



FIȘA DISCIPLINEI

PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – ÎNOT

Denumirea disciplinei, anul universitar 2025-2026

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 – 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	II	2.5	Semestrul	III	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 învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								119 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								43
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								35
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								35
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual			119				
3.8	Total ore pe semestru			175				
3.9	Număr de credite			7				

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	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra cunoștințelor de bază privind metodologia domeniului și ale ariei de specializare, să identifice și să utilizeze adecvat conceptele, teoriile și modelele privind proiectarea și planificarea în înot, să elaboreze documente de planificare pentru microstructură, mezostructură și macrostructură.
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">□ 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale înotului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici înotului.□ 2. Explicarea și interpretarea diferitelor concepte și teorii cu privire la forma sportivă și periodizarea antrenamentului.□ 3. Cunoașterea și operarea cu conceptul de planificare a antrenamentului sportiv în înot.□ 4. Cunoașterea importanței planificării antrenamentului sportiv în înot.□ 5. Cunoașterea și operarea cu principalele documente de planificare: planul de perspectivă, macrociclul, mezociclul, microciclul, lecția de antrenament.



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 - 2	Bazele științifice ale activităților acvatice - Hidrostatică <ul style="list-style-type: none">- Presiunea hidrostatică- Tensiunea de suprafață a lichidelor- Vâscozitatea apei- Refracția și reflexia luminii în mediul acvatic- Forța lui Arhimede- Efectele forței lui Arhimede asupra deplasării segmentelor- Greutatea reală și aparentă- Forța lui Arhimede și adâncimea scufundării- Gradul de plutire și greutatea specifică- Flotabilitatea sau portanța hidrostatică a corpului omenesc	4	Prelegerea, Dezbateră	Calculator, Videoproiector



	Echilibrul corpurilor în apă			
3 - 4	Bazele științifice ale activităților acvatice – Aplicații ale hidrodinamicii în propulsia înotătorilor Creșterea forței propulsive și reducerea forțelor de rezistență	4	Prelegerea, Dezbaterea	Calculator, Videoproiector
5 - 6	Tehnica înotului sportiv – Tehnica înotului craul – Tehnica înotului spate – Tehnica înotului bras – Tehnica înotului fluture Tehnica starturilor, întoarcerilor și a sosirilor	4	Prelegerea, Dezbaterea	Calculator, Videoproiector
7 - 8	Metodologia de predare – învățare – perfecționare – evaluare a procedeelelor de înot – Organizarea activității de predare a profesorului/antrenorului de înot – Sistemul mijloacelor de învățare – perfecționare – evaluare a procedeelelor de înot Sistemul exercițiilor corective a greșelilor de tehnică	4	Prelegerea, Dezbaterea	Calculator, Videoproiector
9 - 10	Modelul energetic al probelor de înot – Ecoul biologic al efortului asupra organismului uman – Metabolismul energetic și performanța în înot – Zonele de efort în înot – Interacțiunea sistemelor energetice Antrenamentul sistemelor energetice	4	Prelegerea, Dezbaterea	Calculator, Videoproiector
11 - 12	Caracteristicile solicitării în înot – Variabilele efortului de antrenament: volum, intensitate, densitate, complexitate, duritate – Adaptarea la efort: de lungă și de scurtă durată – Ciclu supracompensării – Suprasolicitarea, oboseala și supraantrenamentul Refacerea după efortul de antrenament și competițional	4	Prelegerea, Dezbaterea	Calculator, Videoproiector
13 - 14	Componentele antrenamentului sportiv în înot – Pregătirea fizică – Pregătirea tehnică – Pregătirea tactică – Pregătirea teoretică Pregătirea psihologică	4	Prelegerea, Dezbaterea	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 înot, 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. CIRLĂ 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'entrainement II, analyse de l'activite, 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, Ediția 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	Sistemul mijloacelor de învățare-perfecționare a procedurii de înot crawl - Exerciții pentru start - Exerciții de înot - Exerciții pentru întoarceri și sosiri Exerciții de corectare a greșelilor de tehnică pentru fiecare componentă a procedurii Metodica predării – învățării – perfecționării – evaluării și corectării procedurii de înot crawl Start, înot, întoarcere, sosire	6	Demonstrația, explicația, conversația	Sală de seminar sau bazin de înot și materiale pentru activitățile acvatice
4 - 6	Sistemul mijloacelor de învățare-perfecționare a procedurii de înot spate - Exerciții pentru start - Exerciții de înot - Exerciții pentru întoarceri și sosiri Exerciții de corectare a greșelilor de tehnică pentru fiecare componentă a procedurii Metodica predării – învățării – perfecționării – evaluării și corectării procedurii de înot spate Start, înot, întoarcere, sosire	6	Demonstrația, explicația, conversația	Sală de seminar sau bazin de înot și materiale pentru activitățile acvatice
7- 10	Sistemul mijloacelor de învățare-perfecționare a procedurii de înot bras - Exerciții pentru start - Exerciții de înot - Exerciții pentru întoarceri și sosiri Exerciții de corectare a greșelilor de tehnică pentru fiecare componentă a procedurii Metodica predării – învățării – perfecționării – evaluării și corectării procedurii de înot bras Start, înot, întoarcere, sosire	6	Demonstrația, explicația, conversația	Sală de seminar sau bazin de înot și materiale pentru activitățile acvatice
11 - 12	Sistemul mijloacelor de învățare-perfecționare a procedurii de înot fluture - Exerciții pentru start - Exerciții de înot Exerciții pentru întoarceri și sosiri Metodica predării – învățării – perfecționării – evaluării și corectării procedurii de înot fluture Start, înot, întoarcere, sosire	6	Demonstrația, explicația, conversația	Sală de seminar sau bazin de înot și materiale pentru activitățile acvatice
13 - 14	Sistemul mijloacelor de învățare-perfecționare - corectare a întoarcerilor specifice probelor de mixt Sistemul mijloacelor de învățare-perfecționare - corectare a schimburilor de ștafetă Metodica predării – învățării – perfecționării – evaluării și corectării întoarcerilor în probele de mixt și a schimburilor de ștafetă	4	Demonstrația, explicația, conversația	Sală de seminar sau bazin de înot și materiale pentru activitățile acvatice



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 – 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 oral	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: <input type="checkbox"/> Elaborarea unui mezciclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa pregătitoare. Nivelul de instruire: seniori <input type="checkbox"/> Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada precompetițională.	Portofoliu	10



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București
Centrul Universitar Pitești
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



	Nivelul de instruire: seniori		
	• Participare la activitățile practice.	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