

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	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – RUGBY AVANSAȚI						
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	VI	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					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual		94			
3.8 Total ore pe semestru		150			
3.9 Numărul de credite		5			

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 - începători
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Capacitate de a explica și demonstra conținutul tehnic și tactic specific 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 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ și modelelor specifice rugby-ului • C 4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice în rugby. • C 5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică 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 • CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

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 avansate.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea mijloacelor și sistemelor de acționare pentru perfecționarea tehnico-tactică la acest nivel. • Însușirea metodologiei perfecționării tehnico-tactice specifice jocului de rugby la nivelul unei echipe de juniori avansați. • Dezvoltarea capacității de a aplica mijloacele de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții pentru instruirea juniorilor II. • Dobândirea capacității de proiectare, conducere și evaluare de lecții metodice cu teme specifice din rugby • Formarea capacității de a arbitra competiții la nivel de juniori II. • Posibilitatea de a conduce o lecție de antrenament la nivelul de juniori avansați. • Dobândirea abilităților necesare conducerii jocului în competiții.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Caracteristicile jocului de rugby – tendințe actuale pe plan mondial	Curs interactiv	2 ore
Organizarea obiectivelor și stadiul actual de performanță a rugby-ului românesc, conform cerințelor F.R.R.	Curs interactiv	4 ore
Organizarea sistemului competițional pe direcții regionale de dezvoltare la nivel de copii și juniori II	Curs interactiv	2 ore

(avansați) în țară și participarea echipelor reprezentative la sistemul competițional internațional		
Cerințele și exigențele metodologice actuale ale F.R.R. privind redresarea rugby-ului românesc	Curs interactiv	4 ore
Metodologia realizării apărării după momente fixe și spontane ale jocului la nivelul echipelor de juniori II	Curs interactiv	4 ore
Sisteme de apărare în funcție de zona terenului și realizarea apărării în condiții de inferioritate numerică	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 înaintarea în posesia baloanelor de la repunerile adversarilor	Curs interactiv	2 ore
Perfecționarea conținutului tehnico-tactic la nivelul unei echipe de juniori II la nivelul înaintării, sisteme de acționare, stâlpuri, trăgător, linia II și III	Curs interactiv	2 ore
Perfecționarea conținutului tehnico-tactic la nivelul liniei de $\frac{3}{4}$, mijlocași, centri, aripi și fundași	Curs interactiv	2 ore
Pregătirea fizică specifică la nivel de juniori avansați.	Curs interactiv	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

- Chihaia, O.** – Ameliorarea forței și vitezei la jucătorii de rugby înaintași, Editura Napoca STAR, Cluj-Napoca, 2008
- Chihaia, O.** – Teoria și practica jocului de rugby, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2008
- Chihaia, 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

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Instruirea tehnico-tactică vizând circulația jucătorilor în apărare din margine și grămadă ordonată (formarea celor trei nivele de apărare)	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
2. Realizarea atacului și apărării la nivelul repunerilor de la centru și 22m	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Sisteme de apărare în funcție de zona terenului	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Apărarea pozițională din margine prin alunecare și la nivelul liniilor de trei sferturi în condiții de inferioritate numerică	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5. Sisteme de atac în urma aglomerărilor spontane, margine, grămadă ordonată și în spontană	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
6. Realizarea contraatacului, sisteme și mijloace de	Explicație,	4 ore

acționare	demonstrație, repetare	
7. Conținutul realizării atacului și contraatacului în funcție de zona, de teren	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
		Total 28 ore
Bibliografie 1. Chihaiia, O. – Ameliorarea forței și vitezei la jucătorii de rugby înaintași, Editura Napoca STAR, Cluj-Napoca, 2008 2. Chihaiia, O. – Teoria și practica jocului de rugby, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2008 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	30%
10.5 Seminar/LP	Utilizarea metodelor și mijloacelor adecvate în cadrul conducerii lecției de antrenament în rugby la nivel de avansați.	Evaluare practico-metodică	20%
	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 avansați.			

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de lucrări practice

Lector.dr. POP.SERGIU

Lector.dr. POP SERGIU

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU MARIUS ALIN