

## 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 / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CENTRE DE ÎNȚIERE ÎN SPORT – ÎNCEPĂTORI - RUGBY						
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	VP	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	Din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/LP	70
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități:					5
3.7 Total ore studiu individual	5				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

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

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Să parcurgă disciplina Rugby – teorie și practică</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică 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 regulamentar de rugby, mingi, tricouri, 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 (Sport și performanță motrică) 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 (Sport și performanță motrică)</li> <li>• C 4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice în rugby.</li> <li>• C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	-

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții pentru instruirea copiilor și juniorilor.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea cunoștințelor și priceperilor profesional-pedagogice necesare conducerii unei părți din lecția de antrenament, a întregii lecții și a unui ciclu de antrenamente.</li> <li>• Însușirea unor cunoștințe privind rezolvarea sarcinilor administrative organizatorice ale antrenorilor.</li> <li>• Cunoașterea specificului activității în organele de conducere a secției, clubului și a FRR</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții pentru instruirea copiilor și juniorilor.</li> <li>• Cunoașterea modelelor ideale de performanță la nivelul juniorilor pe plan mondial.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
1. Conducerea parțială a antrenamentului.		40 ore
2. Conducerea integrală a antrenamentului.		30 ore
		<b>Total 70 ore</b>
<b>Bibliografie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Badea, D., (1999) - Studiu privind evoluția jocului de rugby de înalt nivel și relația cu rugby-ul românesc, Cluj-Napoca, sesiune de comunicări</li> <li>2. Badea, D., (2001) - Rugby, fundamente teoretice și metodice, Editura FEST, București</li> </ol>		

3. Chihai, O (2006) – Rugby- antrenamentul de forță a înaintașilor, Editura GMI, Cluj-Napoca.
4. Chihai, O (2007) – Rugby- antrenamentul de viteză a înaintașilor, Editura GMI, Cluj-Napoca.
5. Chihai, O (2008) – Ameliorarea forței și vitezei la jucătorii de rugby înaintași, Editura Napoca STAR, Cluj-Napoca.
6. Chihai, O (2008) – Teoria și practica jocului de rugby, Editura GMI, Cluj-Napoca.
7. Chihai, O.(2008) - File din istoria rugby-ului, Editura GMI, Cluj-Napoca.
8. Chihai, O.,Pop, S., (2012) - Rugby- curs de bază, Cluj-Napoca, UBB-FEFS
9. Chihai, O., (2005) - Rugby - curs pentru Măiestrie sportivă, an II. Cluj-Napoca, UBB-FEFS
10. Chiriac, R., (1992) - Jocuri dinamice pentru învățarea elementelor fundamentale ale jocului, ANEFS, București
11. F.R.R. – Caietul antrenorului
12. F.R.R. - Regulamentul jocului de rugby
13. F.R.R. – Statutul FRR

### 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 (Federația Română de Rugby, Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee cu program sportiv).

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar/LP	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în rugby la nivel de inițiere.	Evaluare practico-metodică	70%
	Întocmirea portofoliului personal	Verificare protofoliu	30%
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.			
<b>SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Întocmirea a 15 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului</li> <li>• Întocmirea portofoliului pentru stagiul de practică în medii de inițiere sportivă – începători</li> <li>• Asistența la 40 antrenamente la copii și juniori și înregistrarea acestora (60 ore)</li> <li>• Asistența la 15 competiții (jocuri) și înregistrarea acestora (30 ore)</li> <li>• PARTICIPAREA OBLIGATORIE la Campionatul Universitar de Rugby, faza pe Facultate, Universitate și pe țară. Implicarea în organizarea acestor campionate pentru fazele locale (25 ore)</li> </ul>			
<b>NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiul de practică este de 145, după cum urmează:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 ore Lucrări Practice</li> <li>• 60 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora</li> <li>• 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora</li> <li>• 25 ore implicare în organizarea campionatelor studențești –fazele locale</li> </ul>			

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