**fișa disciplinei**

**PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ III – 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 III – ÎNOT** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | | | | | Conf. univ.dr. Bădescu Victor | | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect | | | | | Conf. univ.dr. Bădescu Victor | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | 2 | 2.5 Semestrul/ | | III | | 2.6. Tipul de evaluare/ | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Ob |
| 2.8 Categoria formativă | | DA | | 2.9 Codul disciplinei/ | | | | UPB.18.M3.O.04-03 | | |

**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 competițional cu instalații și materiale specifice. |

**6. Obiectiv general**

Studentul să fie capabil ca la finalul cursului şi al activităţilor practice să îşi contureze o viziune dinamică, integrativă asupra cunoştinţelor de bază privind metodologia domeniului şi ale ariei de specializare, să identifice şi să utilizeze adecvat conceptele, teoriile şi modelele privind proiectarea şi planificarea în înot, să elaboreze documente de planificare pentru microstructură, mezostructură şi macrostructură.

**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 | **CURSUL 1**  **Forma sportivă și periodizarea antrenamentului în înot**  - Forma sportivă. Definiție și caracteristici.  - Forma sportivă și periodizarea antrenamentului sportiv.  - Conținutul, durata și structura perioadelor de pregătire:  *- Obiectivele, conținutul și durata perioadei pregătitoare*  *- Obiectivele, conținutul și durata perioadei competiționale*  *- Obiectivele, conținutul și durata perioadei de tranziție* | **2** |
| II | **CURSUL 2, 3**  **Planificarea antrenamentului în înot**  **-** Note definitorii  - Importanța planificării  - Tipuri de planuri de pregătire  - Principii și reguli metodice în elaborarea planificării  - Principalele operaţiuni făcute de antrenor în vederea întocmirii documentelor de planificare:  *- Fixarea obiectivelor de performanță*  *- Analiza grupei de înotători*  *- Fixarea obiectivelor generale de antrenament*  *- ntocmirea graficului periodizării antrenamentului*  - Documentele de planificare | **4** |
| III | **CURSUL 4, 5**  **Planul de perspectivă**  **-** Introducere  - Conținutul planului de perspectivă de 4 ani  - Tehnica de elaborare a planului de perspectivă  - Planul individual de perspectivă | **4** |
| IV | **CURSUL 6, 7, 8, 9**  **Macrociclul – planul anual**  - Noțiuni introductive  - Periodizarea  - Clasificarea planurilor anuale  - Periodizarea calităților biomotrice:  *- Periodizarea pregătirii de forță*  *- Periodizarea anduranței*  *- Periodizarea vitezei*  - Perioadele și caracteristicile planului anual:  *- Perioada pregătitoare*  *- Perioada competițională*  *- Perioada de tranziție*  - Diagrama planului anual  - Criterii pentru alcătuirea unui plan anual | **8** |
| V | **CURSUL 10**  **Mezociclul – planul de etapă**  - Noțiuni introductive  - Tipuri de mezocicluri | **2** |
| VI | **CURSUL 11, 12**  **Microciclul – planul săptămânal**  - Noțiuni introductive  - Conținutul și structura microciclurilor  - Tipuri de microcicluri  - Cerințe metodice pentru elaborarea unui microciclu | **4** |
| VII | **CURSUL 13, 14**  **Lecția de antrenament**  - Introducere  - Tipuri de lecţii  - Forme de lecţii  - Structura lecţiei  - Oboseala şi indicaţii metodice pentru lecţiile de antrenament  - Model de plan de antrenament | **4** |
|  | **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. (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** | | |
| **Nr crt** | **Conținutul** | **Nr. ore** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 - 3 | Sistemul mijloacelor de învățare-perfecționare a procedeului de înot craul   * Exerciții pentru start * Exerciții de înot * Exerciții pentru întoarceri și sosiri   Exerciții de corectare a greșelilor de tehnică pentru fiecare componentă a procedeului  Metodica predării – învățării – perfecționării – evaluării și corectării procedeului de înot craul (start, înot, întoarcere, sosire) | **6** |
| 4 - 6 | Sistemul mijloacelor de învățare-perfecționare a procedeului 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 procedeului  Metodica predării – învățării – perfecționării – evaluării și corectării procedeului de înot spate (start, înot, întoarcere, sosire) | **6** |
| 7- 10 | Sistemul mijloacelor de învățare-perfecționare a procedeului 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 procedeului  Metodica predării – învățării – perfecționării – evaluării și corectării procedeului de înot bras (start, înot, întoarcere, sosire) | **6** |
| 11 - 12 | Sistemul mijloacelor de învățare-perfecționare a procedeului de înot fluture   * Exerciții pentru start * Exerciții de înot   Exerciții pentru întoarceri și sosiri  Metodica predării – învățării – perfecționării – evaluării și corectării procedeului de înot fluture (start, înot, întoarcere, sosire) | **6** |
| 13 - 14 | Sistemul mijloacelor de învățare-perfecționare - corectare a întoarcerile 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** |
|  | **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:  □ Elaborarea unui mezociclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa pregătitoare. Nivelul de instruire: seniori  □ Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada precompetiţională.  Nivelul de instruire: seniori | 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. Bădescu Victor | Conf. univ.dr. Bădescu Victor |
|  |  |  |
| 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 | |