



MINISTERUL EDUCAȚIEI  
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD  
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR  
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070  
<http://www.uav.ro>; e-mail: [rectorat@uav.ro](mailto:rectorat@uav.ro)  
Operator de date cu caracter personal nr.2929

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Anul universitar	2021-2022
1.6. Ciclul de studii	Master
1.7. Specializarea / Programul de studii	Sport și Performanță Motrică
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

### 2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BmCA3O05 Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – GIMNASTICĂ
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Dulceanu Corina Ramona
2.3. Asistent	doctor Șerban Ovidiu Gheorghe
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Op

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	1
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	14
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	42
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30

3.4.4. Tutoriat	4
3.4.5. Examinări	20
3.4.6. Alte activități ...	30
3.7. Total ore studiu individual	144
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	8

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

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	

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

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sală de curs
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Sală de gimnastică dotată cu aparate specifice gimnasticii
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

#### 6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	<b>CP1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară. 2 credite</b> <b>CP3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport. 2 credite</b> <b>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. 2 credite</b>
6.2. Competențe transversale	<b>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție. 1 credit</b> <b>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală. 1 credit</b>

#### 7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<b>Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice fiecărui aparat.</b>
7.2. Obiectivele specifice	<b>Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice gimnasticii artistice masculine (sol, cal, inele, sărituri, paralele, bară fixă). Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice gimnasticii artistice feminine (sărituri, paralele inegale, bârnă, sol). Cunoașterea modului de organizarea competițiilor și a arbitrajului în gimnastica artistică.</b>

#### 8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1. Apariția și dezvoltarea gimnasticii în România. 2. Cerințe actuale și tendințe de dezvoltare 3. Clasificarea, particularitățile procedeele tehnice și factorii care influențează execuția mijloacelor utilizate în gimnastica artistică 4. Particularitățile probelor din gimnastica artistică masculină 5. Particularitățile probelor din gimnastica artistică feminină 6. Concursurile de gimnastică, organizare, desfășurare și arbitraj 7. Recapitulare	Curs interactiv	2 ore per curs

8.2 Bibliografie Curs		
<p>1.RUS C.M. – Gimnastica pentru profesorul de educație fizică și sport. Editura Universității, „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2005</p> <p>2. RUS C.M. –Formarea profesorul de educație fizică și sport. Mijloacele gimnasticii de bază pentru învățământul superior, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2008</p> <p>3. RUS, C.M. – Mijloace folosite în școală de profesorul de educație fizică și sport, Editura Universității, „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2010,</p> <p>4. RUS C.M. – Gimnastica. Note de curs, Editura Universității, „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2011.</p>		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
1.Prezentarea cerințelor pentru promovare. 2.Tehnica elementelor statice - cumpăna; stând pe omoplați etc 3.Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor statice (stând pe cap, variante de pod, stând pe mâini etc.) 4.Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice (Variante de rostogoliri). Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin. Paralele băieți (fete) , însușirea elementelor de bază 5.Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice (variante de răsturnări). Însușirea săriturilor la capră și lada de gimnastică. Cal cu mănere/ bârnă 6.Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (îndreptări, salturi). Inele / sol(feminin).Bară fixă/ Sol 7.Lecții de evaluare	Explicația, demonstrația, exersarea	6 ore per lecție practică
8.6 Bibliografie Laborator		
<p>RUS C.M. – Gimnastica pentru profesorul de educație fizică și sport. Editura Universității, „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2005</p> <p>RUS C.M. –Formarea profesorul de educație fizică și sport. Mijloacele gimnasticii de bază pentru învățământul superior, Editura Universității, „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2008</p> <p>RUS, C.M. – Mijloace folosite în școală de profesorul de educație fizică și sport, Editura Universității, „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2010,</p> <p>RUS C.M. – Gimnastica. Note de curs, Editura Universității, „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2011.</p>		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

#### 9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

<p>Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, tabere, centre de joacă si recreere, etc.</p>
---

#### 10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Noțiuni fundamentale legate de gimnastică. Particularitățile probelor din gimnastica artistică masculină/feminină	Evaluare orală	30 %
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază la sărituri, sol și la un aparat la alegere.	Evaluare scrisă	70%
10.4. Proiect			

10.5 Standard minim de performanță

**Nota 5: Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar.**

Titular  
doctor Dulceanu Corina  
Ramona

Asistent  
doctor Șerban Ovidiu  
Gheorghe

DIRECTOR DEPARTAMENT  
Conf.univ.dr. Corina Ramona  
Dulceanu

DECAN  
Prof. univ. dr. Vasile Liviu  
ANDREI