



FIȘA DISCIPLINEI
PRACTICA DE SPECIALITATE. APLICAȚII METODOLOGICE ALE
ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA SENIORI – 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				Practica de specialitate. Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv la seniori – înot						
2.2	Titularul activităților de curs				-						
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	V	2.7	Regimul disciplinei	Ob

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs		3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs		3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								22 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								7
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutorat								
Examinări								
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual							22
3.8	Total ore pe semestru							50
3.9	Număr de credite							2

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 structurilor sportive ale înotului de înaltă performanță, la nivelul grupelor de seniori cu care avem încheiate convenții de practică (Clubul Sportiv Universitar Pitești).

6. Obiectivele disciplinei

6.1	Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unei viziuni multilaterale asupra principalelor aspecte ale practicării, organizării și dirijării antrenamentului sportiv la seniori.
6.2	Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">□ 1. Aprofundarea diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări în domeniul metodologiei de antrenament.□ 2. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale metodicii de antrenament în particular□ 3. Cunoașterea, interpretarea și aplicarea diferitelor concepte, teorii, metode, mijloace, tehnici de pregătire în antrenamentul sportiv al seniorilor□ 4. Corelarea unor cunoștințe dobândite anterior cu particularitățile cerințelor antrenamentului sportiv la seniori□ 5. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a cunoștințelor pe multiple planuri: proiectarea antrenamentului, periodizarea, programarea și conducerea acestuia.



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.2. Respectă reglementările

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	Prezentarea generală a lucrărilor practice: obiective, cunoștințe, competențe, evaluare. Organizarea activității.	2	dezbaterea, exercițiul de reflexivitate, lucrul în grup/echipe, 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
2	Modalități concrete de elaborare a planurilor de pregătire: obiective, calendar competițional, periodizare, mijloace, volum, intensitate, complexitate, duritate	4		
3	Particularități în abordarea principiului individualizării în pregătirea seniorilor	2		
4	Forma sportivă – abordare modernă la nivelul stadiului formativ – performanță și înaltă performanță	2		
5	Refacerea, componentă a antrenamentului sportiv: metode, mijloace, tehnici de refacere	4		
6	Evidența și analiza activității care determină diagnoza și prognoza obiectivă a antrenamentului sportiv	2		
7	Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecției de probă (conducerea unei teme de antrenament cu tematică din înnot) <input type="checkbox"/> proiectarea și susținerea lecției de probă; <input type="checkbox"/> autoevaluarea lecției susținute, pe baza criteriilor de evaluare a	6		



	lecției		
8	Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecției finale: <input type="checkbox"/> proiectarea și susținerea lecției finale <input type="checkbox"/> autoevaluarea lecției susținute, pe baza criteriilor de evaluare a lecției	6	

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. 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. 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 seniori – 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 Evaluarea modului de utilizare adecvată a formațiilor de lucru, a metodelor și mijloacelor, indicațiilor metodice, 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 Evaluarea modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecției de probă	30
	• Temă de casă: întocmirea și predarea	Evaluarea modului de întocmire a	



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



	profesorului-coordonator a portofoliului de practică	portofoliului de practică alcătuit din fișe de observație tip cu urmărirea mai multor itemi; documente de planificare (plan anual, plan de etapă, plan săptămânal de antrenament, plan de lecție)	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