



FIȘA DISCIPLINEI

PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ I - ÎNOT

Denumirea disciplinei, anul universitar 2024-2025

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	PS/ profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina												
2.1	Denumirea disciplinei					Pregătire specializată într-o disciplină sportivă I – înot						
2.2	Titularul activităților de curs					Conf.univ.dr. Victor Bădescu						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf.univ.dr. Victor Bădescu						
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	Ob	

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								144 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								48
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual			144				
3.8	Total ore pe semestru			200				
3.9	Număr de credite			8				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	de curriculum	Nu este cazul
4.2	de rezultate ale învățării	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia
5.2	De desfășurare a laboratorului	Bazin de înot și materiale specifice.

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea și valorificarea unor cunoștințe de specialitate privind conducerea și optimizarea procesului de pregătire sportivă specifică activității de mare performanță la nivelul juniorilor și seniorilor.
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">□ 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general, ale înotului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate.□ 2. Cunoașterea concepției de pregătire în înotul actual.□ 3. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea fizică generală și specifică în înot.□ 4. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea tehnică în înot.□ 5. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea tactică în înot.□ 6. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea teoretică în înot.□ 7. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea biologică în înot.□ 8. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea psihologică în înot.□ 9. Capacitatea de a organiza și conduce lecții de antrenament și competiții care propun obiective de mare performanță.



7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP.1. Aplică strategii de predare CP.3. Corectează mișcările potențial dăunătoare CP.5. Personalizează programul sportiv CP.6. Motivează în sport CP.10. Organizează instruirea
Competențe transversale	CT.1. Gândește analitic CT.2. Respectă reglementările

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">- Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice- Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică.- Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv.- Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive.- Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">- Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.- Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.- Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.- Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.- Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective.- Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.- Dezvoltarea capacității de a identifica factorii motivaționali individuali ai sportivilor și elevilor.- Aplicarea tehnicilor de motivare personalizate pentru sportivi de diferite niveluri și vârste.- Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță.- Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/sportivilor.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">- Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.- Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.- Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.- Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică- Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ.- Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.- Crearea și menținerea unui climat de antrenament și competiție care stimulează angajamentul și perseverența.- Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului.- Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate- Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.- Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1 - 3	Capacitatea de efort și energogeneza efortului specific probelor de înot <ul style="list-style-type: none">- Definiții ale capacității de efort- Capacitatea și puterea anaerobă- Factorii determinanți și limitanți ai capacității și puterii anaerobe- Capacitatea și puterea aerobă- Consumul maxim de oxigen sau VO₂max- Factorii determinanți și limitanți ai capacității și puterii aerobe- Clasificările energogenezei specifice probelor de înot	6	Prelegerea, Dezbaterea	Calculator, Videoproiector



	<ul style="list-style-type: none">Modelul energetic al desfășurării probelor de înotIntervenția sistemelor energetice pe parcursul desfășurării probelor de înotModelul evoluției nivelului acidului lactic sanguin, pe parcursul desfășurării probelor de înot <p>Contribuția și interacțiunea sistemelor energetice la energia totală necesară probelor de înot</p>			
4 - 6	<p>Energogeneza efortului în înot și structura antrenamentului</p> <p>Clasificarea mijloacelor de antrenament în funcție de dezvoltarea capacității sau puterii unui sistem energetic</p> <ul style="list-style-type: none">Antrenamentul capacității aerobe (capacitatea de anduranță)Antrenamentul capacității anaerobeAntrenamentul puterii aerobeAntrenamentul puterii anaerobe <p>Efecte paradoxale ale antrenamentului, interferența sistemelor energetice</p> <p>Tipuri speciale de antrenament</p> <ul style="list-style-type: none">Antrenamentul de tehnicăAntrenament de ritm de cursăAntrenamentul de sprintAntrenamentul de control respiratorAntrenamentul de forță<ul style="list-style-type: none">✓ Tipuri de antrenamente de forță✓ Corelarea antrenamentului de forță pe uscat cu cel specific din apă <p>Antrenamentul de suplețe</p>	6	Prelegerea, Dezbateră	Calculator, Videoproiector
7 - 9	<p>Modelarea antrenamentului în înot</p> <ul style="list-style-type: none">Modelul general al procesului de pregătire în înotModelul de evaluare și conducere controlată a procesului de pregătire fizică specifică în înotModelul de apreciere a profilului energetic al înotătorilorModelul de pregătire fizică specifică a înotătorilorModelul corespondenței zonelor de efort în concordanță cu particularitățile de putere și de capacitate ale sistemelor energeticeModelul de selecție a exercițiilor de pregătire fizică specifică, în acord cu perioada de pregătire și efectele energetice doriteModelele de construcție a mijloacelor de antrenament în acord cu caracteristicile de capacitate și putere ale sistemelor energetice <p>Modelul de selecție a metodelor și mijloacelor de pregătire fizică specifică, în funcție de specializarea înotătorilor pe probe</p>	6	Prelegerea, Dezbateră	Calculator, Videoproiector
10 - 12	<p>Evaluarea procesului de antrenament al înotătorilor</p> <ul style="list-style-type: none">Definiții, funcții și obiective ale evaluării în antrenamentul sportivProbe, norme și teste de evaluare în înotPrincipalele noțiuni utilizateCondițiile de aplicare a testelor <p>Evaluarea capacității de performanță a înotătorilor</p>	6	Prelegerea, Dezbateră	Calculator, Videoproiector
13 - 14	<p>Evaluarea capacității de efort în înot</p> <ul style="list-style-type: none">Definirea capacității de efortEvaluarea capacității de efort aerobConsumul maxim de oxigen sau VO₂maxPragul anaerob, procent din VO₂max, MaxLaSSConsumul maxim de oxigen (VO₂max) în timpul înotuluiTestul Astrand-Ryhming la cicloergometruMetoda (formula) lui Fox – la cicloergometruTestul scăriței – ÅstrandTestul scăriței - modificat de KarpmanNaveta pe 20 m (sistem energetic aerob)Indicele de rezistență Lorentz <p>Teste ale consumului de oxigen în timpul înotului și înotului ancorat</p>	4	Prelegerea, Dezbateră	Calculator, Videoproiector
Bibliografie				



1. ACHIM Ș. (2005), Planificarea în pregătirea sportivă, Școala Națională de Antrenori, București.
2. BĂDESCU V. (1999), Natație – curs bază, Editura Universității din Pitești.
3. BĂDESCU V. (2004), Înot - baze teoretice și practice, Editura Tipnaste Pitești.
4. BĂDESCU V. (2006), Înot – Curs de perfecționare, Editura Paralela 45, Pitești.
5. BĂDESCU V. (2006), Monitorizarea antrenamentului înotătorilor prin repere biologice semnificative, Editura Universitaria Craiova.
6. BĂDESCU V. (2007), Evaluarea în înotul de performanță, Editura PIM, Iași.
7. BĂDESCU V. (2007), Înotul sport complex, Editura PIM, Iași.
8. BĂDESCU V. (2007), Reglarea antrenamentului sistemelor energetice în înot, Editura PIM, Iași.
9. BĂDESCU V. (2007), Salvarea și primul ajutor în înec, Editura PIM, Iași.
10. BOMPA T.O. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului - periodizarea, Editura EX PONTO C.N.F.P.A., București.
11. BOMPA T.O. (2003), Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Edit. EX PONTO, București.
12. BOTA C. (2000), Ergofiziologie, Ed. Globus, București.
13. CİRLĂ L. (1999), Înotul și aptitudinile psihomotrice în pregătirea tehnică, Ed. Printech, București.
14. CIUCUREL, C., (2005), Fiziologie, Editura Universității 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, București.
17. EPURAN M. HOLDEVICI I., TONIȚA F. (2001), Psihologia sportului de performanță, Edit. FEST, București.
18. GEORGESCU L. (2002), Fiziologia educației 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, București.
22. HELLARD P. (1997), L'entraînement II, analyse de l'activité, Atlantica.
23. MAGLISCHO E.W. (2003), Swimming fastest, Editura Human Kinetics.
24. MANNO R. (1985), Bazele teoretice, mijloace și 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, București.
26. MARINESCU G. (2003), Natație efort și antrenament, Edit. BREN, București.
27. McLEOD I. (2010), Swimming anatomy, Ed. Human Kinetics.
28. NICU A. (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București.
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 și II, S.D.P. nr. 426-428. M.T.S., C.P.P.S., București.
33. PURSLEY A. (1999), Manual metodic de înot, FRN, București.
34. ȘALGĂU S., MARINESCU G. (2005), Adaptarea efortului și programarea la înotători, Ed. TEHNOPRESS, Iași.
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., București.
37. WEINECK I. (1995), Biologia sportului, S.D.P., 365 – 366, traducere, București.
38. ZELINSCHI S. (1998), Metodica natației și sporturilor nautice, Univ. Ecologică, București.
39. **** Cartea Federației Române de Natație, MTS, București, 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>

9.2. Aplicații – Seminar / Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1 - 3	Perfecționarea pregătirii tehnico-tactice și a pregătirii fizice: <ul style="list-style-type: none">- starturi;- întoarceri;- schimburi de ștafetă;- procedee de înot.	6	Demonstrația, explicația, conversația	Sală de seminar sau bazin de înot și materiale pentru activitățile acvatice
4 - 6	Dezvoltarea îndemnării, coordonării, vitezei, mobilității și rezistenței specifice înotătorilor	6	Demonstrația, explicația, conversația	Sală de seminar sau bazin de înot și materiale pentru activitățile acvatice
7- 10	Înșușirea conținutului metodicii predării înotului la avansați: <ul style="list-style-type: none">- sisteme de acționare pentru automatizarea starturilor;	8	Demonstrația, explicația, conversația	Sală de seminar sau bazin de înot



	<ul style="list-style-type: none">- sisteme de acționare pentru automatizarea întoarcerilor;- sisteme de acționare pentru automatizarea schimburilor de ștafetă;- sisteme de acționare pentru automatizarea structurilor motrice specifice procedeelor de înot;- sisteme de acționare pentru dezvoltarea îndemânării, coordonării, vitezei, mobilității și rezistenței specifice;			și materiale pentru activitățile acvatice
11 - 14	Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă. Elaborarea unui model operațional pentru o grupă de înotători seniori. Elaborarea unui proiect de antrenament de pregătire fizică generală – referat + lecție practică Elaborarea unui proiect de antrenament, perioada competițională, la o grupă de înotători.	8	Demonstrația, explicația, conversația	Sală de seminar sau bazin de înot și materiale pentru activitățile acvatice
<ol style="list-style-type: none">1. ACHIM Ș. (2005), Planificarea în pregătirea sportivă, Școala Națională de Antrenori, București.2. BĂDESCU V. (2006), Înot – Curs de perfecționare, Editura Paralela 45, Pitești.3. BĂDESCU V. (2006), Monitorizarea antrenamentului înotătorilor prin repere biologice semnificative, Editura Universitaria Craiova.4. BĂDESCU V. (2007), Evaluarea în înotul de performanță, Editura PIM, Iași.5. BĂDESCU V. (2007), Reglarea antrenamentului sistemelor energetice în înot, Editura PIM, Iași.6. BOMPA T.O. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului - periodizarea, Editura EX PONTO C.N.F.P.A., București.7. BOMPA T.O. (2003), Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Edit. EX PONTO, București.8. BOTA C. (2000), Ergofiziologie, Ed. Globus, București.9. CİRLĂ L. (1999), Înotul și aptitudinile psihomotrice în pregătirea tehnică, Ed. Printech, București.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'entraînement II, analyse de l'activité, Atlantica.13. MAGLIŠCHO E.W. (2003), Swimming fastest, Editura Human Kinetics.14. MANNO R. (1985), Bazele teoretice, mijloace și metode referitoare la înot, C.N.E.F.S.-C.C.E.F.S..15. MARINESCU G. (2003), Natație efort și antrenament, Edit. BREN, București.16. McLEOD I. (2010), Swimming anatomy, Ed. Human Kinetics.17. PEDROLETTI M. (1997), Natation performance, méthodologie et programmes d'entraînement, Edit. @mphora.18. PRADET M. (2000), Pregătirea fizică, Partea I și II, S.D.P. nr. 426-428. M.T.S., C.P.P.S., București.19. PURSLEY A. (1999), Manual metodic de înot, FRN, București.20. ȘALGĂU S., MARINESCU G. (2005), Adaptarea efortului și programarea la înotători, Ed. TEHNOPRESS, Iași.21. SALO D., RIEWALD S.A. (2008), Complete conditioning for swimming, Ed. Human Kinetics.22. **** Antrenoriat și competiție SDP, nr. 350 - 352, CCPS, Buc., 1994.23. **** Cartea Federației Române de Natație, MTS, București, 2002-2016.24. http://www.swimming.ro25. http://www.swimming.org26. http://www.fina.org27. http://www.len.eu28. http://www.swim.ee				

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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice.
Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului cu program sportiv integrat (liceal).
NOTĂ: în cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programului de studiu *Performanță în Sport*.



11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen scris	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	<input type="checkbox"/> Structuri tehnico-tactice. <input type="checkbox"/> Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.	Demonstrația practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită; respectarea conținutului planului lecției de antrenament elaborat	30
	• Referat ca temă de casă: a) descrierea tehnică și metodică instruirii unui procedeu tehnic de înot; b) Perfecționarea pregătirii tehnico-tactice pentru: - procedee de înot - starturi; - întoarceri; - schimburi de ștafetă; c) Sistemul de pregătire fizică în apă și pe uscat.	Portofoliu	10
	.	Observarea activității studenților	10
11.6. Condiții de promovare Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.			

Data completării
24.09.2024

Titular de curs
Conf.univ.dr. Victor BĂDESCU

Titular de laborator
Conf.univ.dr. Victor BĂDESCU

Data aprobării
Consiliul departamentului
30.09.2024

Director de departament
(prestator)
Prof univ. dr. Constantin CIUCUREL

Director de departament
(beneficiar),
Conf.univ.dr. Liviu MIHĂILESCU

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU