**fișa disciplinei**

**PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ II – ÎNOT**

anul universitar 2025-2026

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București - Centrul Universitar Piteşti |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Ştiinţe, Educație Fizică și Informatică |
| 1.3 Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4 Domeniul de studii universitare | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Programul de studii universitare | Performanță în Sport |
| 1.6 Ciclul de studii universitare | Master |
| 1.7 Limba de predare | Română |
| 1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor | Pitești |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei/  (ro) | | | **PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ II – ÎNOT** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | | | | | Conf. univ.dr.Victor Bădescu | | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect | | | | | Conf. univ.dr.Victor Bădescu | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | 1 | 2.5 Semestrul/ | | II | | 2.6. Tipul de evaluare/ | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Ob |
| 2.8 Categoria formativă | | F | | 2.9 Codul disciplinei/ | | | | UPB.18.M2.O.04-08 | | |

**3. Timpul total** (ore pe semestru al activităților didactice)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | Din care: 3.2 curs | | 2 | 3.3 seminar/laborator/proiect | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | Din care: 3.5 curs | | 28 | 3.6 seminar/laborator/proiect | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe  Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate  Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | 115 |
| Tutorat | | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | | 2 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **119** |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **175** |
| 3.9 Numărul 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 necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfășurare a cursului | * Cursul se va desfășura într-o sală dotată cu videoproiector și computer. |
| 5.2 de desfășurare a laboratorului | * Laboratorul se va desfășura într-un bazin de înot competițional dotat cu instalații materiale de specialitate. |

**6. Obiectiv general**

Însuşirea şi valorificarea unor cunoştinţe de specialitate privind conducerea şi optimizarea procesului de pregătire sportivă specifică activităţii de mare performanţă la nivelul juniorilor şi seniorilor.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | - Întelege 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** | - 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** | - 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. |

**8. Metode de predare**

Procesul de predare va explora metode de predare expozitive (prelegerea, expunerea), conversative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directă și indirectă a realității (experimentul, demonstrația, modelarea), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme.

În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point sau diferite filmulețe care vor fi puse la dispoziția studenților. Fiecare curs va debuta cu recapitularea capitolelor deja parcurse, cu accent asupra noțiunilor parcurse la ultimul curs.

