



FIȘA DISCIPLINEI
PRACTICA DE SPECIALITATE. APLICAȚII METODOLOGICE ALE
ANTRENAMENTULUI SPORTIV PE GRUPE LA COPII ȘI JUNIORI – 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				Practica de specialitate. Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv pe grupe la copii și juniori – înot						
2.2	Titularul activităților de curs				-						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator				Conf.univ.dr. Victor BĂDESCU						
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	V	2.7	Regimul disciplinei	Ob

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs		3.3	S / L / P	4
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs		3.6	S / L / P	56
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								19 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								9
Tutorat								
Examinări								
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual							19
3.8	Total ore pe semestru							75
3.9	Număr de credite							3

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	
5.2	De desfășurare a laboratorului	Practica de specialitate se desfășoară în cadrul unităților cuprinse în baza de masă a înotului de performanță, la cluburi și asociații sportive, cluburi sportive școlare și licee cu program sportiv, la nivelul grupelor și echipelor de copii și juniori cu care avem încheiate convenții de practică.

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Integrarea învățământului cu activitatea practică în domeniul specializării înot, ca o necesitate a completării și verificării cunoștințelor teoretice și practico-metodice acumulate precum și familiarizarea studenților cu organizarea și conținutul structurilor sportive (cluburi sportive, asociații sportive, licee cu program sportiv etc.) implicate în sportul de performanță.
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 1. Cunoașterea modului de organizare și de funcționare a structurilor sportive.<input type="checkbox"/> 2. Familiarizarea cu documentele care fundamentează organizarea și conducerea procesului de pregătire sportivă.<input type="checkbox"/> 3. Consolidarea și aprofundarea pregătirii de specialitate (profesor antrenor) în ramura sportivă înot, dar și pe cea psihopedagogică, metodică, managerială și de comunicare didactică.<input type="checkbox"/> 4. Formarea abilităților necesare exercitării activităților de depistare, selecție și orientare a tinerelor talente în ramura sportivă înot.<input type="checkbox"/> 5. Formarea abilităților și capacităților de cunoaștere a particularităților de vârstă în vederea orientării și selecției pentru sportul de performanță în ramura sportivă înot;<input type="checkbox"/> 6. Formarea și dezvoltarea abilităților de proiectare și planificare a procesului de instruire.<input type="checkbox"/> 7. Formarea calităților și aptitudinilor necesare profesorului antrenor.



7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP2. Ajută elevii în învățarea lor CP.8 Menține legătura cu personalul educațional CP.9 Monitorizează comportamentul elevului
Competențe transversale	CT.1. Gândește analitic

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">- Identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea- Identifică cele mai bune practici pentru integrarea educației fizice în cadrul curriculumului general al instituțiilor de învățământ.- Înțelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">- Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.- Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.- Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor.- Dezvoltarea capacității de a comunica eficient și de a colabora cu profesorii, antrenorii și alți specialiști din domeniul educației fizice și sportului.- Capacitatea de a organiza întâlniri, workshopuri și sesiuni de formare continuă pentru personalul educațional implicat în educația fizică și sport.- Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive.- Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">- Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.- Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.- Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv.- Asumarea unei culturi a cooperării și schimbului de bune practici în cadrul comunității educaționale- Dezvoltarea unui mediu educațional bazat pe colaborare, sprijin reciproc și parteneriate interinstituționale.- Adaptarea la schimbările din sistemul educațional prin menținerea unui dialog constant cu specialiștii din domeniu.- Asumarea responsabilității privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive.- Promovarea unei relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv.- Adaptarea metodelor de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	I. Organizarea structurilor de practică 1.1. Structura organizațională a unităților cuprinse în baza de masă a înotului de performanță; 1.2. Organizarea grupelor și echipelor de copii și juniori; 1.3. Baza materială pentru pregătire și competiții; 1.4. Programul competițional (sistemul); 1.5. Cunoașterea legislației competiționale: <ul style="list-style-type: none">o procedura de afiliere;o legitimarea înotătorilor;o participarea la competiții;o regulamentul de transfer. 1.6. Organizarea formelor specifice de pregătire (cantonamente, semi-cantonamente) a duratei, locului și conținutului acestor	8	discuția, dezbaterile, dialogul, conversația euristică	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la lucrările practice ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării



	activități; 1.7. Participarea la controlul medical periodic programat la cabinetele de specialitate; 1.8. Analiza și aprecierea activității, în urma vizionării procesului de pregătire și competițional și prezentarea concluziilor antrenorilor de la grupele de copii și juniori.			
2	II. Activitatea metodică 2.1. Activitatea metodică a antrenorului: - selecția copiilor și juniorilor; - componența grupelor pe criteriul valoric, al vârstei cronologice și criteriul biologic; - conținutul programării anuale a procesului de inițiere și pregătire: <ul style="list-style-type: none">documentele de planificare (planul anual, pe etape de pregătire și perioade, ciclul săptămânal și planul lecțiilor);elaborarea unor programe de pregătire individuală;individualizarea pregătirii tinerilor de perspectivă;elaborarea și conținutul probelor și normelor de control; evaluarea periodică a acestora. - evidența datelor personale, medicale, tehnico-tactice a probelor de control și jocurilor; întocmirea fișelor individuale și urmărirea evoluției tinerilor de perspectivă; 2.2. Activitatea cabinetului metodic din cadrul clubului sportiv și clubului sportiv școlar; 2.3. Întocmirea documentelor de planificare pentru o grupă de copii sau juniori; 2.4. Elaborarea de programe pentru individualizarea pregătirii.	12		Portofoliul de practică al studentului
3	III. Instruirea practică 3.1. Urmărirea, înregistrarea și analiza: - conținutului procesului de antrenament pe baza fișelor de observație; - evoluției colective și individuale în concursurile de pregătire și oficiale, pe baza unor fișe stabilite anterior; - randamentului competițional al tinerilor de perspectivă; 3.2. Participarea la ședințele de pregătire și analiză a jocurilor; 3.3. Condițiile și mijloacele folosite pentru refacere; 3.4. Folosirea metodelor și mijloacelor specifice perioadei de pregătire, ținând seama de raportul dintre factorii antrenamentului; 3.5. Elaborarea și conducerea unor programe de pregătire individuală; 3.6. Participarea la programul de pregătire și verificare a sportivilor prin probe de control stabilite; 3.7. Prestarea arbitrajului la competițiile școlare și de pregătire programate în lecțiile de antrenament; 3.8. Participarea directă, în rolul antrenorului secund, la organizarea și desfășurarea lecțiilor de antrenament; 3.9. Participarea la organizarea acțiunilor de selecție și asigurarea arbitrajului cu aceste ocazii; 3.10. Participarea la organizarea și desfășurarea competițiilor școlare de copii la nivelul unei școli sau a fazelor locale inițiate de către inspectorate. 3.11. Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecției de probă: <ul style="list-style-type: none">proiectarea și susținerea lecției de probă;autoevaluarea lecției susținute, pe baza criteriilor de evaluare a lecției. 3.12. Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecției finale: <ul style="list-style-type: none">proiectarea și susținerea lecției finale	36	explicația demonstrația, execuția, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dialogul	Portofoliul de practică al studentului
Bibliografie: 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. CIRLĂ 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. MAGLISCHO 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.ro>
25. <http://www.swimming.org>
26. <http://www.fina.org>
27. <http://www.len.eu>
28. <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 **Practica de specialitate. Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv pe grupe la copii și juniori – înot** – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice și ale federației sportive de specialitate.
Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Asociații Sportive, Cluburi Sportive Școlare – cu program sportiv integrat din învățământul gimnazial și liceal).

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs			
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	• Evaluare finală: susținerea unei lecții de antrenament pe baza planului elaborat.	Verificare practică Analiza modului de utilizare adecvată a formațiilor de lucru, a metodelor și mijloacelor, indicațiilor metodice acordate copiilor, succesiunea metodică a mijloacelor selectate, densitatea în antrenament în cadrul proiectării și conducerii lecției finale	20
	• Activitate practică: proiectarea și susținerea lecției de probă	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecției de probă	30
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului de practică	Analiza modului de întocmire a portofoliului de practică alcătuit din fișe de observație tip cu urmărirea mai multor itemi	30
	• Participare la activitățile practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	20



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

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