

## 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	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – RUGBY SENIORI P2						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.dr. POP SERGIU						
2.3 Titularul activităților de seminar /LP	Lect.dr. POP SERGIU						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	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	2	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual		44			
3.8 Total ore pe semestru		56			
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 Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Seniori P1</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitate de a explica și demonstra conținutul tehnic și tactic specific rugby-ului</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>Teren rugby, mingi, maieuri, jaloane 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 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ și modelelor specifice rugby-ului</li> <li>• C 4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice în rugby.</li> <li>• C 5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică în rugby.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</li> <li>• CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție</li> <li>• CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acumularea de cunoștințe profesionale necesare unui antrenor (profesor) care lucrează cu grupe de seniori</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea mijloacelor și sistemelor de acționare pentru perfecționarea tehnico-tactică la acest nivel.</li> <li>• Însușirea metodologiei perfecționării tehnico-tactice specifice jocului de rugby la nivelul unei echipe de seniori .</li> <li>• Dezvoltarea capacității de a aplica mijloacele de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții pentru instruirea unei echipe de seniori.</li> <li>• Dobândirea capacității de proiectare, conducere și evaluare de antrenamente metodice cu teme specifice rugby –ului de performanță.</li> <li>• Formarea capacității de a arbitra competiții la nivel de seniori.</li> <li>• Posibilitatea de a conduce o lecție de antrenament la nivelul de seniori.</li> <li>• Dobândirea abilităților necesare conducerii jocului în competiții.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Principii tactice fundamentale ale jocului de rugby la nivel de seniori și performanță.	Curs interactiv	2 ore
Principiile de bază ale jocului de rugby modern	Curs interactiv	2 ore
Documente de evidență și planificare a antrenamentului în rugby-ul la nivel de seniori..	Curs interactiv	2 ore

Evaluări prin teste și probe de control	Curs interactiv	2 ore
Aspecte teoretico-metodice privind pregătirea fizică specifică și mijloace de acționare pentru dezvoltarea vitezei în rugby.	Curs interactiv	4 ore
Mijloace și sisteme de acționare pentru dezvoltarea rezistenței, forței și mobilității în rugby.	Curs interactiv	4 ore
Considerații generale privind efortul în antrenament, modelul efortului în rugby	Curs interactiv	2 ore
Refacerea și recuperarea după antrenament	Curs interactiv	2 ore
Încălzirea și stretchingul factor important a antrenamentului de rugby	Curs interactiv	2 ore
Structura națională și internațională a sistemului național românesc	Curs interactiv	2 ore
Managementul unei echipe de rugby de performanță la nivel de seniori	Curs interactiv	2 ore
Rolul antrenorului în cadrul echipei de seniori	Curs interactiv	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>

#### Bibliografie

- Chihai, O.** – Ameliorarea forței și vitezei la jucătorii de rugby înaintași, Editura Napoca STAR, Cluj-Napoca, 2008
- Chihai, O.** – Teoria și practica jocului de rugby, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2008
- Chihai, O., Pop, S.** – Metodica antrenamentului de Rugby , Cluj-Napoca, UBB-FEFS, 2012
- Constantin, V.** - Rugby - specializarea posturilor, Editura FEST, București, 2002
- F.R.R.** – Sistem național de joc

<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
Consolidarea principiilor fundamentale, posesia, plasamentul și ritmul accelerat de joc. Perfecționarea atacului din margine și gramadă ordonată	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
Consolidarea sarcinilor în atac după aglomerările spontane. Realizarea apărării prin pressing	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Atacul și apărarea la repunerile și primirile de la centru și 22 metri. Lateralizarea atacului advers în apărarea din margine	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Apărarea om la om din momente fixe și spontane. Realizarea la nivelul linilor de $\frac{3}{4}$ în condiții de inferioritate numerică	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Realizarea contra-atacului, sisteme și mijloace de acționare. Atacul și apărarea în funcție de zona de teren	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Conținutul pregătirii fizice generale în rugby-ul de	Explicație,	6 ore

performanță. Dezvoltarea fizică specifică la nivelul compartimentului și pe posturi	demonstrație, repetare	
		<b>Total 28 ore</b>
<b>Bibliografie</b> <b>1. Chihai, O.</b> – Ameliorarea forței și vitezei la jucătorii de rugby înaintași, Editura Napoca STAR, Cluj-Napoca, 2008 <b>2. Chihai, O.</b> – Teoria și practica jocului de rugby, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2008 <b>3. Chihai, O., Pop, S.</b> – Metodica antrenamentului de Rugby , Cluj-Napoca, UBB-FEFS, 2012 <b>4. Constantin, V.</b> - Rugby - specializarea posturilor, Editura FEST, București, 2002 <b>5. F.R.R.</b> – Sistem național de joc		

**9. 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, conform proiectului național de dezvoltare a FRR.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice procesului de instruire sportivă în rugby	Evaluare scrisă	30%
	Capacitatea de a analiza critic metodele și mijloacele specifice ale antrenamentului de rugby	Evaluare scrisă	20%
10.5 Seminar/LP	Utilizarea metodelor și mijloacelor adecvate în cadrul conducerii lecției de antrenament în rugby la nivel de avansați.	Evaluare practico-metodică	30%
	Întocmirea portofoliului personal	Verificare protofoliu	20%
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 rugby-ului la nivel de seniori.			

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de lucrări practice

Lect.dr. POP SERGIU

Lect.dr. POP SERGIU

Semnătura directorului de master

Conf.univ.dr. BACIU ALIN