**fișa disciplinei**

**ORIENTĂRI METODOLOGICE MODERNE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV**

***anul universitar 2025-2026***

**1. Date despre program/**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București |
| 1.2 Facultatea | Ştiinţe, Educație Fizică și Informatică |
| 1.3 Departamentul | Educaţie fizică şi sport |
| 1.4 Domeniul de studii universitare | Știința Sportului și Educației fizice |
| 1.5Programul 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 | | | **ORIENTĂRI METODOLOGICE MODERNE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | | | | | **Lect.univ.dr. ENACHE CARMEN** | | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect | | | | | **Lect.univ.dr. ENACHE CARMEN** | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | 1 | 2.5 Semestrul | | I | | 2.6. Tipul de evaluare | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Ob[[1]](#footnote-1) |
| 2.8 Categoria formativă/ | | F | | 2.9 Codul disciplinei/ | | | | UPB.18.M1.O.04-04 | | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână/ | 2 | | Din care: 3.2 curs | | 1 | 3.3seminar/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/ | | | | | | | 112 | |
| Tutorat | | | | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | | | | 4 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | | | | 4 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **122** | |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **150[[2]](#footnote-2)** | |
| 3.9 Numărul de credite | | **6[[3]](#footnote-3)** | |

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | Cunoştinţe minimale de teoria şi metodica antrenamentului sportive, dobândite în studiile de licenţă |
| 4.2 de rezultate ale învățării | Capacităţi de analiză, sinteză, gândire logică, raţională şi creativă |

**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/laboratorului/ proiectului | * Laboratorul se va desfășura într-o sală cu dotare specifică, care trebuie să includă: videoproiector și computer |

**6. Obiectiv general**

Această disciplină se studiază în cadrul domeniului educație fizică și sport /specializării Master Performanță în Sport și își propune să familiarizeze studenții cu principalele abordări, modele și teorii explicative ale domeniului, utilizate în rezolvarea de aplicații practice și probleme, cu relevanță pentru stimularea procesului de învățare la studenți.

Disciplina abordează ca tematică specifică următoarele noțiuni de bază/avansate, concepte și principii specifice, toate acestea contribuind la transmiterea/formarea către/la studenți a unei viziuni de ansamblu asupra reperelor metodologice și procedurale aferente domeniului.

Cunoaşterea aspectelor moderne în metodologia de antrenament.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | -Întelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice  - Identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea  - Înțelegerea impactului feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii performanței |
| **Abilități** | -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** | -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 sportive  - 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 |

**8. Metode de predare**

Pornindu-se de analiza caracteristicilor de învățare ale studenților și de la nevoile lor specifice, procesul de predare va explora metode de predare atât expozitive (prelegerea, expunerea), cât și conversative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directa 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 prezentate să fie ușor de înțeles și asimilat.

Această disciplină acoperă informații și activități practice menite să-i sprijine pe studenți în eforturile de învățare și de dezvoltare a unor relații optime de colaborare și comunicare într-un climat favorabil învățării prin descoperire.

Se va avea în vedere exersarea abilităților de ascultare activă şi de comunicare asertivă, precum şi a mecanismelor de construcție a feedback-ului, ca modalități de reglare comportamentală în situații diverse și de adaptare a demersului pedagogic la nevoile de învățare ale studenților.

Se va exersa abilitatea de lucru în echipă pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURS** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| I | Prezentarea generală a cursului –obiective, cunoştinţe, competenţe | **2** |
| II | Instruirea timpurie–tendinţă metodologică în sportul de performanţă | **2** |
| III | Orientări moderne în periodizarea antrenamentului | **2** |
| IV | Metode moderne în antrenamentul sportiv | **2** |
| V | Mijloace moderne de antrenament folosite în pregătire, pe factorii antrenamentului | **4** |
| VI | Mijloace moderne de refacere | **2** |
|  | **Total:** | **14** |
| **Bibliografie**   1. ENACHE C., 2024, Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportiv, suport de curs. 2. BOMPA, T.O. (2002), Teoria şi metodologia antrenamentului. Periodizarea. Editura Ex Ponto, Bucureşti 3. COLIBABA EVULEŢ, D; BOTA, I, 2000 – Jocuri sportive – teorie şi metodică, Edit. ALDIN, Bucureşti 4. COLIBABA EVULEŢ, D; 2007- Praxiologie şi proiectare curriculară în educaţie fizică şi sport, Edit. Universitaria Craiova 5. . DRAGNEA, A.; TEODORESCU, S, 2002 – Teoria Sportului, Edit. FEST, Bucureşti 6. EPURAN, M, TINIŢA, F., HOLDEVICI, I., 2005 – Psihologia sportului, Edit Fest Bucureşti 7. GOMBOŞ, L. (2012), Teoria competiţiei sportive, Suport de curs FEFS 8. ISSURIN , V., (2001), Periodizarea block. 9. MATVEEV, D.; NOVIKOV, V., 1981 – Teoria Educaţiei Fizice şi Sportului, Edit. Sport Turism, Bucureşti; 10. MIHĂILESCU L., 2016, Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportiv, note de curs, Universitatea din Piteşti 11. NICU A., 1998,- Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis Bucureşti 12. ROMAN, GH., BATALI, F.C. (2007), Antrenamentul Sportiv – Teorie şi Metodică, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca 13. WEINECK, J., (2005), Antrenamentul total, în traducere CCPS | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT** | | |
| **Nr. crt.** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1. | Identificarea vârstei la care începe pregătirea pe ramuri de sport, pe plan național și internațional – analiză,interpretare | **2** |
| 2. | Metode de instruire/evaluare, caracteristici, mod de utilizare – particularități de utilizare în instruirea timpurie | **2** |
| 3. | Particularitățile vârstei de 6 -10 ani şi implicațiile acestora în metodica de antrenament pe ramuri de sport | **2** |
| 4. | Aparate, instalaţii, tehnologii modern utilizate într-o ramură de sport sau probă sportive pentru dezvoltarea calităţilor/Aptitudinilor motrice (o aptitudine simplă sau combinări de aptitudini la alegere) | **2** |
| 5. | Prezentarea a două aparate, instalații/tehnici utilizate în antrenamentul sportiv — posibilităţi 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—modalităţi de determinare a refacerii | **2** |
|  | **Total:** | **14** |
| **Bibliografie:**   1. ENACHE C., 2024, Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportiv, suport de curs. 2. BOMPA, T.O. (2002), Teoria şi metodologia antrenamentului. Periodizarea. Editura Ex Ponto, Bucureşti 3. COLIBABA EVULEŢ, D; BOTA, I, 2000 – Jocuri sportive – teorie şi metodică, Edit. ALDIN, Bucureşti 4. COLIBABA EVULEŢ, D; 2007- Praxiologie şi proiectare curriculară în educaţie fizică şi sport, Edit. Universitaria Craiova 5. . DRAGNEA, A.; TEODORESCU, S, 2002 – Teoria Sportului, Edit. FEST, Bucureşti 6. EPURAN, M, TINIŢA, F., HOLDEVICI, I., 2005 – Psihologia sportului, Edit Fest Bucureşti 7. GOMBOŞ, L. (2012), Teoria competiţiei sportive, Suport de curs FEFS 8. ISSURIN , V., (2001), Periodizarea block. 9. MATVEEV, D.; NOVIKOV, V., 1981 – Teoria Educaţiei Fizice şi Sportului, Edit. Sport Turism, Bucureşti; 10. MIHĂILESCU L., 2016, Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportiv, note de curs, Universitatea din Piteşti 11. NICU A., 1998,- Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis Bucureşti 12. ROMAN, GH., BATALI, F.C. (2007), Antrenamentul Sportiv – Teorie şi Metodică, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca 13. 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 | Evaluarea cunoştinţelor legată de problematica abordată în curs. | *Examen oral* | 50 |
| 10.5 Seminar/laborator/proiect | activitatea participativă la lucrările de seminar -20 |  | 20 |
| evaluări periodice/teme de casă -30 |  | 30 |
| 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  25.09.2025 | Titular de curs | Titular de aplicații |
|  | Enache Carmen | Enache Carmen |
|  |  |  |
| Data avizării în departament | Director de departament  Mihăilescu Liviu\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| 29.09.2025 |  | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății | Decan  Fleancu Leonard | |

29.09.2025

1. *Obligatorie / Opțională / Facultativă – Se va completa conform planului de învățământ.* [↑](#footnote-ref-1)
2. *Se va calcula ținând cont că se acordă un credit pentru volumul de muncă care îi revine unui student cu frecvență la zi pentru a echivala 25/30 de ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării.* [↑](#footnote-ref-2)
3. Se va completa conform planului de învățământ. [↑](#footnote-ref-3)