



FIȘA DISCIPLINEI

ORIENTĂRI METODOLOGICE MODERNE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV

anul universitar 2024-2025

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație fizică și sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	PS/ profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina																				
2.1	Denumirea disciplinei					ORIENTĂRI METODOLOGICE MODERNE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV														
2.2	Titularul activităților de curs					Lect.univ.dr. ENACHE CARMEN														
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ dr. ENACHE CARMEN														
2.4	Anul de studii					2.5	Semestrul						2.6	Tipul de evaluare		E	2.7	Regimul disciplinei		O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								122
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								32
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								50
Tutorat								14
Examinări								6
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	122						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	de curriculum	Cunoștințe minimale de teoria și metodică antrenamentului sportive, dobândite în studiile de licență.
4.2	de rezultate ale învățării	Capacități de analiză, sinteză, gândire logică, rațională și creativă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Videoproiector în sala de curs; internet wireless
5.2	De desfășurare a laboratorului	Videoproiector în sala de seminar; internet wireless

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea aspectelor moderne în metodologia de antrenament.
6.2 Obiectivele specifice	<p>Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none">1. Aprofundarea cunoștințelor cu privire la diferitele concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări în domeniul metodologiei de antrenament;2. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportive în general și ale metodicii de antrenament în particular;3. Cunoașterea, interpretarea și aplicarea diferitelor concepte, teorii, metode, mijloace, tehnici de pregătire moderne în antrenamentul sportiv;5. Cunoașterea rolurilor specialistului de educație fizică în optimizarea permanentă a metodologiei de antrenament. <p>Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none">1. Corelarea unor cunoștințe dobândite anterior cu orientările moderne ale antrenamentului sportive în plan metodologic ;2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a orientărilor moderne pe multiple planuri: proiectarea antrenamentului, planificarea și programarea acestuia,



	<p>modernizarea metodelor, mijloacelor, aparatelor și instalațiilor folosite în antrenament și refacere, etc.</p> <p>Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none">1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor din domeniul și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specific specialistului în domeniul știința sportului și educație fizice;2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.
--	---

7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">CP1. Aplică strategii de predareCP2. Ajută elevii în învățarea lorCP4. Oferă feedback constructiv
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">CT1. Gândește analiticCT2. Respectă reglementările

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fiziceIdentifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea.Înțelege impactul feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii performanței
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">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.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 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.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">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 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 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.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Prezentarea generală a cursului – obiective, cunoștințe, competențe	2	prelegerea - dezbateri - exercițiul de reflecție	Laptop Videoproectorul,
2	Instruirea timpurie-tendință metodologică în sportul de performanță	2		
3	Orientări moderne în periodizarea antrenamentului	2		
4	Metode moderne în antrenamentul sportiv	2		
5	Mijloace moderne de antrenament folosite în pregătire, pe factorii antrenamentului	4		
6	Mijloace moderne de refacere	2		
n				

Bibliografie

1. BOMPA, T.O. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. Editura Ex Ponto, București
2. COLIBABA EVULEȚ, D; BOTA, I, 2000 – Jocuri sportive – teorie și metodică, Edit. ALDIN, București
3. COLIBABA EVULEȚ, D; 2007- Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Edit. Universitaria



Craiova

4. Dicționarul explicativ al limbii române, 2008, Edit. Academia Română, București;
5. DRAGNEA, A.; TEODORESCU, S, 2002 – Teoria Sportului, Edit. FEST, București;
6. ENACHE C., 2024, Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportiv, suport de curs.
7. EPURAN, M, TINIȚA, F., HOLDEVICI, I., 2005 – Psihologia sportului, Edit Fest București
8. GOMBOȘ, L. (2012), Teoria competiției sportive, Suport de curs FEFS
9. ISSURIN , V.,(2001), Periodizarea block.
10. MATVEEV, D.; NOVIKOV, V., 1981 – Teoria Educației Fizice și Sportului, Edit. Sport Turism, București;
11. MIHĂILESCU L., 2016, Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportiv, note de curs, Universitatea din Pitești
12. NICU A., 1998,- Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis București
13. ROMAN, GH., BATALI, F.C. (2007), Antrenamentul Sportiv – Teorie și Metodică, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca
14. WEINECK, J., (2005), Antrenamentul total, în traducere CCPS

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Identificarea vârstei la care începe pregătirea pe ramuri de sport, pe pal național și internațional – analiză, interpretare	2	Prelegere dezbatere	videoproiector
2	Metode de instruire/evaluare, caracteristici, mod de utilizare – particularități de utilizare în instruirea timpurie	2		
3	Particularitățile vârstei de 6 -10 ani și implicațiile acestora în metodică de antrenament pe ramuri de sport (2 ore)	2		
4	Aparate, instalații, tehnologii modern utilizate într-o ramură de sport sau probă sportivă pentru dezvoltarea calităților/ Aptitudinilor motrice (o aptitudine simplă sau combinații de aptitudini la alegere)	2		
5	Prezentarea a două aparate, instalații/tehnici utilizate în antrenamentul sportiv — posibilități de utilizare a lor într-o ramură de sport sau probă sportivă	2		
6	Elaborarea unei periodizări block —antrenament pe cicluri de solicitare înaltă focalizat pe lucru ultra specializat — într-o ramură de sport sau probă sportivă, la alegere	2		
7	Refacerea: metode, mijloace moderne—modalități de determinare a refacerii	2		

Bibliografie

1. BOMPA, T.O. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. Editura Ex Ponto, București
2. COLIBABA EVULEȚ, D; BOTA, I, 2000 – Jocuri sportive – teorie și metodică, Edit. ALDIN, București
3. COLIBABA EVULEȚ, D; 2007- Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Edit. Universitaria Craiova
4. Dicționarul explicativ al limbii române, 2008, Edit. Academia Română, București;
5. DRAGNEA, A.; TEODORESCU, S, 2002 – Teoria Sportului, Edit. FEST, București;
6. ENACHE C., 2024, Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportiv, note de seminar.
7. EPURAN, M, TINIȚA, F., HOLDEVICI, I., 2005 – Psihologia sportului, Edit Fest București
8. GOMBOȘ, L. (2012), Teoria competiției sportive, Suport de curs FEFS
9. ISSURIN , V.,(2001), Periodizarea block.
10. MATVEEV, D.; NOVIKOV, V., 1981 – Teoria Educației Fizice și Sportului, Edit. Sport Turism, București;
11. MIHĂILESCU L., 2016, Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportiv, note de curs, Universitatea din Pitești
12. NICU A., 1998,- Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis București
13. ROMAN, GH., BATALI, F.C. (2007), Antrenamentul Sportiv – Teorie și Metodică, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca
14. WEINECK, J., (2005), Antrenamentul total, în traducere CCPS

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor noi la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul structurilor sportului.
Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din învățământ, administrație locală, structurile sportului.



11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor legată de problematica abordată în curs.	Examen oral	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Evaluarea cunoștințelor legată de problematica abordată în curs și la seminar	- participare la activitățile de seminar 10 - activitatea la lucrările de seminar -20 -evaluări periodice/teme de casă - 20	50
11.6. 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
28.09.2024

Titular de curs,
Lect. univ. dr. Enache Carmen

Titular de seminar / laborator,
Lect. univ. dr. Enache Carmen

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2024

Director de departament,
(prestator)
Conf. Univ. dr.
Mihăilescu Liviu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf. Univ. dr.
Mihăilescu Liviu

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU