

FIȘA DISCIPLINEI

STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CLUBURI ȘI ASOCIAȚII SPORTIVE – 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	Stagiu de practică în cluburi și asociații sportive – P1 – Gimnastică artistică			Codul disciplinei	YMR1043
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	Evaluare pe parcurs
2.7. Regimul disciplinei	Obligativu	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	6	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/ laborator/ proiect	6
3.4. Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5. curs	-	3.6 seminar/laborator	84
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat (consiliere profesională)					20
Examinări					
Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				70	
3.8. Total ore pe semestru				150	
3.9. Numărul de credite				6	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	- Parcursarea disciplinelor de bază din domeniul gimnasticii; - Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie și metodică a antrenamentului sportiv;
4.2. de competențe	- Capacitate de execuție motrică de bază specifică gimnasticii artistice; - Utilizarea terminologiei de specialitate; - Abilități inițiale de observare și analiză a activităților de antrenament; - Capacitate de lucru în echipă și respectarea normelor de siguranță. Precondițiile au rol orientativ nu selectiv.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul (disciplina nu include activități de curs)
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	• Desfășurarea activităților în cluburi și asociații sportive partenere sau agreeate de facultate; • Respectarea programului stabilit de comun acord cu tutorele de practică și cadrul didactic coordonator; • Participarea obligatorie la minimum 90% din numărul total de ore de practică; • Desfășurarea activităților sub supravegherea antrenorului/tutorelui de practică; • Utilizarea echipamentului sportiv adecvat disciplinei (gimnastică artistică); • Respectarea normelor de securitate și sănătate în muncă, precum și a regulilor specifice sălii de antrenament; • Respectarea regulamentului intern al clubului/asociației sportive; • Utilizarea dispozitivelor mobile doar în scop didactic (analiză video, documentare), cu acordul tutorelui; • Interdicția filmării/fotografierii fără acordul antrenorului responsabil; • Menținerea unui comportament profesional și etic în relația cu sportivii și colectivul tehnic.

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)
1. Explică structura organizatorică și funcțională a cluburilor și asociațiilor sportive în care se desfășoară activitatea de gimnastică artistică;
2. Descrie particularitățile procesului de antrenament în context real (organizare, planificare, conducere), raportate la diferite niveluri de pregătire;
3. Înțelege rolul factorilor determinanți ai performanței (tehnici, fizici, psihologici) în cadrul activităților desfășurate în cluburi;
4. Analizează relația dintre planificarea antrenamentului și obiectivele de performanță în context aplicativ;
5. Descrie metodele și mijloacele utilizate în evaluarea și monitorizarea sportivilor în cadrul structurilor sportive;
6. Înțelege principiile de organizare, siguranță și etică profesională în activitatea practică de antrenament.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. Observă și analizează critic activitatea de antrenament desfășurată în cluburi și asociații sportive;
2. Utilizează terminologia de specialitate în descrierea și interpretarea situațiilor din practica sportivă;
3. Participă asistat la organizarea și desfășurarea lecțiilor de antrenament;
4. Aplică, sub îndrumare, metode și mijloace de instruire și de corectare a execuțiilor tehnice;
5. Colectează și interpretează date privind performanța sportivilor (observație, fișe de evaluare, analiză video);
6. Elaborează rapoarte și reflecții asupra activităților desfășurate în cadrul stagiului de practică;
7. Adaptează intervențiile metodice la nivelul și particularitățile sportivilor, în condiții controlate.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
Nu este cazul (disciplina nu include activități de curs)		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
1. Integrarea în mediul organizațional (6 ore): - prezentarea clubului/asociației sportive; - regulament intern, norme de siguranță; - roluri și responsabilități în echipa tehnică.	Observație dirijată, discuție, instruire	
2. Observarea structurii lecției de antrenament (6 ore) - componentele lecției (încălzire, parte principală, revenire); - organizarea grupului de sportivi; - managementul timpului.	Observație sistematică, analiză	

3. Analiza conținuturilor tehnice (6 ore) - tipuri de exerciții utilizate în antrenament; - structura elementelor tehnice de bază; - progresii metodice utilizate de antrenor.	Observație, notare, discuție	
4. Observarea metodelor de predare și corectare (6 ore) - demonstrația, explicația, feedback-ul; - corectarea erorilor tehnice; - relația antrenor-sportiv.	Observație dirijată, analiză de caz	
5. Evaluarea inițială a sportivilor (6 ore) - aplicarea testelor motrice; - evaluarea nivelului tehnic; - interpretarea rezultatelor.	Aplicații practice, lucru asistat	
6. Participare asistată la încălzire (6 ore) - conducerea unor secvențe simple de încălzire; - adaptarea exercițiilor; - dozarea efortului.	Demonstrație, exersare, ghidare	
7. Participare asistată la partea principală (6 ore) - implicare în exerciții tehnice; - sprijin în organizarea grupului; - asigurare (spotting) sub supraveghere.	Exersare, lucru asistat	
8. Analiza execuțiilor tehnice (6 ore) - identificarea erorilor de execuție; - clasificarea greșelilor; - propuneri de corectare.	Analiză video, discuție dirijată	
9. Aplicarea metodelor de corectare (6 ore) - intervenții metodice simple; - feedback corectiv; - adaptarea la nivelul sportivilor.	Exersare, ghidare, feedback	
10. Monitorizarea antrenamentului (6 ore) - completarea fișelor de observație; - urmărirea progresului sportivilor; - analiza încărcării.	Aplicații practice, analiză	
11. Participare la organizarea antrenamentului (6 ore) - pregătirea materialelor; - organizarea spațiului; - gestionarea grupului.	Lucru practic, simulare	
12. Aplicarea măsurilor de siguranță (6 ore) - tehnici de asigurare; - prevenirea accidentărilor; - gestionarea situațiilor de risc.	Demonstrație, exersare	
13. Elaborarea unui raport de practică (6 ore) - sistematizarea observațiilor; - analiza activităților; - formularea concluziilor.	Lucru individual, reflecție	
14. Evaluare finală a activității de practică (6 ore) - prezentarea portofoliului; - analiză și autoevaluare; - feedback din partea tutorului.	Prezentare, evaluare, discuție	

Bibliografie:

Nuț, R. A. (2026). Gimnastica artistică – Metodica antrenamentului pe ramură de sport. Cluj-Napoca: FEFS, Universitatea Babeș-Bolyai.
 Băiașu, N. G. (1985). Gimnastica. București: Editura Sport-Turism.
 Dragnea, A., & Teodorescu, S. (2002). Teoria sportului. București: FEST.
 Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
 Fédération Internationale de Gymnastique. (2022). Code of points: Artistic gymnastics. Lausanne: FIG.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Nu este cazul (disciplina nu include activități de curs)		
9.5 Seminar/laborator	1. Capacitatea de observare sistematică și analiză a activității de antrenament; 2. Înțelegerea structurii lecției și a metodelor utilizate în gimnastica artistică; capacitatea de identificare a elementelor tehnice și a erorilor de execuție; 3. Nivelul de implicare în activitățile practice desfășurate în club; 4. Capacitatea de aplicare asistată a unor secvențe de antrenament (încălzire, exerciții simple); 5. Utilizarea terminologiei de specialitate în descrierea situațiilor practice; 6. Calitatea analizei și reflecției asupra activităților desfășurate; 7. Respectarea normelor de organizare, siguranță și etică profesională.	Evaluare continuă pe parcurs (observare + participare)	20%
		Portofoliu de practică	15%
		Raport de practică	15%
		Probă practică finală (participare asistată)	50%
9.6 Standard minim de promovare			
1. Evaluare continuă pe parcurs (observare + participare) – 20%: - participarea la activitățile din săptămânile 1–7 (observare, implicare asistată); - implicarea în săptămânile 8–12 (analiză, corectare, monitorizare); - respectarea sarcinilor primite în cadrul stagiului. Corelare conținuturi: săpt. 1–4 → observație și analiză; săpt. 5–7 → participare asistată; săpt. 8–12 → analiză și intervenții ghidate 2. Portofoliu de practică – 15%: - fișe de observație a lecțiilor de antrenament; - analiză a execuțiilor tehnice (inclusiv identificarea erorilor); - fișe de monitorizare a sportivilor; - reflecții asupra activităților desfășurate. Corelare conținuturi: săpt. 2–5 → observație și evaluare; săpt. 8–10 → analiză tehnică și monitorizare; săpt. 13 → sinteză (raport de practică). 3. Raport de practică – 15% - prezentarea structurii activităților desfășurate; - analiza critică a procesului de antrenament; - formularea concluziilor și a direcțiilor de îmbunătățire. Corelare conținuturi: săpt. 13 → elaborare raport; săpt. 14 → prezentare și susținere. 4. Probă practică finală (participare asistată) – 50% - implicare în conducerea unor secvențe de antrenament (încălzire / exerciții simple); - demonstrarea capacității de analiză și corectare de bază; - aplicarea regulilor de siguranță și organizare. Corelare conținuturi: săpt. 6–7 → conducere asistată; săpt. 9–12 → intervenții metodice simple; săpt. 14 → evaluare finală practică			
SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ: • Asistența la antrenamente la seniori și înregistrarea acestora (30 ore) • Asistența la competiții la seniori și înregistrarea acestora (30 ore) • Implicarea în organizarea de campionate studențești pentru fazele locale. (20 ore) NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiul de practică este de 164 ore, după cum urmează: • 84 ore Lucrări Practice • 30 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora • 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora • 20 ore implicare în organizarea campionatelor studentesti –fazele locale			

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:

03.04.2026

Semnătura directorului de departament

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța