

FIȘA DISCIPLINEI

Metodica antrenamentului pe ramură de sport P1

Gimnastică artistică

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA "BABEȘ-BOLYAI"
1.2. Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclu de studii	MASTERAT
1.6. Programul de studii / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ/ABSOLVENT MASTERAT
1.7. Forma de învățământ	CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport P1 – Gimnastica artistică feminină			Codul disciplinei	YMR1042
2.2. Titularul activităților de curs	Lector dr. Nuț Ramona Ancuța				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector dr. Nuț Ramona Ancuța				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu	2.8. Tipul disciplinei		Disciplină de specializare (DS)	

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					40
Tutoriat (consiliere profesională)					
Examinări					10
Alte activități					8
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				98	
3.8. Total ore pe semestru				150	
3.9. Numărul de credite				6	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Parcursarea disciplinei Gimnastica artistică (nivel licență)
4.2. de competențe	Capacitate de execuție motrică și tehnică specifică gimnasticii artistice; Cunoașterea terminologiei de specialitate; Abilități de bază în analiza execuțiilor tehnice; Capacitatea de înțelegere a structurii și organizării antrenamentului sportiv.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	- Participarea la activitățile de curs este recomandată pentru înțelegerea conținuturilor teoretice; - Utilizarea dispozitivelor digitale este permisă exclusiv în scop didactic (documentare, aplicații, interacțiune);
--------------------------------	--

	• Utilizarea platformelor educaționale (ex. Microsoft Teams) pentru acces la materiale și comunicare; • Respectarea normelor de conduită academică și a eticii profesionale; • Interdicția distribuirii materialelor didactice fără acordul cadrului didactic.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	• Participarea activă la lucrările practice este obligatorie (minimum 75% prezență); • Desfășurarea activităților în săli specializate de gimnastică artistică; • Utilizarea echipamentului sportiv adecvat; • Respectarea normelor de siguranță și prevenire a accidentărilor; • Participarea la activități practice cu implicare fizică și metodică; • Utilizarea dispozitivelor digitale doar în scop didactic (analiză video); • Respectarea indicațiilor cadrului didactic privind organizarea și desfășurarea exercițiilor.

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP1	Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, a teoriilor și a metodelor de bază ale domeniului Știința Sportului și Educației Fizice, precum și utilizarea adecvată a acestora în comunicarea profesională
CP2	Capacitatea de a proiecta, de a planifica și de a implementa programe de antrenament adaptate nivelului de pregătire, particularităților individuale și obiectivelor de performanță ale sportivilor.
CP3	Capacitatea de a utiliza metode, mijloace și tehnologii moderne pentru evaluarea, monitorizarea și optimizarea performanței sportive în diferite ramuri de sport.
CP5	Capacitatea de a gestiona activitatea de pregătire, cea competițională și de recuperare sportivă, respectând principiile eticii, ale siguranței și ale legislației în vigoare.
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CT2	Proiectarea și conducerea lecțiilor de antrenament sportiv pentru grupele de juniori și de seniori, la cluburi sportive școlare și la asociații sportive, în condițiile în care absolventul are studii de specialitate la nivel licență.

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP1	Studentul/absolventul: - explică și analizează critic conceptele, teoriile și modelele avansate de antrenament sportiv și de performanță; - integrează perspectivele interdisciplinare (biomecanică, fiziologie, psihologie, pedagogie sportivă) în înțelegerea performanței.	Studentul/absolventul: - utilizează terminologia științifică de specialitate în contexte academice și profesionale; - interpretează date și concepte teoretice pentru fundamentarea deciziilor metodice în materie de antrenament.
CP2	Studentul/absolventul: - cunoaște principiile avansate ale periodizării, ale planificării și ale individualizării antrenamentului; - explică relația dintre obiectivele de performanță, nivelul sportivului și structura programului de pregătire.	Studentul/absolventul: - proiectează și implementează programe de antrenament adaptate diferitelor niveluri de performanță; - evaluează eficiența programelor de pregătire și propune ajustări metodice.

CP3	Studentul/absolventul: - descrie metodele și tehnologiile moderne de evaluare, de monitorizare și de analiză a performanței sportive; - explică indicatorii biomecanici, fiziologici și motrici ai performanței.	Studentul/absolventul: - utilizează instrumentele și tehnologiile specifice pentru evaluarea performanței; - interpretează datele obținute și le integrează în optimizarea antrenamentului.
CP5	Studentul/absolventul: - cunoaște principiile managementului activității sportive și ale recuperării post-efort; - expune cadrul legislativ, etic și de siguranță aplicabil sportului de performanță.	Studentul/absolventul: - organizează și coordonează activitatea legată de pregătire și de competiție; - aplică strategii de recuperare și de prevenție adaptate sportivilor
CT2	Studentul/absolventul cunoaște principiile pedagogice și metodice ale conducerii antrenamentului sportiv.	Studentul/absolventul: - proiectează și conduce lecții de antrenament pentru juniori și pentru seniori; - adaptează conținuturile la nivelul și la specificul grupului.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
Studentul/absolventul: • explică particularitățile metodicii antrenamentului în gimnastica artistică feminină, raportate la cerințele de performanță specifice ramurii de sport; • descrie structura tehnico-metodică a elementelor și exercițiilor din gimnastica artistică feminină, pe aparate și pe niveluri de pregătire; • analizează principiile de bază și avansate ale instruirii motrice (progresivitate, accesibilitate, individualizare) în contextul antrenamentului gimnastic; • înțelege mecanismele biomecanice și fiziologice implicate în execuția elementelor tehnice specifice din gimnastica artistică feminină; • explică etapele învățării și consolidării deprinderilor motrice specifice gimnasticii artistice feminine; • descrie metodele de organizare și conducere a lecțiilor de antrenament în gimnastică artistică feminină; • cunoaște criteriile de evaluare a performanței tehnice și artistice în gimnastica artistică feminină; • înțelege riscurile specifice disciplinei și principiile de siguranță și prevenție a accidentărilor.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
Studentul/absolventul: • utilizează terminologia specifică gimnasticii artistice feminine în analiza și descrierea exercițiilor și a procesului de antrenament; • proiectează lecții și microcicluri de antrenament adaptate nivelului de pregătire al sportivelor din gimnastica artistică feminină; • aplică metode și procedee didactice pentru învățarea și perfecționarea elementelor tehnice din gimnastica artistică feminină; • structurează progresii metodice pentru însușirea elementelor complexe pe aparatele specifice gimnasticii artistice feminine; • evaluează execuția tehnică a exercițiilor și identifică erorile de execuție; • propune soluții metodice pentru corectarea greșelilor și optimizarea performanței; • utilizează demonstrația, explicația și feedback-ul corectiv în procesul de instruire; • adaptează conținutul și sarcinile de antrenament în funcție de particularitățile individuale ale sportivelor; • integrează datele rezultate din evaluări în ajustarea programelor de pregătire; • organizează și conduce activități practice în condiții de siguranță și eficiență.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
1. Modelarea performanței în gimnastica artistică feminină • modele de performanță pe aparate (WAG/MAG); • corelația dintre dificultate, execuție și valoarea finală; analiza factorilor determinanți ai performanței (tehnici, fizici, psihologici).	Prelegere interactivă; analiză de caz (rutine competiționale); dezbateri ghidate	

2. Periodizarea avansată și strategii moderne de antrenament • periodizare clasică vs. blocuri (Issurin); • managementul încărcărilor în gimnastica de performanță; • adaptarea planificării la calendarul competițional internațional.	Prelegere; problematizare; lucru pe proiect (plan de antrenament)	
3. Analiza biomecanică avansată a elementelor tehnice din gimnastica artistică feminină • cinematica și dinamica mișcărilor complexe; • utilizarea software-urilor de analiză video; • optimizarea tehnicii pe baza indicatorilor biomecanici.	Demonstrație video; analiză asistată digital; studiu comparativ	
4. Metodica progresiilor complexe și învățarea elementelor de dificultate ridicată • proiectarea progresiilor pentru elemente acrobatice; • transferul învățării și automatizarea mișcărilor; • strategii de reducere a riscului în învățarea elementelor dificile.	Explicație; modelare didactică; studiu de caz	
5. Controlul și monitorizarea antrenamentului în gimnastica artistică feminină • indicatori de monitorizare (încărcare internă/externă); • utilizarea tehnologiei (wearables, video feedback); • analiza datelor pentru optimizarea antrenamentului.	Prelegere interactivă; aplicații practice pe seturi de date; lucru în echipă	
6. Dezvoltarea integrată a capacităților motrice în regim de performanță • antrenamentul forței specifice (isometrică, explozivă); • mobilitate funcțională și stabilitate articulară; • coordonare și control neuromuscular avansat.	Demonstrație; analiză comparativă; dezbateri	
7. Strategii de corectare a erorilor tehnice la nivel de performanță • clasificarea erorilor (de execuție, ritm, coordonare); • intervenții metodice diferențiate; • utilizarea feedback-ului augmentat (vizual, kinestezic).	Studiu de caz; analiză video; brainstorming dirijat	
8. Managementul riscului și prevenirea accidentărilor în gimnastica de performanță • tipologia accidentărilor specifice; • strategii de prevenție bazate pe dovezi; • rolul recuperării în ciclul de antrenament.	Prelegere; dezbateri; analiză de situații reale	
9. Pregătirea psihologică a gimnastelor de performanță • controlul emoțiilor în competiție; • dezvoltarea concentrării și a rezilienței; • relația antrenor-sportiv în contextul performanței.	Prelegere interactivă; studiu de caz; reflecție ghidată	
10. Optimizarea compoziției exercițiilor și strategii competiționale • construcția exercițiilor conform Codului de punctaj; • maximizarea scorului prin selecția elementelor; • analiza tactică a competiției.	Analiză de exerciții; simulare de arbitraj; dezbateri	

Bibliografie:

Bibliografie obligatorie:

1. Nuț, R.A., (2026). Gimnastica artistică – Metodica antrenamentului pe ramură de sport. Suport de curs. FEFS, UBB, Cluj-Napoca

Bibliografie facultativă:

Băiașu, N.Gh., (1985). Gimnastica, Editura Sport - Turism, București.

Bomba, Tudor O. & Buzzichelli, Carlo (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.

Bota, C. (2000). *Ergofiziologia efortului fizic și sportiv*. București: Editura Didactică și Pedagogică.

European Gymnastics – *Women's Artistic Gymnastics Coaches Handbook*

Federația Internațională de Gimnastică (ediții actuale). *Code of Points – Artistic Gymnastics*.

Fredrick A. M. De Haan (2012). *Teaching and Coaching Gymnastics for Men and Women*.

Goreti, A. (2004). *Gimnastica artistică: Tehnică și metodică*. București: ANEFS.

Grosu, E.F. (2005). Biomecanica, tehnica și metodică elementelor acrobatice la sol și bârnă, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.

Grosu, E.F. (1998). Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I., Cluj –Napoca

Grosu, E.F. (2004). Paralele inegale din gimnastica artistică feminină, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.

Grosu, E.F., Cucu, B., **Nuț, A.**, Negru, N. (2006). Gimnastica educativă, acrobatică și sărituri la aparate, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.

Grosu, E.F. (2008). Pregătirea psihologică și antrenamentul invizibil în pregătirea sportivă, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.

Grosu E., F., Padilla, C. (2011). Elementele tehnicii corporale și gimnastica artistică, ritmică și dans, Vol I din Colecția Gimnastică, Editura GMI, Cluj – Napoca

Grosu E., F. (2011). Săriturile di gimnastica competițională feminină, Vol II din Colecția Gimnastică

Grosu, E.F. (2008). Optimizarea antrenamentului sportiv, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.

Men's Artistic Gymnastics Operations Manual

Mitra, G. (2002). *Antrenamentul sportiv*. București: Editura Bren.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
1. Aplicarea modelelor de performanță în analiza exercițiilor - analiza unor exerciții conform Codului de punctaj; - identificarea componentelor de dificultate și execuție; - estimarea scorului.	Analiză video, studiu de caz, dezbateri	
2. Elaborarea planurilor de periodizare avansată - construcția unui macrociclu pentru gimnastică; - integrarea competițiilor în planificare; - adaptarea încărcărilor.	Lucru pe proiect, aplicații practice	
3. Analiza biomecanică aplicată a elementelor tehnice - analiza video a execuțiilor; - identificarea fazelor mișcării; - interpretarea parametrilor biomecanici.	Analiză asistată digital, lucru individual	
4. Proiectarea progresiilor metodice pentru elemente complexe - elaborarea progresiilor pentru elemente de dificultate; - aplicarea principiilor învățării motrice; - adaptarea la nivelul sportivilor.	Proiect metodic, simulare didactică	
5. Monitorizarea și controlul antrenamentului - utilizarea fișelor de monitorizare; - analiza încărcării de antrenament; - interpretarea datelor.	Aplicații practice, studiu de caz	
6. Proiectarea programelor de dezvoltare a capacităților motrice - construirea de circuite specifice; - integrarea forței și mobilității în antrenament; - individualizarea exercițiilor.	Demonstrație, exersare, lucru pe grupe	
7. Intervenții metodice pentru corectarea erorilor tehnice - identificarea erorilor în execuții reale; - elaborarea strategiilor de corectare; - aplicarea feedback-ului.	Analiză video, exerciții corective, feedback ghidat	
8. Aplicarea strategiilor de prevenire a accidentărilor - exerciții de prevenție; - tehnici de asigurare; - adaptarea sarcinilor pentru reducerea riscului.	Demonstrație, exersare, simulare	
9. Aplicarea tehnicilor de pregătire psihologică în antrenament - exerciții de concentrare și control emoțional; - simulări de competiție; - feedback motivațional.	Jocuri de rol, simulare, reflecție ghidată	
10. Proiectarea și prezentarea exercițiilor competiționale - construcția exercițiilor conform Codului de punctaj; - optimizarea compoziției; - prezentare și argumentare.	Proiect, prezentare, evaluare colegială	

Bibliografie:**Bibliografie obligatorie:**

Nuț, R.A., (2026). Gimnastica artistică – Metodica antrenamentului pe ramură de sport. Suport de curs. FEFS, UBB, Cluj-Napoca

Bibliografie facultativă:

European Gymnastics – *Women's Artistic Gymnastics Coaches Handbook*

Federația Internațională de Gimnastică (ediții actuale). *Code of Points – Artistic Gymnastics*.

Grosu, E.F. (2005). Biomecanica, tehnica și metodică elementelor acrobatice la sol și bârnă, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.

Grosu, E.F. (1998). Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I., Cluj –Napoca

Grosu, E.F. (2004). Paralele inegale din gimnastica artistică feminină, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.

Grosu, E.F., Cucu, B., **Nuț, A.**, Negru, N. (2006). Gimnastica educativă, acrobatică și sărituri la aparate, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.

Grosu, E.F. (2008). Pregătirea psihologică și antrenamentul invizibil în pregătirea sportivă, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.

Grosu E., F., Padilla, C. (2011). Elementele tehnicii corporale și gimnastica artistică, ritmică și dans, Vol I din Colecția Gimnastică, Editura GMI, Cluj – Napoca

Grosu E., F. (2011). Săriturile di gimnastica competițională feminină, Vol II din Colecția Gimnastică

Grosu, E.F. (2008). Optimizarea antrenamentului sportiv, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	1. Nivelul de însușire și utilizare a conceptelor teoretice specifice gimnasticii artistice. 2. Capacitatea de analiză critică a execuțiilor tehnice și a procesului de antrenament; 3. Capacitatea de aplicare a cunoștințelor în proiectarea și optimizarea antrenamentului; 4. Utilizarea corectă a terminologiei de specialitate; 5. Coerența și argumentarea științifică a răspunsurilor.	Proiect individual (plan de antrenament / periodizare)	25%
		Proba se susține în sesiunea de examinare conform programării	
		Studiu de caz / analiză tehnică (interpretarea unei execuții sau a unui program). Proba se susține în sesiunea de examinare conform programării.	25%
9.5 Seminar/laborator (lucrări practice)	1. capacitatea de aplicare a modelelor de performanță în analiza exercițiilor; 2. competența de proiectare a programelor de antrenament și a progresiilor metodice; 3. abilitatea de analiză biomecanică și identificare a erorilor tehnice; 4. capacitatea de utilizare a metodelor de monitorizare și evaluare a performanței; 5. aplicarea corectă a strategiilor de dezvoltare motrică și de prevenire a accidentărilor; 6. capacitatea de organizare și conducere a secvențelor de antrenament; 7. utilizarea adecvată a terminologiei și argumentarea deciziilor metodice	Evaluare periodică pe parcursul semestrului (participare activă, execuție practică, implicare în aplicații și analize)	10%
		Portofoliu practic (analiză video, corectare erori, fișe de monitorizare). *Proba se susține la finalul semestrului, în ultimele două săptămâni de proces didactic, conform orarului.	10%
		Probă practică finală (demonstrarea capacității de analiză, corectare și conducere a unei secvențe de antrenament). *Proba se susține la finalul semestrului, în ultimele două săptămâni de proces didactic, conform orarului.	30%
9.6 Standard minim de promovare			
Fiecare criteriu de evaluare este obligatoriu și trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a fi considerat criteriul promovat:			

- Lipsa evaluării sau nepromovarea criteriilor de evaluare din cadrul activității de tip seminar/laborator (lucrări practice) (Exemplu: obținerea unui calificativ mai mic de nota 5), atrage după sine imposibilitatea evaluării de tip activitate curs atât în sesiunea obișnuită cât și în cea de restanțe.
- Accesul la evaluarea de tip activitate curs (examen sesiune) este condiționat de promovarea evaluării de tip Seminar/laborator (lucrări practice) prin obținerea unei note de minimum 5 (cinci) la evaluarea practică. Obținerea unei note mai mici decât standardul minim de performanță, atrage după sine imposibilitatea de prezentare în examenul teoretic din sesiune (atât în sesiunea obișnuită cât și cea din restanțe și lichidare).
- Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece). Nu se acordă punct din oficiu.
- Notele obținute pentru fiecare criteriu de evaluare sunt acordate ca notă întreagă. În cazul situațiilor în care nota este acordată cu zecimală, nota se rotunjește spre nota mai mare dacă trece de 50 de sutimi sau spre nota mai mică dacă este sub 50 de sutimi (Ex: nota inițială 9,50, nota finală 10 sau nota inițială 9,45, nota finală 9).
- Nota obținută la evaluarea de tip seminar/laborator (lucrări practice) este formată din media aritmetică a notelor obținute pe parcursul lucrărilor practice.
- Nota finală obținută, notă care se regăsește în catalog, este formată din media aritmetică a celor 2 note obținute: evaluarea de tip activitate curs (minimum 5 cinci) și evaluarea de tip activitate seminar/laborator (lucrări practice)/ (minimum 5 cinci);
- În cazul nepromovării disciplinei, aceasta se va recupera în anii următori prin trecerea disciplinei în contractul de studii, achitarea taxei aferente restanței, participarea la lucrările practice și evaluarea teoretică și respectarea tuturor cerințelor stabilite în anul în curs.

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)



Data completării:

26.03.2026

Semnătura titularului de curs

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța

Semnătura titularului de seminar

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța

Data avizării în departament:

10.04.2026

Semnătura directorului de departament

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța