**fișa disciplinei**

**PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ IV – 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 IV – 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 | 2 | 2.5 Semestrul/ | | IV | | 2.6. Tipul de evaluare/ | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Ob |
| 2.8 Categoria formativă | | DA | | 2.9 Codul disciplinei/ | | | | UPB.18.M4.O.04-09 | | |

**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 | | | | | | 90 |
| Tutorat | | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | | 2 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **94** |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **150** |
| 3.9 Numărul de credite | | **6** |

**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 planificarea în înot, modelul înotătorului de performanță, comportamentul în antrenament și competiție.

**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** |
| **1** | Evaluarea capacităţii de efort anaerob   * Metoda Miron Georgescu * Testul Wingate - de 30 secunde * Testul anaerob pe 3 niveluri de 10 x 10 secunde * Testul de sprint (sistem anaerob) * Metoda TTR (travaliul total realizat) – 1 minut * Testul Sargent * Meoda Hebbelinck * Metoda Dransfeld-Mellerowicz * Metoda Margaria | 2 |
| **2** | Teste de evaluare ale capacităţii şi puterii anaerobe, pe baza consumului de oxigen din timpul înotului   * Evaluarea capacităţii de adaptare la efort * Proba Schellong – clino ortostatică * Proba Pachon – Martinet * Proba Ruffier * Proba curbei de oboseală a lui Carlson * Testul BRUE * Testele LUC LEGER * Proba lui Balke | 2 |
| **3** | Frecvenţa cardiacă ca parametru de evaluare a efortului de antrenament   * Frecvenţa cardiacă: indicator fiziologic, metode de determinare, tehnologii moderne de recoltare. * Limitele utilizării frecvenţei cardiace în conducere controlată a efortului de antrenament * Metode de utilizare a frecvenţei cardiace ca parametru de control al efortului specific în înot   Percepţia subiectivă a intensităţii efortului depus | 2 |
| **4 - 5** | Evaluarea forţei şi puterii musculare în înot   * Teste nespecifice de evaluare a forţei şi puterii musculare * Tipurile de dinamometrie * Factori care influenţează rezultatul testărilor de forţă şi putere * Testarea forţei musculare * Testul 1 RM (unei repetări maxime) * Testul de forţă isokinetică ( anaerob) * Testul de forţă pentru flexorii palmei (sistem anaerob) * Testul de forţă abdominală * Testul de anduranţă abdominală * Testul de tracţiuni * Testul de flotări. * Testarea puterii musculare * Testul de săritură verticală (Sargent Jump) * Testul de săritură în lungime de pe loc * Testarea forţei şi a puterii musculare cu ajutorul aparatelor şi simulatoarelor, pe uscat * Testarea forţei şi a puterii musculare cu ajutorul aparatelor şi sistemelor computerizate * Măsurarea forţei şi eficienţei propulsiei înotătorilor folosind convertoare de presiune * Testarea forţei şi a puterii musculare cu ajutorul sistemelor video * Testarea puterii musculare în înot   Testul coardei elastice | 4 |
| **6** | Testele standardizate de evaluare a efortului specific în înot   * Importanţa aplicării testelor standardizate * Reguli privind protocolul de testare * Testul de stabilire a vitezelor de prag. * Testul repetărilor progresive.. * Testul intervalelor de croazieră * Testul setului de repetări * Testul – 30 minute sau T30   Testul T2000 (2000 m - Time trial) | 2 |
| **7** | Evaluarea efortului prin teste ce includ determinări ale concentraţiei acidului lactic sanguin   * Aspecte generale privind testele acidului lactic * Testele standardizate (Standard Test Set - STS) * Testul 2-Speed * Testul 1-Speed * Testul vitezei de înot la 4 mmol/l (V4) * Testul înotului în tempo şi ritm de cursă pe 200 m (Paced 200 Swim) * Testul de sprint (Maximum Speed Sprint) * Testul producerii de acid lactic (Lactate Production Sets) * Testul toleranţei la acid lactic (Lactate Tolerance Sets) * Teste de revenire după efort (Post Race Recovery sau Post Test Recovery)   Teste de orientare medicală a efortului înotătorilor | 2 |
| **7** | Testarea şi diagnoza psihologică în pregătirea şi selecţia înotătorilor   * Importanţa diagnozei psihologice în pregătirea sportivilor de performanţă * Bioritmul şi diagnoza formei sportive în înot * Fişele şi diagramele de profil psihologic utilizate de antrenori   Teste psihologice pentru depistarea particularităţilor psihice la înotători | 2 |
| **9** | Evaluarea video - computerizată a competiţiilor şi antrenamentelor în înot   * Metoda de evaluare video-computerizată a competiţiilor de înot   Procedura completă de analiză a competiţiilor | 2 |
| **10 - 14** | Periodizarea antrenamentului – implementarea principilor   * Selecția competițiilor de obiectiv * Determinarea numărului de macrocicluri anuale * Împărțirea macrociclurilor în mezocicluri și stabilirea conținutului antrenamentului * Stabilirea zilelor de vacanță * Stabilirea testelor medicale * Stabilirea testelor din bazin * Stabilirea competițiilor de verificare   Faza de realizare  Faza de evaluare procesului de antrenament | 10 |
|  | **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> | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR** | | |
| **Nr crt** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| **1 - 5** | Perfecţionarea pregătirii tehnice şi a pregătirii fizice:   * + Perfecţionarea tehnicii înotului sportiv   + Pregătirea specifică în vederea participării la competiţii. | **10** |
| **6 - 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. | **8** |
| **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. | **10** |
|  | **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> | | |

**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 precompetițională.  Nivelul de instruire: seniori  □ Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada competițională.  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 | |