**fișa disciplinei**

**PRACTICA DE SPECIALITATE. APLICAȚII METODOLOGICE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA SENIORI – 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) | | | **PRACTICA DE SPECIALITATE. APLICAȚII METODOLOGICE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA SENIORI – ÎNOT** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | | | | |  | | | | | |
| 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/ | V | | 2.7 Statutul disciplinei | Ob |
| 2.8 Categoria formativă | | DA | | 2.9 Codul disciplinei/ | | | | UPB.18.M4.O.04-10   |  | | --- | |  | | | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | Din care: 3.2 curs | | - | 3.3seminar/laborator/proiect | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28 | Din care: 3.5 curs | | - | 3.6seminar/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 | | | | | | 22 |
| Tutorat | | | | | |  |
| Examinări | | | | | |  |
| Alte activități (dacă există): | | | | | |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **22** |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **50** |
| 3.9 Numărul 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 necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice** (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. Obiectiv general**

Dezvoltarea unei viziuni multilaterale asupra principalelor aspecte ale practicării, organizării și dirijării antrenamentului sportiv la seniori.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | - 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.  - Întelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar. |
| **Aptitudini** | - 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** | - 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. |

**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.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURS** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR** | | |
| **Nr crt** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1. | Prezentarea generală a lucrărilor practice: obiective, cunoștințe, competențe, evaluare. Organizarea activității. | 2 |
| 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. | Susţinerea, autoevaluarea şi evaluarea **lecţiei de probă (conducerea unei teme de antrenament cu tematică din înot)**  □ proiectarea şi susţinerea lecţiei de probă;  □ autoevaluarea lecţiei susţinute, pe baza criteriilor de evaluare a lecţiei | 6 |
| 8. | Susţinerea, autoevaluarea şi evaluarea **lecţiei finale:**  □ proiectarea şi susţinerea lecţiei finale  □ autoevaluarea lecţiei susţinute, pe baza criteriilor de evaluare a lecţiei | 6 |
|  | **Total:** | **28 ore** |
| **Bibliografie:**  1. Bompa, T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea, Edit. Ex Ponto, Bucureşti.  2. Cârstea Ghe., (2000) – Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului, Edit. AN-DA Bucureşti.  3. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I., 1998, Jocuri Sportive – teorie și metodică, Edit. Aldin, București.  4. Colibaba-Evuleț, D., 2007, Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, edit. Universitaria Craiova.  5. Dragnea, A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, Bucureşti.  6. Dragnea A., (coord.) (2002) – Teoria educaţiei fizice şi sportului, Edit. FEST Bucureşti.  7. Epuran, M., Tonița, F., Holdevici, I., 2005, Psihologia Sportului, Edit. Fest, București.  8. Gomboș, L., 2012, Teoria competiției sportive, suport de curs, FEFS.  9. Mihăilescu, L., 2016, Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportiv, Note de curs, Universitatea din Pitești.  10. Nicu, A., 1998, Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, Bucureşti.  12. Scarlat E., Scarlat M.B., (2002) – Educaţie fizică şi sport, Edit. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.  13. Şerbănoiu S., (2004) – Metodica educaţiei fizice, Edit. Cartea Universitară, Bucureşti.  14. Weineck, J., 2005, Antrenamentul total, în traducere CCPS | | |

**10. Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs |  |  |  |
| 10.5  Laborator | • Evaluare finală: susținerea unei lecţii 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 şi susţinerea lecţiei 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 profesorului-coordonator a portofoliului de practică | Evaluarea modului de întocmire a 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 conştiente şi active din cadrul lucrărilor practice | **20** |
| 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 |
|  |  |  |
| 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 | |