FIŞA DISCIPLINEI

PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ - ÎNOT

anul universitar **2023 – 2024**

1. Date despre program

1.1	Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București-Centrul Universitar Pitești**
1.2	Facultatea	**Științe, Educație Fizică și Informatică**
1.3	Departamentul	**Performanță în Sport**
1.4	Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5	Ciclul de studii	**Master**
1.6	Programul de studiu / calificarea	**Performanță în Sport /** Profesor antrenor în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal / antrenor la cluburi sportive, asociații sportive etc.

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					**PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ - ÎNOT**					
2.2	Titularul activităţilor de curs					**Conf.univ.dr. Bădescu Victor**					
2.3	Titularul activităţilor de seminar / laborator					**Conf.univ.dr. Bădescu Victor**					
2.4	Anul de studii	**I**	2.5	Semestrul	**I**	2.6	Tipul de evaluare	**Examen**	2.7	Regimul disciplinei	**O**

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe saptămână	**4**	3.2	din care curs	**2**	3.3	S / L / P	**2**
3.4	Total ore din planul de înv.	**56**	3.5	din care curs	**28**	3.6	S / L / P	**28**
Distribuţia fondului de timp alocat studiului individual								**144 ore**
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe								**30**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren								**30**
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								**32**
Tutorat								**15**
Examinări								**15**
Alte activităţi								**22**

3.7	Total ore studiu individual	**144**
3.8	**Total ore pe semestru**	**200**
3.9	**Număr de credite**	**8**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Nu este cazul
4.2	De competenţe	Nu este cazul

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1	De desfăşurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia.
5.2	De desfăşurare a laboratorului	Sală de seminar cu aparatură multi-media.

6. Competenţe specifice vizate

Competenţe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport şi performanţă motrică, Educaţie fizică şi sportivă, Kinetoterapie şi motricitate specială) şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2. Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar (Sport şi performanţă motrică, Educaţie fizică şi sportivă, Kinetoterapie şi motricitate specială) C3. Evaluarea creşterii, dezvoltării fizice şi a motricităţii, potrivit cerinţelor şi modelelor specifice / ramură de sport C4. Descrierea, explicarea şi demonstrarea conţinuturilor specifice pe ramură de sport C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învăţării şi atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
Competenţe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecţie / de pregătire / competitie CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii la cerinţele pieţei muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului şi al activităţilor practice să îşi contureze o viziune dinamică, integrativă asupra principalelor perspective teoretice şi a conceptelor în domeniul activităţii fizice şi să îşi formeze o perspectivă concretă de aplicarea a acestora în practică
7.2. Obiectivele specifice	1 .Achiziţionarea sistemului de cunoştinţe teoretice, metodologice şi practice necesare

	profesorului/ antrenorului ce se ocupă cu selecţionarea şi instruirea înotătorilor de nivel formativ III, II și I (copii, juniori, seniori). 2. Dobândirea abilităţilor practice şi metodologice care asigură eficientizarea activităţilor de predare-învăţare-perfecţionare-evaluare, desfăşurate la nivelul înotătorilor de nivel formativ (copii, juniori,, seniori). 3. Asimilarea şi aplicarea în practică a strategiilor de selecţie, de instruire, de organizare şi conducere a înotătorilor şi a echipelor în competiţiile sportive. 4. Cunoaşterea regulamentelor, a organizării şi desfăşurării competiţiilor specifice ramurilor natației.

