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 - Central Universitar Pitești**
1.2	Facultatea	**Științe, Educație Fizică și Informatică**
1.3	Departamentul	**Performanță în Sport**
1.4	Domeniul de studii	**Știința Sportului și Educației 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	**II**	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								**119 ore**
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe								**20**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren								**22**
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								**25**
Tutorat								**15**
Examinări								**15**
Alte activităţi								**22**

3.7	Total ore studiu individual	**119**
3.8	**Total ore pe semestru**	**175**
3.9	**Număr de credite**	**7**

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 nataţiei.

8. Conţinuturi

8.1. Curs		**Nr. ore**	**Metode de predare**	**Observaţii Resurse folosite**
1	Evaluarea capacităţii de efort anaerob – Metoda Miron Georgescu – Testul Wingate - de 30 secunde – Testul anaerob pe 3 niveluri de 10 x 10 secunde – Testul de sprint (sistem anaerob) – Metoda TTR (travaliul total realizat) – 1 minut – Testul Sargent – Meoda Hebbelinck – Metoda Dransfeld-Mellerowicz Metoda Margaria	2	Prelegerea, Dezbaterea	Calculator, Videoproiector
2	Teste de evaluare ale capacităţii şi puterii anaerobe, pe baza consumului de oxigen din timpul înotului – Evaluarea capacităţii de adaptare la efort – Proba Schellong – clino ortostatică – Proba Pachon – Martinet – Proba Ruffier – Proba curbei de oboseală a lui Carlson – Testul BRUE – Testele LUC LEGER Proba lui Balke	2	Prelegerea, Dezbaterea	Calculator, Videoproiector
3	Frecvenţa cardiacă ca parametru de evaluare a efortului de antrenament – Frecvenţa cardiacă: indicator fiziologic, metode de determinare, tehnologii moderne de recoltare. – Limitele utilizării frecvenţei cardiace în conducere controlată a efortului de antrenament – Metode de utilizare a frecvenţei cardiace ca parametru de control al efortului specific în înot Percepţia subiectivă a intensităţii efortului depus	2	Prelegerea, Dezbaterea	Calculator, Videoproiector
4 - 5	Evaluarea forţei şi puterii musculare în înot – Teste nespecifice de evaluare a forţei şi puterii musculare – Tipurile de dinamometrie – Factori care influenţează rezultatul testărilor de forţă şi putere – Testarea forţei musculare – Testul 1 RM (unei repetări maxime) – Testul de forţă isokinetică (anaerob) – Testul de forţă pentru flexorii palmei (sistem anaerob) – Testul de forţă abdominală – Testul de anduranţă abdominală – Testul de tracţiuni – Testul de flotări. – Testarea puterii musculare – Testul de săritură verticală (Sargent Jump) – Testul de săritură în lungime de pe loc – Testarea forţei şi a puterii musculare cu ajutorul aparatelor şi simulatoarelor, pe uscat – Testarea forţei şi a puterii musculare cu ajutorul aparatelor şi sistemelor computerizate – Măsurarea forţei şi eficienţei propulsiei înotătorilor folosind convertoare de presiune	4	Prelegerea, Dezbaterea	Calculator, Videoproiector

	– Testarea forţei şi a puterii musculare cu ajutorul sistemelor video – Testarea puterii musculare în înot Testul coardei elastice			
6	Testele standardizate de evaluare a efortului specific în înot – Importanţa aplicării testelor standardizate – Reguli privind protocolul de testare – Testul de stabilire a vitezelor de prag. – Testul repetărilor progresive.. – Testul intervalelor de croazieră – Testul setului de repetări – Testul – 30 minute sau T30 Testul T2000 (2000 m - Time trial)	2	Prelegerea, Dezbaterea	Calculator, Videoproiector
7	Evaluarea efortului prin teste ce includ determinări ale concentraţiei acidului lactic sanguin – Aspecte generale privind testele acidului lactic – Testele standardizate (Standard Test Set - STS) – Testul 2-Speed – Testul 1-Speed – Testul vitezei de înot la 4 mmol/l (V4) – Testul înotului în tempo şi ritm de cursă pe 200 m (Paced 200 Swim) – Testul de sprint (Maximum Speed Sprint) – Testul producerii de acid lactic (Lactate Production Sets) – Testul toleranţei la acid lactic (Lactate Tolerance Sets) – Teste de revenire după efort (Post Race Recovery sau Post Test Recovery) Teste de orientare medicală a efortului înotătorilor	2		
7	Testarea şi diagnoza psihologică în pregătirea şi selecţia înotătorilor – Importanţa diagnozei psihologice în pregătirea sportivilor de performanţă – Bioritmul şi diagnoza formei sportive în înot – Fişele şi diagramele de profil psihologic utilizate de antrenori Teste psihologice pentru depistarea particularităţilor psihice la înotători	2		
9	Evaluarea video - computerizată a competiţiilor şi antrenamentelor în înot – Metoda de evaluare video-computerizată a competiţiilor de înot Procedura completă de analiză a competiţiilor	2		
10 - 14	Periodizarea antrenamentului – implementarea principilor – Selecția competițiilor de obiectiv – Determinarea numărului de macrocicluri anuale – Împărțirea macrociclurilor în mezocicluri și stabilirea conținutului antrenamentului – Stabilirea zilelor de vacanță – Stabilirea testelor medicale – Stabilirea testelor din bazin – Stabilirea competițiilor de verificare Faza de realizare Faza de evaluare procesului de antrenament	10		

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 - 5	Perfecţionarea pregătirii tehnice şi a pregătirii fizice: - Perfecţionarea tehnicii înotului sportiv. Pregătirea specifică în vederea participării la competiţii.	10	Demonstraţia, explicaţia, conversaţia	Sală de seminar sau bazin de înot şi materiale pentru activităţile acvatice
6 - 10	Perfecţionarea pregătirii tactice, de refacere şi psihologice: - Sistemul mijloacelor pentru pregătirea tactică de concurs, în funcţie de numărul de zile de concurs, de probe şi de modul de calificare al competiţiei. - Sistemul metodelor specifice şi nespecifice de susţinere a efortului şi de refacere după efort. Sistemul mijloacelor pentru pregătirea psihologică a înotătorilor.	8	Demonstraţia, explicaţia, conversaţia	Sală de seminar sau bazin de înot şi materiale pentru activităţile acvatice
11- 14	Conducerea ştiinţifică şi monitorizarea antrenamentului înotătorilor: - Modalităţi practice de programare, planificare şi aplicare a mijloacelor de antrenament specifice şi nespecifice în funcţie de componentele antrenamentului. - Metode şi mijloace pentru conducerea ştiinţifică a antrenamentului înotătorilor. Tehnici de măsurare, evaluare şi dirijare ştiinţifică a efortului înotătorilor.	10	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	50%
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	10% 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