

Andra-Ioana Singuran

Data nașterii: [redacted] **Cetățenie: română** **Număr de telefon:** [redacted] **(Număr de telefon mobil)** **E-mail:** [redacted]

Adresă: [redacted]

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

01/09/2023 – 01/09/2026, București
ANTRENOR ÎNOT CS Dinamo București

- pregătirea sportivilor de performanță în vederea participării cu succes la campionatele naționale și internaționale

01/02/2025 – prezent, București, România
ASISTENT UNIVERSITAR – PROFESOR EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT FACULTATEA DE ȘTIINȚELE EDUCAȚIEI, COMUNICARE ȘI RELAȚII INTERNAȚIONALE, BUCUREȘTI
UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ - forma de învățământ la Zi

01/10/2020 – 30/06/2025 Constanta, România
CADRU DIDACTIC ASOCIAT AL FACULTĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, CONSTANȚA
UNIVERSITATEA OVIDIUS

EDUCAȚIE FIZICĂȘI SPORTIVĂ- forma de învățământ la Zi
DISCIPLINA:
- Educație fizică
- Teoria și practica în sporturile de apă(înot)
- Aplicații practice discipline sportive de apă

ACITIVITĂȚI ȘI RESPONSABILITĂȚI
- elaborarea fișelor de disciplină
- elaborarea materialelor de studiu
- desfășurarea lecțiilor practice
- evaluare finală

10/02/2022 – ÎN CURS Constanta, România
CADRU DIDACTIC ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR - FORMA DE ÎNVĂȚĂMÂNT ID-IFR
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂȘI SPORT, UNIVERSITATEA OVIDIUS

APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ

ACTIVITĂȚI ȘI RESPONSABILITĂȚI
- elaborarea fișelor și calendarelor de disciplină
- elaborarea materialelor de studiu
- asistențăonline și off-line
- evaluarea finală

01/07/2021 – 15/08/2023 Constanța, România
ANTRENOR ÎNOT WORLD CLASS

ACTIVITĂȚI ȘI RESPONSABILITĂȚI

- pregătirea sportivilor de performanțăîn vederea participării cu succes la campionatele naționale și internaționale
- asigurarea mediului optim de desfățurare a orelor de înot în condiții de maximăsiguranță

- încurajarea dezvoltării încrederii în propriile forțe și a învingerii temerilor
- creșterea nivelului aptitudinal motric

18/02/2018 – 30/06/2021 Constanța, România
ANTRENOR ÎNOT ȘCOALA DE ÎNOT „RĂZVAN FLOREA”

ACTIVITĂȚI ȘI RESPONSABILITĂȚI

- asigurarea mediului optim de desfășurare a orelor de înot în condiții de maximăsiguranță
- inițierea subiecților în mediul acvatic
- încurajarea dezvoltării încrederii în propriile forțe și a învingerii temerilor
- creșterea nivelului aptitudinal motric

06/2012 – 08/2016 Constanța, România
SALVAMAR ASOCIAȚIA NAȚIONALĂ A SCAFANDRILOR PROFESIONIȘTI ȘI A SALVAMARILOR DIN ROMÂNIA

ACTIVITĂȚI ȘI RESPONSABILITĂȚI

- respectarea și aplicarea unor anumite reguli și norme de conduită pentru prevenirea apariției accidentelor
- observarea și supravegherea permanentă a zonei de responsabilitate pentru identificarea rapidă a urgenței și intervenția eficientă
- executarea acțiunilor necesare în cazul salvării de la înec
- acordarea primului ajutor în caz de necesitate

11/2012 – 06/2014 Constanța, România
INSTRUCTOR ÎNOT CLUB SPORTIV LAGUNA

ACTIVITĂȚI ȘI RESPONSABILITĂȚI

- asigurarea mediului optim de desfășurare a orelor de înot în condiții de maximăsiguranță
- inițierea subiecților în mediul acvatic
- încurajarea dezvoltării încrederii în propriile forțe și a învingerii temerilor
- creșterea nivelului aptitudinal motric

EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ

01/10/2019 – 12/07/2023 București, România
ȘCOALA DOCTORALĂ IOSUD - UNEFS DIN BUCUREȘTI - ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport

01/10/2017 – 06/07/2019 Nice, Franța
DIPLOMA DE MASTERAT Universitatea Nice Sophia Antipolis - Facultatea de Științe în Sport

01/10/2014 – 01/07/2017 Constanta, România
DIPLOMĂ DE LICENȚĂ - SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea Ovidius, Constanța

15/09/2010 – 15/06/2014 Constanța, România
DIPLOMĂ DE BACALAUREAT Liceul cu Program Sportiv „Nicolae Rotaru” (Profil vocațional)

COMPETENȚE LINGVISTICE

Limbă(i) maternă(e): **ROMÂNĂ**

Altălimbă(Alte limbi):

	COMPREHENSIUNE		VORBIT		SCRIS
	Comprehensiune orală	Citit	Exprimare scrisă	Conversație	
ENGLEZĂ	B2	B2	B2	B2	B2
FRANCEZĂ	B2	B2	B2	B2	B2

Niveluri: A1 și A2 Utilizator de bază B1 și B2 Utilizator independent C1 și C2 Utilizator experimentat

COMPETENȚE DIGITALE

Competențe digitale utilizator independent | Navigare Internet | Utilizare buna a programelor de comunicare (mail messenger skype) | Microsoft Office | Microsoft Word | Microsoft Excel | Microsoft PowerPoint | Social Media

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Permis de conducere: B

PUBLICAȚII

The value of swimming and aquatical exercises in the development of Down syndrome children's body schema – 2023

Bulletin of Transilvania, Brașov, Series IX: Sciences of Human Kinetics, Vol. 16(65) No.1

The importance of feedback in improving freestyle swimming performance in children – 2023

VIIIth International Conference of the Universitaria Consortium, Education for Health & Performance

The importance of feedback in the relationship between the coach and the child diagnosed with autism, the key to sustainable process of learning to swim – 2023

Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health, Vol. 23(1)

The contribution of hydrotherapy and swimming in post-mastectomy functional rehabilitation – 2022

Discobolul - Physical Education, Sports and Kinetotherapy Journal, 61

The effect of manual lymph drainage on breast cancer-related lymphedema – 2022

8th International E-Conference on Advances in Engineering, Technology and Management

Feedback in the learning – consolidation process of technical procedures in swimming in children (preschoolers) – 2021

Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health, Vol. XXI

VOLUNTARIAT

01/2025 Otopeni, București
Contract de voluntariat - World Aquatics Men's Water Polo World Cup 2025, Division 1

04/2023 – ÎN CURS Special Olympics - antrenor înot
Contract de voluntariat

10/06/2023 – 18/06/2023 Otopeni, București
Contract de voluntariat - World Aquatics Men's U20 Water Polo Championships 2023

05/2021 – 06/2021 București
Contract de voluntariat UEFA EURO 2020 Tournament

2016 – 2017 Școala nr. 23, „Sfinții Martiri Brâncoveni", Constanța
Contract de voluntariat Profesor de Educație Fizică

2016 Universitatea „Ovidius", Constanța
Campaniei de prevenire a consumului de droguri în mediul universitar Student Antidrog - Sport 100%, drog 0%

PROIECTE

29/11/2022
Baza Didactică Eforie Nord - centru pentru activități motrice formative

09/06/2022 – 12/06/2022
Session of National Olympic Academy of Bulgarian Olympic Committee

Attended the Final Conference of the Erasmus+ Sport Project „Swim your Way"

DISTINCȚII ONORIFICE ȘI PREMII

Componentă a Lotului Național de Înot al României 2008 - 2013
Componentă a Lotului Olimpic de Juniori al României 2008 - 2012
CampioanăBalcanică Campionatele Balcanice, Bosnia și Herțegovina, 2011
VicecampioanăBalcanicăCampionatele Balcanice, Bosnia și Herțegovina, 2011
Multiplă Campioană Națională, Multiplă Vicecampioană Națională și Internațională, Multiplă medaliatăcu bronz național și internațională
Șef de Promoție – Universitatea „Ovidius" Constanța, 2017
Șef de Promoție – Liceul cu Program Sportiv „Nicolae Rotaru", 2014

COMPETENȚE ORGANIZATORICE

Organizarea stagiilor de pregătire și a competițiilor sportive

- abilități de planificare și coordonare
- cunoștințe despre diverse ramuri ale management-ului și marketing-ului
- planificare și organizare

COMPETENȚE DE COMUNICARE ȘI INTERPERSONALE

Capacitate de socializare și comunicare cu membri conducerii cluburilor, cursanții (copii,adulți) și familiile acestora. Capacitatea de adaptabilitate de a aplica tehnici moderne de comunicare.

HOBBY-URI ȘI TEME DE INTERES

Domeniul culinar - cofetărie, crearea torturilor și prăjiturilor artizanale

WORKSHOP-URI, SEMINARII

16/01/2023 – 30/01/2023
Strategii inovative în domeniul bioeconomiei/ Online - curs + seminar

13/02/2023 – 28/02/2023
Orientări strategice în energie, mediu și schimbări climatice/ Online - curs + seminar

03/04/2023 – 14/04/2023
Abordări disruptive în tehnologia informațiilor și a comunicațiilor, spațiu și securitate - curs + seminar

03/04/2023 – 14/04/2023
Strategii revirimentare în domeniul Eco-nanotehnologii și materiale avansate

17/03/2023
Workshop - Cercetare artistică și societatea viitorului: Provocări și perspective inter și multi disciplinare asupra creativității și inovării, Iași

31/03/2023
Workshop - Redactare de proiecte de cercetare aplicativă, Galați

21/04/2023
Workshop - Influența noilor tehnologii în artele spectacolului. Modele aplicate de pedagogia teatrală în contextul provocărilor anuale