



FIȘA DISCIPLINEI

DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT LA SENIORI II – 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				Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori II – 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	IV	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	Op

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								72 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								
Examinări								
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	72						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

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	

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia dirijării capacității motrice generale și specifice înotului, identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la copii, juniori și seniori.
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">□ 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni.□ 2. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în înot.□ 3. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice cu privire la factorii favorizanți și perturbatori în înot.□ 4. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în înot.□ 5. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea capacității motrice în înot și operarea în practică cu teste și probe specifice.□ 6. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice;



- 7. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc.

7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP1. Aplică strategii de predare CP4. Oferă feedback constructiv CP.7. Evaluează elevii
Competențe transversale	CT.1. Gândește analitic

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 impactului feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii performanței- Identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.
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 oferi feedback specific și adaptat nivelului de performanță al fiecărui elev sau sportiv.- Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant.- Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/sportivilor.- Dezvoltarea de planuri de evaluare / analize manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi.
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 utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv.- Dezvoltarea inițiativei pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat.- Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare- Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	1. Individualizarea ca principiu și metodă de lucru. Factori determinanți. Conținut. Forme de organizare		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Laptop Videoproiector
2	2. Atingerea vârfului de formă la competițiile importante. Condiții. Factori care facilitează atingerea vârfului de formă.			
3	3. Modelul de pregătire la nivelul grupelor de seniori.			
4	4. Concepția de pregătire în înot.			
5	5. Recuperarea, oboseala, supraantrenarea și dezantrenarea la nivelul seniorilor.			
6	6. Coaching în înot. Rolul coach-ului. Modelarea coachingului.			
7	7. Evaluarea nivelului de pregătire și eficacitate al sptivilor. Înregistrări și statistici.			
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. Iasi.				



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. 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'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.
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>

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Antrenamentul de forță. Metode și mijloace de realizare	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterile, dialogul, conversația euristică, chinograme	
2	Antrenamentul de rezistență. Metode și mijloace de realizare.	2		
3	Antrenamentul agilității. Metode și programe de realizare.	2		
4	Antrenamentul capacităților coordinative.	2		
5	Programe de antrenament pentru perfecționarea tehnicii înotului.	2		
6	Programe de individualizare pe probe și procedee.	2		
7	Stretching-ul și mobilizările articulare în cadrul antrenamentului înotătorilor. Circuitul mijloc de pregătire. Modele de pregătire	2		

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. CIRLĂ L. (1999), Înotul și aptitudinile psihomotrice în pregătirea tehnică, Ed. Printech, București.
14. DRĂGAN I. (2002), Medicină Sportivă, Edit. Medicală, București.
15. MANNO R. (1985), Bazele teoretice, mijloace și metode referitoare la înot, C.N.E.F.S. - C.C.E.F.
16. MANNO R. (1996), Bazele antrenamentului sportiv, S.D.P. 371-374, București.
17. MARINESCU G. (2003), Natație efort și antrenament, Edit. BREN, București.
18. McLEOD I. (2010), Swimming anatomy, Ed. Human Kinetics.
19. PRADET M. (2000), Pregătirea fizică, Partea I și II, S.D.P. nr. 426-428. M.T.S., C.P.P.S., București.
20. PURSLEY A. (1999), Manual metodic de înot, FRN, București.
21. ȘALGĂU S., MARINESCU G. (2005), Adaptarea efortului și programarea la înotători, Ed. TEHNOPRESS, Iași.
22. SALO D., RIEWALD S.A. (2008), Complete conditioning for swimming, Ed. Human Kinetics.
23. <http://www.swimming.ro>
24. <http://www.swimming.org>
25. <http://www.fina.org>
26. <http://www.len.eu>
- <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	• Activitate seminar	Analiza modului de implicare în activitatea de seminar	20
	• Referat ca temă de casă.	Analiza modului de realizare a referatului	20
	• Participare la activitățile de seminar.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul seminarului	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