

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTER
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ Profesor de educație fizică/ Antrenor

### 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	DA

### 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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități:					6
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"><li>Să parcurgă disciplina METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – RUGBY AVANSAȚI</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 rugby, mingi, maieuri, 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 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</li> <li>• C 4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice în rugby.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție</li> </ul>

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

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

## 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 relizarea 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
		<b>Total 28 ore</b>

#### 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

<b>8.2 Seminar / LP</b>	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
		<b>Total 28 ore</b>
<b>Bibliografie</b> <b>1. Chihaia, O.</b> – Rugby - antrenamentul de forță a înaintașilor, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2006 <b>2. Chihaia, O.</b> – Rugby - antrenamentul de viteză a înaintașilor, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2007 <b>3. Chihaia, O., Pop, S.</b> – Metodica antrenamentului de Rugby , Cluj-Napoca, UBB-FEFS, 2012 <b>4. Constantin, V.</b> - Rugby - specializarea posturilor, Editura FEST, București, 2002 <b>5. F.R.R.</b> – 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