühlbauer, Hans, *Cum să navigăm corect pe bărcile cu pânze*, București, Editura M.A.S.T., 2015.

Popescu, Lucian, *Istoria universală a culturii fizice*, 2015: <https://edoc.pub/istoria-univ-a-culturii-fizice-2015-1pdf-pdf-free.html>

Roux, Benoît, *Windsurf: S'initier et progresser en planche à voile*, Editions Glenat, 2015.

Săndesc, D., Opreș, S., (\*\*\*), *Noile ghiduri de resuscitare cardiorespiratorie (RCR)*, Spitalul Clinic Județean de Urgență Timișoara, Clinica A.T.I., <http://www.hosptm.ro/files/ghiduri>.

8.Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Ațiuni pentru formarea capacității de organizare a unor grupuri mari de persoane	Explicație, demonstrație, exersare	4
Perfecționarea procedeeleor de înot craul, spate, bras, fluture și a derivatelor lor	Explicație, demonstrație, exersare	4
Consolidarea tehnicii de înot sportiv în condițiile practicării în ape naturale	Explicație, demonstrație, exersare	4
Codul de bază, comportamental și acțional al salvamarului	Explicație, demonstrație, exersare	6
Exerciții specifice în vederea formării capacității de acțiune în situații dificile - Salvare de la înecl	Explicație, demonstrație, exersare	6
Exerciții de conducere a diferitelor tipuri de ambarcațiuni: barcă	Explicație, demonstrație, exersare	6
Exerciții de conducere a diferitelor tipuri de ambarcațiuni: caiac	Explicație, demonstrație, exersare	6
Exerciții de conducere a diferitelor tipuri de ambarcațiuni: canoe	Explicație, demonstrație, exersare	6

### Bibliografie

1. Bichescu, A.I. & Kiss, Z. & Zuiac S.S. (2013). *Înot aplicativ și vâslit – ghid pentru activitățile practice*. Reșița
2. Colwin C.M., *Swimming into the 21-st Century*. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, 1991.
3. Crăciunoiu C., Neagu A., (1988). *Dialogul omului cu marea*. Editura Albatros, București,

4. Cousteau J.Y. (1990). *Le monde du silence*, Paris, Editura II,
5. Maglischo E., (1990). *Să înotăm mai repede*, SDP, nr. 308 – 310, București.
6. Petru, A. & Degeratu M. & Ioniță S. (1990). *Ghidul scafandrilor autonom*. Editura CMM, Constanța.
7. Petru, A. (1990). *Amestecuri respiratorii și utilizarea lor în scufundare*. Editura CMM, Constanța.
8. [www.swimming.org](http://www.swimming.org).

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

Conținuturile sunt coroborate cu cerințele ce trebuie aplicate și respectate în sporturile nautice.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Verificarea cunoștințelor teoretice acumulate (clasificarea sporturilor nautice, tipuri de ambarcațiuni, tehnica de vâslit în diferite ambarcațiuni, salvarea de la înec, ABC-ul resuscitării)	examen scris	100%
10.5.1. Stagiul practic	Demonstrarea tehnicii de înot în apă deschisă echipat cu vestă de salvare Demonstrarea tehnicii de vâslire cu diferite ambarcațiuni Efectuarea corectă a manevrelor de resuscitare.	probă practică	condiție
10.6. Standard minim de performanță	Prezența la stagiul de practică, efectuarea corectă a manevrelor de resuscitare.		

Semnătura titularului de disciplină

Lect. univ. dr. Dan-Mihai Rohozneanu

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Marius Alin Baciu