

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ / Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICA ÎN CLUBURI ȘI ASOCIAȚII SPORTIVE – SENIORI P1 - GIMNASTICĂ ARTISTICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. EMILIA FLORINA GROSU						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Prof.univ.dr. EMILIA FLORINA GROSU						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7 Regimul disciplinei	DS

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/LP	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/LP	56
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și în sala de gimnastică					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități:					10
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Să parcurgă disciplina Gimnastică artistică – teorie și practică</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică gimnasticii</li> </ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de gimnastică artistică și ale materiale auxiliare</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar</li> <li>• C.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramura de sport</li> <li>• C.5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	-

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și aplicarea metodelor de antrenament specifice gimnasticii la nivel junior 1 și seniori (categ a II, I a și Maeștri) ținând cont de perioadele de pregătire și de ponderea factorilor antrenamentului în aceste perioade.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea cunoștințelor și priceperilor profesional-pedagogice necesare conducerii unei părți din lecția de antrenament, a întregii lecții și a unui ciclu de antrenamente.</li> <li>• Însușirea unor cunoștințe privind rezolvarea sarcinilor administrative organizatorice ale antrenorilor.</li> <li>• Cunoașterea specificului activității în organele de conducere a secției, clubului și a FRG</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor antrenamentului și a structurilor de exerciții pentru instruirea juniorilor I și seniorilor. (categ a II, I a și Maeștri)</li> <li>• Cunoașterea modelelor ideale de performanță la nivelul juniorilor 1 și seniorilor pe plan mondial.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
1. Conducere parțială a antrenamentului.		26 ore
2. Conducere integrală a antrenamentului		30 ore
		<b>Total 56 ore</b>

### Bibliografie

1. Băiașu, N. Gh., (1984) - Gimnastica, Ed. Sport-Turism, București
2. Cucu, B., (2004) - Suport de curs pentru anul I, Cluj-Napoca
3. Fekete, I., (1996) - Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri; Edit. Librăriile Crican, Oradea
4. Grosu, E. F., (2005) - Biomecanica, tehnica și metodica elementelor acrobatice la sol și bătănie, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
5. Grosu, E., F., Gogean Groza, G., (2015) – Gimnastică acrobatică și sărituri, Editura GMI, Cluj – Napoca.
6. Grosu, E. F. (1998) – Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I., Cluj – Napoca
7. Grosu, E. F. (1999) – Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj – Napoca.
8. Grosu, E. F., (2004) - Paralele inegale din gimnastica artistică feminină, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.

9. Grosu, E.F., Cucu bujor, Nuț Anuța, Negru Nicoalaie (2006), Gimnastica educativă, acrobatică și sărituri la aparate, Edit. G.M.I.,Cluj-Napoca.
10. Grosu, E.F.,(2008) - Pregătirea psihologică și antrenamentul invizibil în pregătirea sportivă, Edit. G.M.I.,Cluj-Napoca.
11. Grosu E., F., Padilla Carmen (2011) – Elementele tehnicii corporale și gimnastica artistică, ritmică și dans, Vol I din Colecția Gimnastică, Editura GMI, Cluj – Napoca
12. Grosu E., F., (2011) – Săriturile di gimnastica competițională feminină, Vol II din Colecția Gimnastică
13. Grosu, E.F.,(2008) - Optimizarea antrenamentului sportiv, Edit. G.M.I.,Cluj-Napoca.
14. Negru, I., Nuț, A.(2001) - Săriturile din gimnastica școlară, Caiet de lucrări practice
15. Pașcan ,I., (2003) - Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial, Edit. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca
16. Pașcan I. (2006) – Gimnastica, Edit Risoprint
17. Tudușciuc I.,(1977) - Gimnastica acrobatică, Ed. Sport-Turism, București.
18. Tudușciuc, I.,(1984) - Gimnastica sportivă, Ed. Sport-Turism, București.

<http://romgym.ro/continut/uploads/2010/05/Programa-masculin-2007-final.pdf>

<http://romgym.ro/continut/uploads/2010/05/Programa-masculin-2007-final.pdf>

<http://www.romgym.ro/en/documents/regulations/>

[http://www.youtube.com/watch?v=rrqNMSbx93c&feature=player\\_embedded#!](http://www.youtube.com/watch?v=rrqNMSbx93c&feature=player_embedded#!)

<http://www.youtube.com/watch?v=-GHK4z9QLD8&feature=related>

<http://www.sportcentric.com/vsite/vnavsite/page/directory/0,10853,5187-188050-205272-nav-list,00.html>

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Federația Română de Gimnastică, Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee cu program Sportiv)

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar/LP	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în gimnastică la nivel de juniori I și seniori (categ II, I și Maestri).	Evaluare practico-metodică	60%
	Întocmirea portofoliului personal	Verificare portofoliu	40%

#### 10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice gimnasticii la nivel de seniori (categ II a, a I a, și Maestri)

#### SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:

- Întocmirea a 25 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului
- Întocmirea portofoliului pentru stagiul de practică în medii de inițiere sportivă – începători
- Asistența la 20 antrenamente la juniori 1 și seniori și înregistrarea acestora (30 ore)
- Asistența la 20 competiții (jocuri) la juniori 1 și seniori și înregistrarea acestora (30 ore)
- PARTICIPAREA OBLIGATORIE la Campionatul Național de Gimnastică .

- Implicarea în organizarea acestor campionate pentru fazele locale. (16 ore)

**NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiul de practică este de 132, după cum urmează:**

- 56 ore Lucrări Practice
- 30 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora
- 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora
- 16 ore implicare în organizarea campionatelor studențești –fazele locale

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Prof.univ.dr. Emilia Florina GROSU

Prof.univ. dr. Emilia Florina GROSU

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. Baci Alin Marius