8. Conţinuturi

8.1. Curs		**Nr. ore**	**Metode de predare**	**Observaţii Resurse folosite**
1 - 3	Capacitatea de efort şi energogeneza efortului specific probelor de înot – Definiţii ale capacităţii de efort – Capacitatea şi puterea anaerobă – Factorii determinanţi şi limitanţi ai capacităţii şi puterii anaerobe – Capacitatea şi puterea aerobă – Consumul maxim de oxigen sau VO2max – Factorii determinanţi şi limitanţi ai capacităţii şi puterii aerobe – Clasificările energogenezei specifice probelor de înot – Modelul energetic al desfăşurării probelor de înot Intervenţia sistemelor energetice pe parcursul desfăşurării probelor de înot – Modelul evoluţiei nivelului acidului lactic sanguin, pe parcursul desfăşurării probelor de înot Contribuţia şi interacţiunea sistemelor energetice la energia totală necesară probelor de înot	6	Prelegerea, Dezbaterea	Calculator, Videoproiector
4 - 6	Energogeneza efortului în înot și structura antrenamentului Clasificarea mijloacelor de antrenament în funcție de dezvoltarea capacității sau puterii unui sistem energetic – Antrenamentul capacității aerobe (capacitatea de anduranță) – Antrenamentul capacității anaerobe – Antrenamentul puterii aerobe – Antrenamentul puterii anaerobe Efecte paradoxale ale antrenamentului, interferența sistemelor energetice Tipuri speciale de antrenament – Antrenamentul de tehnică – Antrenament de ritm de cursă – Antrenamentul de sprint – Antrenamentul de control respirator – Antrenamentul de forță ✓ Tipuri de antrenamente de forță ✓ Corelarea antrenamentului de forță pe uscat cu cel specific din apă Antrenamentul de suplețe	6	Prelegerea, Dezbaterea	Calculator, Videoproiector
7 - 9	Modelarea antrenamentului în înot – Modelul general al procesului de pregătire în înot – Modelul de evaluare şi conducere controlată a procesului de pregătire fizică specifică în înot – Modelul de apreciere a profilului energetic al înotătorilor – Modelul de pregătire fizică specifică a înotătorilor – Modelul corespondenţei zonelor de efort în concordanţă cu particularităţile de putere şi de capacitate ale sistemelor energetice – Modelul de selecţie a exerciţiilor de pregătire fizică specifică, în acord cu perioada de pregătire şi efectele energetice dorite dorite – Modelele de construcţie a mijloacelor de antrenament în acord cu caracteristicile de capacitate şi putere ale sistemelor energetice Modelul de selecţie a metodelor şi mijloacelor de pregătire fizică	6	Prelegerea, Dezbaterea	Calculator, Videoproiector

	specifică, în funcţie de specializarea înotătorilor pe probe			
10 - 12	Evaluarea procesului de antrenament al înotătorilor – Definiţii, funcţii şi obiective ale evaluării în antrenamentul sportiv – Probe, norme şi teste de evaluare în înot – Principalele noţiuni utilizate – Condiţiile de aplicare a testelor Evaluarea capacităţii de performanţă a înotătorilor	6	Prelegerea, Dezbaterea	Calculator, Videoproiector
13 - 14	Evaluarea capacităţii de efort în înot – Definirea capacităţii de efort – Evaluarea capacităţii de efort aerob – Consumul maxim de oxigen sau VO2max – Pragul anaerob, procent din VO2max, MaxLaSS – Consumul maxim de oxigen (VO2max) în timpul înotului – Testul Astrand-Ryhming la cicloergometru – Metoda (formula) lui Fox – la cicloergometru – Testul scăriţei – Ästrand – Testul scăriţei - modificat de Karpman – Naveta pe 20 m (sistem energetic aerob) – Indicele de rezistenţă Lorentz Teste ale consumului de oxigen în timpul înotului şi înotului ancorat	4	Prelegerea, Dezbaterea	Calculator, Videoproiector

Bibliografie

1. ACHIM Ș (2005), Planificarea în pregătirea sportivă, Școala Națională de Antrenori, București.
2. BĂDESCU V. (1999), Nataţie – curs bază, Editura Universităţii din Piteşti.
3. BĂDESCU V. (2004), Înot - baze teoretice şi practice, Editura Tipnaste Piteşti.
4. BĂDESCU V. (2006), Înot – Curs de perfecţionare, Editura Paralela 45, Piteşti.
5. BĂDESCU V. (2006), Monitorizarea antrenamentului înotătorilor prin repere biologice semnificative, Editura Universitaria Craiova.
6. BĂDESCU V. (2007), Evaluarea în înotul de performanţă, Editura PIM, Iaşi,.
7. BĂDESCU V. (2007), Înotul sport complex, Editura PIM, Iaşi.
8. BĂDESCU V. (2007), Reglarea antrenamentului sistemelor energetice în înot, Editura PIM, Iaşi.
9. BĂDESCU V. (2007), Salvarea şi primul ajutor în înec, Editura PIM, Iaşi.
10. BOMPA T.O. (2002), Teoria şi metodologia antrenamentului - periodizarea, Editura EX PONTO C.N.F.P.A., Bucureşti.
11. BOMPA T.O. (2003), Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Edit. EX PONTO, Bucureşti.
12. BOTA C. (2000), Ergofiziologie, Ed. Globus, Bucureşti.
13. CIRLĂ L. (1999), Înotul şi aptitudinile psihomotrice în pregătirea tehnică, Ed. Printech, Bucureşti.
14. CIUCUREL, C., (2005), Fiziologie, Editura Universităţii Craiova
15. COUNSILMAN, J.E., COUNSILMAN, B.E. (1994), The new science of swimming, Prentice Hall, Inc.
16. DRĂGAN I. (2002), Medicină Sportivă, Edit. Medicală, Bucureşti.
17. EPURAN M. HOLDEVICI I., TONIŢA F. (2001), Psihologia sportului de performanţă, Edit, FEST, Bucureşti.
18. GEORGESCU L. (2002), Fiziologia educaţiei fizice, Ed. Universitaria, Craiova.
19. HAHN E. (1996), Antrenamentul sportiv la copii, S.C.J., nr. 140 – 105 (3 - 4), traducere C.C.P.S.
20. HANNULA D., THORNTON N. (2001), The swim coaching bible, Human Kinetics Publishers, Inc.
21. HARRE D. (1973), Teoria antrenamentului, traducere, Ed. Stadion, Bucureşti.
22. HELLARD P. (1997), L`entrainement II, analyse de l`activite, Atlantica.
23. MAGLISCHO E.W. (2003), Swimming fastest, Editura Human Kinetics.
24. MANNO R. (1985), Bazele teoretice, mijloace şi metode referitoare la înot, C.N.E.F.S.-C.C.E.F.S..
25. MANNO R. (1996), Bazele antrenamentului sportiv, S.D.P. 371-374, Bucureşti.
26. MARINESCU G. (2003), Nataţie efort şi antrenament, Edit. BREN, Bucureşti.
27. McLEOD I. (2010), Swimming anatomy, Ed. Human Kinectics.
28. NICU A. (1993), Antrenamentul sprtiv modern, Ediuta Editis, Bucureşti.
29. OLARU, M. (1982), Înot, Edit. Sport Turism.
30. OLBRECHT J. (2000), The Science of winning, Luton, England,.
31. PEDROLETTI M. (1997), Natation performance, méthodologie et programmes d`entraînement, Edit. @mphora.
32. PRADET M. (2000), Pregătirea fizică, Partea I şi II, S.D.P. nr. 426-428. M.T.S., C.P.P.S., Bucureşti.
33. PURSLEY A. (1999), Manual metodic de înot, FRN, Bucureşti.
34. ŞALGĂU S., MARINESCU G. (2005), Adaptarea efortului şi programarea la înotători, Ed. TEHNOPRESS, Iaşi.
35. SALO D., RIEWALD S.A. (2008), Complete conditioning for swimming, Ed. Human Kinetics.
36. THOMAS J.R., NELSON J.K. (1997), Metodologia cercetării în activitatea fizică, Vol. II S.D.P. nr. 386-389, C.C.P.S., Bucureşti.
37. WEINECK I. (1995), Biologia sportului, S.D.P., 365 – 366, traducere, Bucureşti.
38. ZELINSCHI S. (1998), Metodica nataţiei şi spoturilor nautice, Univ. Ecologică, Bucureşti.
39. **** Cartea Federaţiai Române de Nataţie, MTS, Bucureşti, 2002-2016.

40. http://www.swimming.ro
41. http://www.swimming.org
42. http://www.fina.org
43. http://www.len.eu
44. http://www.swim.ee

8.2. Aplicaţii – Seminar / Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
1 - 3	Perfecţionarea pregătirii tehnico-tactice şi a pregătirii fizice: - starturi; - întoarceri; - schimburi de ştafetă; procedee de înot.	6	Demonstraţia, explicaţia, conversaţia	Sală de seminar sau bazin de înot şi materiale pentru activităţile acvatice
4 - 6	Dezvoltarea îndemânării, coordonării, vitezei, mobilităţii şi rezistenţei specifice înotătorilor	6	Demonstraţia, explicaţia, conversaţia	Sală de seminar sau bazin de înot şi materiale pentru activităţile acvatice
7- 10	Însuşirea conţinutului metodicii predării înotului la avansaţi: - sisteme de acţionare pentru automatizarea starturilor; - sisteme de acţionare pentru automatizarea întoarcerilor; - sisteme de acţionare pentru automatizarea schimburilor de ştafetă; - sisteme de acţionare pentru automatizarea structurilor motrice specifice procedeelor de înot; - sisteme de acţionare pentru dezvoltarea îndemânării, coordonării, vitezei, mobilităţii şi rezistenţei specifice;	8	Demonstraţia, explicaţia, conversaţia	Sală de seminar sau bazin de înot şi materiale pentru activităţile acvatice
11 - 14	Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menţinerea şi scoaterea din forma sportivă. Elaborarea unui model operaţional pentru o grupă de înotători seniori. Elaborarea unui proiect de antrenament de pregătire fizică generală – referat + lecţie practică Elaborarea unui proiect de antrenament, perioada competiţională, la o grupă de înotători.	8	Demonstraţia, explicaţia, conversaţia	Sală de seminar sau bazin de înot şi materiale pentru activităţile acvatice

1. ACHIM Ș (2005), Planificarea în pregătirea sportivă, Școala Națională de Antrenori, București.
2. BĂDESCU V. (2006), Înot – Curs de perfecţionare, Editura Paralela 45, Piteşti.
3. BĂDESCU V. (2006), Monitorizarea antrenamentului înotătorilor prin repere biologice semnificative, Editura Universitaria Craiova.
4. BĂDESCU V. (2007), Evaluarea în înotul de performanţă, Editura PIM, Iaşi,.
5. BĂDESCU V. (2007), Reglarea antrenamentului sistemelor energetice în înot, Editura PIM, Iaşi.
6. BOMPA T.O. (2002), Teoria şi metodologia antrenamentului - periodizarea, Editura EX PONTO C.N.F.P.A., Bucureşti.
7. BOMPA T.O. (2003), Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Edit. EX PONTO, Bucureşti.
8. BOTA C. (2000), Ergofiziologie, Ed. Globus, Bucureşti.
9. CIRLĂ L. (1999), Înotul şi aptitudinile psihomotrice în pregătirea tehnică, Ed. Printech, Bucureşti.
10. COUNSILMAN, J.E., COUNSILMAN, B.E. (1994), The new science of swimming, Prentice Hall, Inc.
11. HANNULA D., THORNTON N. (2001), The swim coaching bible, Human Kinetics Publishers, Inc.
12. HELLARD P. (1997), L`entrainement II, analyse de l`activite, Atlantica.
13. MAGLISCHO E.W. (2003), Swimming fastest, Editura Human Kinetics.
14. MANNO R. (1985), Bazele teoretice, mijloace şi metode referitoare la înot, C.N.E.F.S.-C.C.E.F.S..
15. MARINESCU G. (2003), Nataţie efort şi antrenament, Edit. BREN, Bucureşti.
16. McLEOD I. (2010), Swimming anatomy, Ed. Human Kinectics.
17. PEDROLETTI M. (1997), Natation performance, méthodologie et programmes d`entraînement, Edit. @mphora.
18. PRADET M. (2000), Pregătirea fizică, Partea I şi II, S.D.P. nr. 426-428. M.T.S., C.P.P.S., Bucureşti.
19. PURSLEY A. (1999), Manual metodic de înot, FRN, Bucureşti.
20. ŞALGĂU S., MARINESCU G. (2005), Adaptarea efortului şi programarea la înotători, Ed. TEHNOPRESS, Iaşi.
21. SALO D., RIEWALD S.A. (2008), Complete conditioning for swimming, Ed. Human Kinetics.

22. **** Antrenoriat şi competiţie SDP, nr. 350 - 352, CCPS, Buc., 1994.
23. **** Cartea Federaţiai Române de Nataţie, MTS, Bucureşti, 2002-2016.
24. http://www.swimming.ro
25. http://www.swimming.org
26. http://www.fina.org
27. http://www.len.eu
28. http://www.swim.ee

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunitaţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori din domeniul aferent programului

Conţinutul disciplinei este în concordanţă cu conceptele teoretice şi practice internaţionale şi dezvoltă conţinuturi noi faţă de alte centre universitare din ţară.
Din punct de vedere al adaptării la piaţa muncii considerăm că suntem în total acord cu evoluţia rapidă a conceptelor moderne de activitate fizică şi a formelor lor de aplicare mai ales pe zona de timp liber, întreţinere, condiţie fizică, wellness, viaţă activă, calitate a vieţii.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Nivelul de cunoaştere al sistemului de cunoştinţe teoretice şi aplicative ale înotului	Verificare scrisă	40%
Seminar/ Laborator	1. Activitate participativă 2. Verificare tehnică și metodică 3.Cunoaşterea şi înţelegerea problematicii domeniului	1. Dezbateri, verificare orală 2. Probe de control, verificare practico - metodică 3. Proiect / Portofoliu / Referat	20% 20% 20%
Standard minim de performanţă	Nota minimă 5 la toate cerințele de evaluare		

Data completării	**Titular de curs**	**Titular de laborator**
29.09.2023	Conf.univ.dr. Bădescu Victor	Conf.univ.dr. Bădescu Victor

Data aprobării (Consiliul departamentului) 29.09.2023	**Director de departament** (prestator) Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu	**Director de departament** (beneficiar), Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu