

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 | MASTERAT |
| 1.6 Programul de studiu / Calificarea | ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ / Antrenor într-o ramură sportivă |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|--|---------------|---|------------------------|---|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – RUGBY SENIORI P1 | | | | | | |
| 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 | I | 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 | | 94 | | | |
| 3.8 Total ore pe semestru | | 150 | | | |
| 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 METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – RUGBY AVANSAȚI |
| 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 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 • 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 la nivel de seniori . |
| 7.2 Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea capacității de a utiliza metodele și mijloacele de selecție și orientare la nivelul seniorilor • Cunoașterea tehnologiei pentru însușirea mijloacelor și metodelor de învățare și consolidare a elementelor și procedeele din jocul de rugby la nivelul seniorilor. • Dezvoltarea capacității de a aplica mijloacele de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții pentru instruirea seniorilor. • Dobândirea capacității de proiectare, conducere și evaluare de lecții metodice cu teme specifice din rugby • Formarea capacității de a arbitra competiții la nivel de seniori. |

8. Conținuturi

| 8.1 Curs | Metode de predare | Observații |
|---|-------------------|------------|
| Caracteristicile jocului de rugby – tendințe actuale pe plan mondial la nivelul echipelor de seniori | Curs interactiv | 2 ore |
| Organizarea obiectivelor și stadiul actual de performanță a rugby-ului românesc, conform cerințelor F.R.R | Curs interactiv | 2 ore |
| Organizarea sistemului competițional divizionar la echipele de seniori la noi în țară și participarea echipelor reprezentative la sistemul competițional internațional. | Curs interactiv | 2 ore |
| Cerințele și exigențele metodologice actuale ale FRR privind redresarea rugby-ului românesc. | Curs interactiv | 2 ore |
| Ponderea componentelor antrenamentului la nivelul rugby-ului de performanță | Curs interactiv | 2 ore |
| Metodologia realizării apărării după momente fixe și spontane ale jocului la nivelul echipelor de seniori. | Curs interactiv | 2 ore |

| | | |
|--|-----------------|---------------------|
| Sisteme de apărare în funcție de zona terenului și realizarea apărării în condiții de inferioritate numerică | Curs interactiv | 2 ore |
| Conținutul realizării atacului din momente fixe ale jocului, grămadă ordonată și margine, sisteme, mijloace de acționare | Curs interactiv | 2 ore |
| Conținutul realizării contraatacului în funcție de zona de teren, mijloace specifice de acționare | Curs interactiv | 2 ore |
| Sisteme, mijloace de acționare pentru perfecționarea repunerilor din 22m și de la centru precum și întarea în posesia baloanelor de la repunerile adversarilor | Curs interactiv | 2 ore |
| Perfecționarea conținutului tehnico-tactic la nivelul unei echipe de seniori la nivelul înaintării, sisteme de acționare. | Curs interactiv | 2 ore |
| Perfecționarea conținutului tehnico-tactic la nivelul liniei de $\frac{3}{4}$, mijlocași, centri, aripi și fundași. | Curs interactiv | 2 ore |
| Mijloace și sisteme actuale de acționare pentru perfecționarea tehnicii de linii și compartimente precum și noile orientări în tematica obiectiva a echipelor divizionare și reprezentative. | Curs interactiv | 4 ore |
| | | Total 28 ore |

Bibliografie

1. **Chihai, O.** – Rugby - antrenamentul de forță a înaintașilor, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2006
2. **Chihai, O.** – Rugby - antrenamentul de viteză a înaintașilor, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2007
3. **Chihai, 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 |
|---|------------------------------------|------------|
| Instruirea tehnico-tactică vizând circulația jucătorilor în apărare din margine și grămadă ordonată (formarea celor trei nivele de apărare) | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore |
| Realizarea atacului și apărării la nivelul repunerilor de la centru și 22m | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore |
| Sisteme de apărare în funcție de zona terenului | Explicație, demonstrație, repetare | 6 ore |
| Apărarea pozițională din margine prin alunecare și la nivelul liniilor de trei sferturi în condiții de inferioritate numerică | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore |
| Sisteme de atac în urma aglomerărilor spontane, margine, grămadă ordonată și în spontană | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore |
| Realizarea contraatacului, sisteme și mijloace de acționare | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |

| | | |
|--|------------------------------------|---------------------|
| Conținutul realizării atacului și contraatacului în funcție de zona, de teren | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore |
| | | Total 28 ore |
| Bibliografie 1. Chihai, O. – Rugby - antrenamentul de forță a înaintașilor, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2006 2. Chihai, O. – Rugby - antrenamentul de viteză a înaintașilor, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2007 3. Chihai, 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, 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 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 seniori. | | | |

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de lucrări practice

Lect.dr. POP SERGIU

Lect.dr. POP SERGIU

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU MARIUS ALIN