**fișa disciplinei**

**DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT LA SENIORI 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) | | | **DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT LA SENIORI II – 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/ | | IV | | 2.6. Tipul de evaluare/ | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Op |
| 2.8 Categoria formativă | | DS | | 2.9 Codul disciplinei/ | | | | UPB.18.M4.A.04-07 | | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | Din care: 3.2 curs | | 1 | 3.3  **seminar**/laborator/proiect | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28 | Din care: 3.5 curs | | 14 | 3.6 seminar/laborator/proiect | 14 |
| 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 | | | | | | 70 |
| Tutorat | | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | |  |
| Alte activități (dacă există): | | | | | |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **72** |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **100** |
| 3.9 Numărul 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 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 seminarului | * Seminarul se va desfășura într-o sală dotată cu videoproiector și computer. |

**6. Obiectiv general**

Disciplina are ca obiectiv general însuşirea de către studenţi a sistemului de cunoştinţe 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.

**7. Rezultatele învățării**

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

**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 | | Individualizarea ca principiu și metodă de lucru. Factori determinanți. Conținut. Forme de organizare | **2** | |
| II | | Atingerea vârfului de formă la competițiile importante. Condiții. Factori care facilitează atingerea vârfului de formă. | **2** | |
| III | | Modelul de pregătire la nivelul înotătorilor seniori. | **2** | |
| IV | | Concepția de joc la nivelul înotătorilor seniori. | **2** | |
| V | | Recuperarea, oboseala, supraantrenarea și dezantrenarea la nivelul înotătorilor seniori. | **2** | |
| VI | | Coaching în înot. Rolul coach/ului. Modelarea coachingului. | **2** | |
| VII | | Evaluarea nivelului de pregătire și eficacitate la nivelul înotătorilor seniori. Înregistrări și statistici. | **2** | |
|  | | **Total:** | **14 ore** | |
| **Bibliografie:**   1. BĂDESCU V. (2024), Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori – 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. 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> | | | | |
| **SEMINAR** | | | | |
| **Nr crt** | **Conținutul** | | | **Nr. ore** |
| 1. | Antrenamentul de forță. Metode și mijloace de realizare | | | 2 |
| 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 înotului | | | 2 |
| 6. | Programe de individualizare pe probe și procedee | | | 2 |
| 7. | Stretching/ul în cadrul antrenamentului înotătorilor.  Circuitul mijloc de pregătire. Modele de pregătire. | | | 2 |
|  | **Total:** | | | **14 ore** |
| **Bibliografie:**   1. BĂDESCU V. (2024), Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori – 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  Seminar/laborator/proiect | • 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 conştiente şi active din cadrul seminarului | **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 | |