Prezentările utilizează imagini și scheme, astfel încât informațiile să fie ușor de înțeles și asimilat.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURS** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| I | **1. Instruirea sportivilor şi a echipelor de înotde performanţă**  1.1. Tendinţe moderne de pregătire utilizate în antrenamentul înotătorilor. | **2** |
| II | **2. Individualizarea antrenamentului în înotul sportiv**  2.1. Bazele teoretico-metodice ale individualizării.  2.2. Regândirea şi reactualizarea conceptului de antrenament.  2.3. Individualizarea antrenamentului în dependenţă de proba de înot. | **2** |
| III | **3. Dinamica efortului n înot**  3.1. Caracterizarea efortului în înotul sportiv.  3.2. Volumul efortului în înotul sportiv. | **2** |
| IV | **4. Dinamica efortului n înot**  4.1. Intensitatea efortului.  4.2. Complexitatea efortului.  4.3. Densitatea efortului. | **2** |
| V | **5. Evaluarea capacităţii de efort n înotul sportiv**  5.1. Evaluarea capacităţii de efort aerob. | **2** |
| VI | **6. Evaluarea capacităţii de efort n înotul sportiv**  6.1. Evaluarea capacităţii de efort anaerob. | **2** |
| VII | **7. Evaluarea capacităţii de performanţă a înotătorilor** | **2** |
| VIII | **8. Elaborarea fişelor de înregistrare folosite în înot**  8.1. Fişă de evaluare a înotătorilor în funcţie de proba de specializare. | **2** |
| IX | **9. Elaborarea fişelor de înregistrare folosite în înot**  9.1. Fişă de evaluare-autoevaluare a comportamentului performanţial.  9.2. Fişă pentru evaluarea tehnico-tactică înotătorilor pe probe de specializare. | **2** |
| X | **10. Elaborarea fişelor de înregistrare folosite în înotul sportiv** 10.1. Fişă de observaţie a comportamentului înotătorilor în cadrul competiției.  10.2. Centralizator observaţii asupra comportamentului echipei de înotători. | **2** |
| XI | **11. Dezvoltarea principalelor calităţi motrice implicate în înot** 11.1. Dezvoltarea forţei în înot. | **2** |
| XII | **12. Dezvoltarea principalelor calităţi motrice implicate în înot.**  12.1. Dezvoltarea vitezei în înot. | **2** |
| XIII | **13. Dezvoltarea principalelor calităţi motrice implicate în înot** 13.1. Dezvoltarea rezistenţei în înot. | **2** |
| XIV | **14. Dezvoltarea principalelor calităţi motrice implicate în înot** 14.1. Dezvoltarea îndemînării în înot. | **2** |
| **Total:** | | **28** |
| **Bibliografie**   1. BĂDESCU V. (2024), Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – Înot, Suport de curs de uz intern. 2. ACHIM Ș (2005), Planificarea în pregătirea sportivă, Școala Națională de Antrenori, București. 3. BĂDESCU V. (1999), Nataţie – curs bază, Editura Universităţii din Piteşti. 4. BĂDESCU V. (2004), Înot - baze teoretice şi practice, Editura Tipnaste Piteşti. 5. BĂDESCU V. (2006), Înot – Curs de perfecţionare, Editura Paralela 45, Piteşti. 6. BĂDESCU V. (2006), Monitorizarea antrenamentului înotătorilor prin repere biologice semnificative, Editura Universitaria Craiova. 7. BĂDESCU V. (2007), Evaluarea în înotul de performanţă, Editura PIM, Iaşi,. 8. BĂDESCU V. (2007), Înotul sport complex, Editura PIM, Iaşi. 9. BĂDESCU V. (2007), Reglarea antrenamentului sistemelor energetice în înot, Editura PIM, Iaşi. 10. BĂDESCU V. (2007), Salvarea şi primul ajutor în înec, Editura PIM, Iaşi. 11. BOMPA T.O. (2002), Teoria şi metodologia antrenamentului - periodizarea, Editura EX PONTO C.N.F.P.A., Bucureşti. 12. BOMPA T.O. (2003), Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Edit. EX PONTO, Bucureşti. 13. BOTA C. (2000), Ergofiziologie, Ed. Globus, Bucureşti. 14. CIRLĂ L. (1999), Înotul şi aptitudinile psihomotrice în pregătirea tehnică, Ed. Printech, Bucureşti. 15. CIUCUREL, C., (2005), Fiziologie, Editura Universităţii Craiova 16. COUNSILMAN, J.E., COUNSILMAN, B.E. (1994), The new science of swimming, Prentice Hall, Inc. 17. DRĂGAN I. (2002), Medicină Sportivă, Edit. Medicală, Bucureşti. 18. EPURAN M. HOLDEVICI I., TONIŢA F. (2001), Psihologia sportului de performanţă, Edit, FEST, Bucureşti. 19. GEORGESCU L. (2002), Fiziologia educaţiei fizice, Ed. Universitaria, Craiova. 20. HAHN E. (1996), Antrenamentul sportiv la copii, S.C.J., nr. 140 – 105 (3 - 4), traducere C.C.P.S. 21. HANNULA D., THORNTON N. (2001), The swim coaching bible, Human Kinetics Publishers, Inc. 22. HARRE D. (1973), Teoria antrenamentului, traducere, Ed. Stadion, Bucureşti. 23. HELLARD P. (1997), L`entrainement II, analyse de l`activite, Atlantica. 24. MAGLISCHO E.W. (2003), Swimming fastest, Editura Human Kinetics. 25. MANNO R. (1985), Bazele teoretice, mijloace şi metode referitoare la înot, C.N.E.F.S.-C.C.E.F.S.. 26. MANNO R. (1996), Bazele antrenamentului sportiv, S.D.P. 371-374, Bucureşti. 27. MARINESCU G. (2003), Nataţie efort şi antrenament, Edit. BREN, Bucureşti. 28. McLEOD I. (2010), Swimming anatomy, Ed. Human Kinectics. 29. NICU A. (1993), Antrenamentul sprtiv modern, Ediuta Editis, Bucureşti. 30. OLARU, M. (1982), Înot, Edit. Sport Turism. 31. OLBRECHT J. (2000), The Science of winning, Luton, England,. 32. PEDROLETTI M. (1997), Natation performance, méthodologie et programmes d`entraînement, Edit. @mphora. 33. PRADET M. (2000), Pregătirea fizică, Partea I şi II, S.D.P. nr. 426-428. M.T.S., C.P.P.S., Bucureşti. 34. PURSLEY A. (1999), Manual metodic de înot, FRN, Bucureşti. 35. ŞALGĂU S., MARINESCU G. (2005), Adaptarea efortului şi programarea la înotători, Ed. TEHNOPRESS, Iaşi. 36. SALO D., RIEWALD S.A. (2008), Complete conditioning for swimming, Ed. Human Kinetics. 37. THOMAS J.R., NELSON J.K. (1997), Metodologia cercetării în activitatea fizică, Vol. II S.D.P. nr. 386-389, C.C.P.S., Bucureşti. 38. WEINECK I. (1995), Biologia sportului, S.D.P., 365 – 366, traducere, Bucureşti. 39. ZELINSCHI S. (1998), Metodica nataţiei şi spoturilor nautice, Univ. Ecologică, Bucureşti. 40. \*\*\*\* Cartea Federaţiai Române de Nataţie, MTS, Bucureşti, 2002-2016. 41. http://[www.swimming.ro](http://www.swimming.ro) 42. http://www.swimming.org 43. <http://www.fina.org> 44. <http://www.len.eu> 45. [http://www.swim.ee](http://www.swim.ee/) | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Laborator** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Număr**  **de ore** |
| 1 - 3 | Perfecţionarea pregătirii tehnice şi a pregătirii fizice:   * + Perfecţionarea tehnicii înotului sportiv.   Pregătirea specifică în vederea participării la competiţii. | 6 |
| 4-8 | Dezvoltarea forței, îndemânării, coordonării, vitezei, mobilităţii şi rezistenţei specifice înotătorilor | 10 |
| 8 - 10 | Perfecţionarea pregătirii tactice, de refacere şi psihologice:   * + Sistemul mijloacelor pentru pregătirea tactică de concurs, în funcţie de numărul de zile de concurs, de probe şi de modul de calificare al competiţiei.   + Sistemul metodelor specifice şi nespecifice de susţinere a efortului şi de refacere după efort.   Sistemul mijloacelor pentru pregătirea psihologică a înotătorilor. | 4 |
| 11- 14 | Conducerea ştiinţifică şi monitorizarea antrenamentului înotătorilor:   * + Modalităţi practice de programare, planificare şi aplicare a mijloacelor de antrenament specifice şi nespecifice în funcţie de componentele antrenamentului.   + Metode şi mijloace pentru conducerea ştiinţifică a antrenamentului înotătorilor.   Tehnici de măsurare, evaluare şi dirijare ştiinţifică a efortului înotătorilor. | 8 |
|  | **Total:** | **28 ore** |
| **Bibliografie:**   1. BĂDESCU V. (2024), Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – Înot, Suport de curs de uz intern. 2. ACHIM Ș (2005), Planificarea în pregătirea sportivă, Școala Națională de Antrenori, București. 3. BĂDESCU V. (2006), Înot – Curs de perfecţionare, Editura Paralela 45, Piteşti. 4. BĂDESCU V. (2006), Monitorizarea antrenamentului înotătorilor prin repere biologice semnificative, Editura Universitaria Craiova. 5. BĂDESCU V. (2007), Evaluarea în înotul de performanţă, Editura PIM, Iaşi,. 6. BĂDESCU V. (2007), Reglarea antrenamentului sistemelor energetice în înot, Editura PIM, Iaşi. 7. BOMPA T.O. (2002), Teoria şi metodologia antrenamentului - periodizarea, Editura EX PONTO C.N.F.P.A., Bucureşti. 8. BOMPA T.O. (2003), Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Edit. EX PONTO, Bucureşti. 9. BOTA C. (2000), Ergofiziologie, Ed. Globus, Bucureşti. 10. CIRLĂ L. (1999), Înotul şi aptitudinile psihomotrice în pregătirea tehnică, Ed. Printech, Bucureşti. 11. COUNSILMAN, J.E., COUNSILMAN, B.E. (1994), The new science of swimming, Prentice Hall, Inc. 12. HANNULA D., THORNTON N. (2001), The swim coaching bible, Human Kinetics Publishers, Inc. 13. HELLARD P. (1997), L`entrainement II, analyse de l`activite, Atlantica. 14. MAGLISCHO E.W. (2003), Swimming fastest, Editura Human Kinetics. 15. MANNO R. (1985), Bazele teoretice, mijloace şi metode referitoare la înot, C.N.E.F.S.-C.C.E.F.S.. 16. MARINESCU G. (2003), Nataţie efort şi antrenament, Edit. BREN, Bucureşti. 17. McLEOD I. (2010), Swimming anatomy, Ed. Human Kinectics. 18. PEDROLETTI M. (1997), Natation performance, méthodologie et programmes d`entraînement, Edit. @mphora. 19. PRADET M. (2000), Pregătirea fizică, Partea I şi II, S.D.P. nr. 426-428. M.T.S., C.P.P.S., Bucureşti. 20. PURSLEY A. (1999), Manual metodic de înot, FRN, Bucureşti. 21. ŞALGĂU S., MARINESCU G. (2005), Adaptarea efortului şi programarea la înotători, Ed. TEHNOPRESS, Iaşi. 22. SALO D., RIEWALD S.A. (2008), Complete conditioning for swimming, Ed. Human Kinetics. 23. \*\*\*\* Antrenoriat şi competiţie SDP, nr. 350 - 352, CCPS, Buc., 1994. 24. \*\*\*\* Cartea Federaţiai Române de Nataţie, MTS, Bucureşti, 2002-2016. 25. http://[www.swimming.ro](http://www.swimming.ro) 26. http://www.swimming.org 27. <http://www.fina.org> 28. <http://www.len.eu> 29. [http://www.swim.ee](http://www.swim.ee/) | | |

**10. Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate şi coerenţa tratării subiectelor de examen. | Examen oral | 50 |
| 10.5  Laborator | □ Structuri tehnico-tactice.  □ 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) metodica dezvoltării unei calități motrice implicate în înot;  b) fișă de înregistrare a datelor necesare analizei individuale pentru o probă de concurs. | Portofoliu | 10 |
| □ Participare la activitățile practice. | Observarea activității studenților | 10 |
| 10.6 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  28.09.2025 | Titular de curs | Titular(ii) de aplicații |
|  | Conf. univ.dr.Victor Bădescu | Conf. univ.dr.Victor Bădescu |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  29.09.2025 | Director de departament  Conf.univ.dr. Liviu Emanuel Mihăilescu  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății  29.09.2025 | Decan  Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU | |