FIŞA DISCIPLINEI

DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT LA SENIORI – ÎNOT

*anul universitar **2019 – 2020***

1. Date despre program

1.1	Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea din Piteşti**
1.2	Facultatea	**Științe, Educație Fizică și Informatică**
1.3	Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4	Domeniul de studii	**Știința Sportului și Educației Fizice**
1.5	Ciclul de studii	**Master**
1.6	Programul de studiu / calificarea	**Performanță în Sport /** Profesor antrenor în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal / antrenor la cluburi sportive, asociații sportive etc.

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					**Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori – înot**					
2.2	Titularul activităţilor de curs					**Conf. univ. Victor Bădescu**					
2.3	Titularul activităţilor de seminar / laborator					**Conf. univ. Victor Bădescu**					
2.4	Anul de studii	**II**	2.5	Semestrul	**I**	2.6	Tipul de evaluare	**Examen**	2.7	Regimul disciplinei	**Opțională**

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe saptămână	**2**	3.2	din care curs	**1**	3.3	S / L / P	**1**
3.4	Total ore din planul de înv.	**28**	3.5	din care curs	**14**	3.6	S / L / P	**14**
Distribuţia fondului de timp alocat studiului individual								**72 ore**
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe								**26**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren								**20**
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								**20**
Tutorat								**2**
Examinări								**2**
Alte activităţi								**2**

3.7	Total ore studiu individual	**72**
3.8	**Total ore pe semestru**	**100**
3.9	**Număr de credite**	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	
4.2	De competenţe	Capacitatea de documentare, sistematizare, selecţionare, capacitate de concepţie-editare scrisă în stil ştiinţific.

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1	De desfăşurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia.
5.2	De desfăşurare a laboratorului	Bazin de înot, instalaţii şi materiale auxiliare.

6. Competenţe specifice vizate

Competenţe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport şi performanţă motrică, Educaţie fizică şi sportivă, Kinetoterapie şi motricitate specială) şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 PC) C2. Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar (Sport şi performanţă motrică, Educaţie fizică şi sportivă, Kinetoterapie şi motricitate special (1 PC) C3. Evaluarea creşterii, dezvoltării fizice şi a motricităţii, potrivit cerinţelor şi modelelor specifice / ramură de sport (1 PC) C4. Descrierea, explicarea şi demonstrarea conţinuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC)
Competenţe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însuşirea de către studenţi a sistemului de cunoştinţe privind metodologia dirijării capacității motrice generale și specifice în înot , identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la copii, juniori și seniori.
7.2 Obiectivele specifice	**a) Obiective cognitive**

	□ 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni. □ 2. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în înot. □ 3. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice cu privire la factorii favorizanți și perturbatori în înot. □ 4. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în înot. □ 5. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea capacității motrice în înot și operarea în practică cu teste și probe specifice. **b) Obiective procedurale** □ 1. Corelarea unor cunoştinţe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice; □ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc. **c) Obiective atitudinale** □ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive şi responsabile faţă de domeniul ştiinţific / cultivarea unui mediu ştiinţific centrat pe valori şi relaţii democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale şi civice / valorificarea optimă şi creativă a propriului potenţial în activităţile ştiinţifice / implicarea în dezvoltarea instituţională şi în promovarea inovaţiilor ştiinţifice / angajarea în relaţii de parteneriat cu alte persoane / instituţii cu responsabilităţi similare / participarea la propria dezvoltare profesională): ▪ reacţia pozitivă la sugestii, cerinţe, sarcini didactice şi sportive; ▪ implicarea în activităţi ştiinţifice în legătură cu disciplina studiată; ▪ abilitatea de a colabora cu specialiştii din alte domenii.

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
CURS **Master PS / Anul II / Semestrul I**		- Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversaţia euristică. - Metode intuitive de video proiecţie – expunere PPT	Calculator, Videoproiector
1. Principiile pregătirii în înot. Participarea activă. Dezvoltarea multilaterală. Specializarea pe probe și procedee. Individualizarea. Varietatea. Modelarea. Creșterea progresivă a încărcăturii.	2		
2. Factorii favorizanţi şi perturbatori în înot. Necesitatea studierii acestora.	2		
3. Direcţii orientative în dinamica efortului. Aspect generale. Direcţii în pregătirea factorilor antrenamentului sportiv.	2		
4. Pregătirea de forță. Factorii care influențează calitatea de forță.Rolul forței în înot. Metode de dezvoltare ale forței generale și specifice.	2		
5. Antrenamentul de rezistență. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.	2		
6. Antrenamentul agilității. Factori de influențare. Metode de dezvoltare a agilității	2		
7. Capacitățile coordinative în înot. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.	2		

Bibliografie:

1. Achim, Ş (2005), Planificarea în pregătirea sportivă, Şcoala Naţională de Antrenori, Bucureşti.
2. Bădescu, V. (2006), Înot – Curs de perfecţionare, Editura Paralela 45, Piteşti.
3. Bădescu, V. (2006), Monitorizarea antrenamentului înotătorilor prin repere biologice semnificative, Editura Universitaria Craiova.
4. Bădescu, V. (2007), Evaluarea în înotul de performanţă, Editura PIM, Iaşi,.
5. Bădescu, V. (2007), Reglarea antrenamentului sistemelor energetice în înot, Editura PIM, Iaşi.
6. Bompa, T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea, Edit. Ex Ponto, Bucureşti.
7. Bompa, T.O. (2003), Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Edit. EX PONTO, Bucureşti.
8. Bota, C. (2000), Ergofiziologie, Ed. Globus, Bucureşti.
9. Cârstea Ghe., (2000) – Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului, Edit. AN-DA Bucureşti.
10. Cirlă, L. (1999), Înotul şi aptitudinile psihomotrice în pregătirea tehnică, Ed. Printech, Bucureşti.
11. Colibaba-Evuleţ, D., 2007, Praxiologie şi proiectare curriculară în educaţie fizică şi sport, edit. Universitaria Craiova
12. Epuran, M., Tonița, F., Holdevici, I., 2005, Psihologia Sportului, Edit. Fest, București.
13. Colibaba-Evuleţ, D., Bota, I., 1998, Jocuri Sportive – teorie şi metodică, Edit. Aldin, Bucureşti.
14. Counsilman, J.E., Counsilman, B.E. (1994), The new science of swimming, Prentice Hall, Inc.
15. Dragnea, A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, Bucureşti.
16. Drăgan, I. (2002), Medicină Sportivă, Edit. Medicală, Bucureşti.
17. Hannula, D., Thornton, N. (2001), The swim coaching bible, Human Kinetics Publishers, Inc.
18. Maglischo, E.W. (2003), Swimming fastest, Editura Human Kinetics.
19. Manno, R. (1985), Bazele teoretice, mijloace şi metode referitoare la înot, C.N.E.F.S.-C.C.E.F.S..
20. Manno, R. (1996), Bazele antrenamentului sportiv, S.D.P. 371-374, Bucureşti.
21. Marinescu, G. (2003), Nataţie efort şi antrenament, Edit. BREN, Bucureşti.

22. McLeod, I. (2010), Swimming anatomy, Ed. Human Kinectics.
23. Mihăilescu, L., 2016, Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportiv, Note de curs, Universitatea din Piteşti.
24. Nicu, A. (1993), Antrenamentul sprtiv modern, Ediuta Editis, Bucureşti.
25. Şalgău, S., Marinescu, G. (2005), Adaptarea efortului şi programarea la înotători, Ed. TEHNOPRESS, Iaşi.
26. Weineck, J., 2005, Antrenamentul total, în traducere CCPS
27. **** Cartea Federaţiai Române de Nataţie, MTS, Bucureşti, 2002-2016.
28. http://www.swimming.ro
29. http://www.swimming.org

8.2. Aplicaţii: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE Master PS / Anul II / Semestrul I			Explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, lucrul în grup, discuţia, dezbaterea, dialogul, conversaţia euristică, chinograme	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultelor învățării. Materiale auxiliare
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 tehnicii înotului sportiv.	2		
6	Programe de individualizare a pregătirii pe probe și procedee.	2		
7	Stretching/ul în cadrul antrenamentului înotătorilor seniori Circuitul ca mijloc de pregătire. Modele de pregătire competițională.	2		

Bibliografie:

1. Achim, Ș (2005), Planificarea în pregătirea sportivă, Școala Națională de Antrenori, București.
2. Bădescu, V. (2006), Înot – Curs de perfecționare, Editura Paralela 45, Pitești.
3. Bădescu, V. (2006), Monitorizarea antrenamentului înotătorilor prin repere biologice semnificative, Editura Universitaria Craiova.
4. Bădescu, V. (2007), Evaluarea în înotul de performanță, Editura PIM, Iaşi,.
5. Bădescu, V. (2007), Reglarea antrenamentului sistemelor energetice în înot, Editura PIM, Iaşi.
6. Bompa, T., 2002, Teoria şi metodologia antrenamentului. Periodizarea, Edit. Ex Ponto, Bucureşti.
7. Bompa, T.O. (2003), Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Edit. EX PONTO, Bucureşti.
8. Cirlă, L. (1999), Înotul şi aptitudinile psihomotrice în pregătirea tehnică, Ed. Printech, Bucureşti.
9. Hannula, D., Thornton, N. (2001), The swim coaching bible, Human Kinetics Publishers, Inc.
10. Maglischo, E.W. (2003), Swimming fastest, Editura Human Kinetics.
11. Manno, R. (1985), Bazele teoretice, mijloace şi metode referitoare la înot, C.N.E.F.S.-C.C.E.F.S..
12. McLeod, I. (2010), Swimming anatomy, Ed. Human Kinectics.
13. Şalgău, S., Marinescu, G. (2005), Adaptarea efortului şi programarea la înotători, Ed. TEHNOPRESS, Iaşi.
14. Weineck, J., 2005, Antrenamentul total, în traducere CCPS
15. **** Cartea Federaţiai Române de Nataţie, MTS, Bucureşti, 2002-2016.

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori din domeniul aferent programului

Corectitudinea şi acurateţea folosirii conceptelor şi teoriilor însuşite la nivelul disciplinei – vor satisface aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice/academice din domeniul ştiinţa sportului şi educaţiei fizice.
Competenţele procedurale şi atitudinale ce vor fi achiziţionate la nivelul disciplinei – vor satisface aşteptările reprezentanţilor asociaţiilor profesionale şi angajatorilor din domeniul învăţământului cu program sportiv integrat (liceal).
NOTĂ: în cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacţie al reprezentanţilor comunităţii academice şi al angajatorilor faţă de competenţele profesionale şi transversale dobândite de către absolvenţii programului de studiu *Performanţă în Sport.*

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	**40 %**
10.5 Seminar / **Lucrări practice** / Tema de casă	• Activitate practică: □ Structuri tehnico-tactice. □ Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.	Probe de control – Evaluare 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	**20 %**
	• 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	Analiza modului de realizare a referatului	**20 %**

	• Participare la activitățile practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conştiente şi active din cadrul lucrărilor practice	**20 %**
10.6 Standard minim de performanță	▪ Îndeplinirea activităţilor practice este absolut obligatorie. ▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. ▪ Cunoaşterea noțiunilor fundamentale privind modelul înotătorului de performanță.		

Data completării,
1 X 2019

Titular de curs,
Conf.univ.dr. Victor Bădescu
Badescu

Titular de laborator,
Conf.univ.dr. Victor Bădescu
Badescu

Data aprobării în Consiliul departamentului,
1 X 2019

Director de departament,
(prestator)
Prof.univ.dr. Marian Crețu

Director de departament,
(beneficiar),
Prof.univ.dr. Marian Crețu