

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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / Antrenor într-o ramură sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - RUGBY ÎNCEPĂTORI						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector.dr. POP SERGIU						
2.3 Titularul activităților de seminar /LP	Lector.dr. POP SERGIU						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	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">Să parcurgă disciplina Rugby – teorie și practică
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none">Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică rugby-ului

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none">Teren rugby, mingi, maieuri, jaloane și ale materiale auxiliare

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică) • C 4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice în rugby.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Acumularea de cunoștințe profesionale necesare unui antrenor (profesor) care lucrează cu grupe de copii și juniori.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea capacității de a utiliza metodele și mijloacele de selecție și orientare la nivelul copii și juniori III • Cunoașterea tehnologiei pentru însușirea mijloacelor și metodelor de învățare și consolidare a elementelor și procedeele din jocul de rugby la nivelul juniorilor. • Dezvoltarea capacității de a aplica mijloacele de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții pentru instruirea copiilor și juniorilor. • Dobândirea capacității de proiectare, conducere și evaluare de lecții metodice cu teme specifice din rugby • Formarea capacității de a arbitra competiții la nivel de copii și juniori.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Particularități de vârstă la copii și juniori III	Curs interactiv	2 ore
Selecția jucătorilor în rugby la nivel de copii și juniori III	Curs interactiv	2 ore
Inițierea în jocul de minirugby și modelul de joc	Curs interactiv	2 ore
Inițierea în rugby în 7	Curs interactiv	4 ore
Modelul de joc în rugby în 7	Curs interactiv	2 ore
Modelarea în jocurile sportive colective (și rugby-ul) și metodologia elaborării ei	Curs interactiv	2 ore

Modelul de joc al FRR la nivel de copii și juniori III	Curs interactiv	2 ore
Sarcini specifice de post a jucătorilor de înaintare	Curs interactiv	4 ore
Sarcini specifice de post a jucătorilor de treisferturi.	Curs interactiv	4 ore
Metodologia folosirii jocurilor dinamice în procesul de dezvoltare a calităților fizice la nivelul unei echipe de rugby de copii și juniori	Curs interactiv	2 ore
Jocuri dinamice specifice rugby-ului juvenil utilizate pentru perfecționarea calităților fizice	Curs interactiv	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

- 1. Chihaia, O.** – Rugby - antrenamentul de forță a înaintașilor, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2006
- 2. Chihaia, O.** – Rugby - antrenamentul de viteză a înaintașilor, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2007
- 3. Chihaia, O., Pop, S.** – Metodica antrenamentului de Rugby , Cluj-Napoca, UBB-FEFS, 2012
- 4. Constantin, V.** - Rugby - specializarea posturilor, Editura FEST, București, 2002
- 5. F.R.R.** – Sistem național de joc

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Organizarea grupei de practică. Structuri și exerciții pentru încălzire	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Structuri de exerciții tehnico-tactice pentru înaintare	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Structuri de exerciții pentru pregătirea tehnico-tactică a liniei de 3/4. Combinații tactice de atac și apărare din momente fixe	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Atacul și apărarea în condiții de superioritate și inferioritate numerică	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Atac și apărare în urma grămezilor spontane. Perfecționarea atacului și apărării în funcție de poziția din teren	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Consolidarea principiilor fundamentale în rugby, posesia, păstrarea balonului, clasamentul și ritmul accelerat de joc	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Inițierea sarcinilor în atac din margine și din grămadă ordonată	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Insușirea acțiunilor în atac, în urma aglomerărilor spontane	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
9. Invățarea apărării prin presing din momentele fixe	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
10. Apărarea din margine om la om - inițiere	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
11. Repuneri și primiri de la centru și 22 metri - inițiere	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore

		Total 28 ore
Bibliografie		
1. Chihaiia, O. – Rugby - antrenamentul de forță a înaintașilor, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2006		
2. Chihaiia, O. – Rugby - antrenamentul de viteză a înaintașilor, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2007		
3. Chihaiia, O., Pop, S. – Metodica antrenamentului de Rugby , Cluj-Napoca, UBB-FEFS, 2012		
4. Constantin, V. - Rugby - specializarea posturilor, Editura FEST, București, 2002		
5. F.R.R. – 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 (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

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 inițiere.	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 inițiere.		

Semnătura titularului de curs

Lector.dr. POP SERGIU

Semnătura titularului de lucrări practice

Lector.dr. POP SERGIU

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU MARIUS ALIN