

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	RUGBY– TEORIE ȘI PRACTICĂ						
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	II	2.5 Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DD

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					7
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	32				
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">Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none">Nu este cazul

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 5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică în rugby.
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de rugby și Regulamentul FRR
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și însușirea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale. • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. • Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. • Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Considerații generale asupra jocului de rugby	Curs interactiv	2 ore
Organizare, obiective, structură la nivel de copii și juniori	Curs interactiv	2 ore
Factori de succes, localizări posibile, sistem competițional conform normelor FRR	Curs interactiv	2 ore
Metodologia învățării rugby-ului la nivelul copiilor	Curs interactiv	4 ore
Treptele metodologice de inițiere în jocul de rugby la nivel de copii	Curs interactiv	4 ore
		Total 14 ore

Bibliografie

1. *Badea, D.* - Rugby, fundamente teoretice și metodice, Editura FEST, București, 2001
2. *Chihaia, O.* – File din istoria rugby-ului, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2008
3. *Chihaia, O., Pop, S.* – Rugby - curs de bază, Cluj-Napoca, UBB-FEFS, 2012
4. *F.R.R.* - Regulamentul jocului de rugby
5. *F.R.R.* – Statutul FRR

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Sisteme, structuri și exerciții pentru perfecționarea pasei, culegerii, prinderii din zbor, loviturii de picior și culcarea balonului de rugby la nivelul juniorilor – 4 ore	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
2. Perfecționarea tehnicii placajelor, împingerea în grămada ordonată și prinderea balonului în margine precum și a grămezii spontane	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
3. Sisteme și structuri de exerciții pentru învățarea fixării jucătorilor în apărare prin pase	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Structuri de exerciții și faze de joc pentru inițierea și învățarea repunerilor în jocul de rugby (repunerea de la centru și repunerea de la 22m)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Instruirea globală a momentului fix, grămada ordonată în jocul de rugby.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Instruirea globală a momentului fix, margine în jocul de rugby	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Realizarea superiorității numerice în atac, sisteme, mijloace de acționare, jocuri pregătitoare	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
8. Instruirea tehnico-tactică de rugby pe posturi la nivelul compartimentului înaintării, stâlpilor, trăgătorul și linia a III a – sisteme de acționare – structuri de exerciții	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
9. Instruirea tehnico-tactică la rugby pe posturi la nivelul liniei de $\frac{3}{4}$, mijlocașii, centrii și fundașul	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. *Badea, D.* - Rugby, fundamente teoretice și metodice, Editura FEST, București, 2001
2. *Chihaia, O.* – File din istoria rugby-ului, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2008
3. *Chihaia, O., Pop, S.* – Rugby - curs de bază, Cluj-Napoca, UBB-FEFS, 2012
4. *F.R.R.* - Regulamentul jocului de rugby
5. *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 (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 rugby-ului	Evaluare scrisă	40%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Evaluare orală	20%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	20%
	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

Data completării

29.04.2021

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