

## 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	STAGIU DE PRACTICA ÎN CLUBURI ȘI ASOCIAȚII SPORTIVE – 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	1	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	4	Din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/LP	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/LP	56
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități:					10
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 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 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 pe ramura de sport</li> <li>• C.5. 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 metodelor de antrenament specifice rugby-ului la nivel de seniori, ținând cont de perioadele de pregătire și de ponderea factorilor antrenamentului în aceste perioade.</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 antrenamentului și a structurilor de exerciții pentru instruirea seniorilor.</li> <li>• Cunoașterea modelelor ideale de performanță la nivelul seniorilor pe plan mondial.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
1. Conducere parțială a antrenamentului.		26 ore
2. Conducere integrală a antrenamentului		30 ore
		<b>Total 56 ore</b>

### Bibliografie

1. Badea, D., (1999) - Studiu privind evoluția jocului de rugby de înalt nivel și relația cu rugby-ul românesc, Cluj-Napoca, sesiune de comunicări
2. Badea, D., (2001) - Rugby, fundamente teoretice și metodice, Editura FEST, București
3. Chihaia, O (2006) – Rugby- antrenamentul de forță a înaintașilor, Editura GMI, Cluj-Napoca.
4. Chihaia, O (2007) – Rugby- antrenamentul de viteză a înaintașilor, Editura GMI, Cluj-Napoca.
5. Chihaia, O (2008) – Ameliorarea forței și vitezei la jucătorii de rugby înaintași, Editura Napoca STAR, Cluj-Napoca.
6. Chihaia, O (2008) – Teoria și practica jocului de rugby, Editura GMI, Cluj-Napoca.

7. Chihaia, O.(2008) - File din istoria rugby-ului, Editura GMI, Cluj-Napoca.
8. Chihaia, O., (2000) - Rugby- curs de bază, Cluj-Napoca, UBB-FEFS
9. Chihaia, 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

#### 14. 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	60%
	Întocmirea portofoliului personal	Verificare portofoliu	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<p>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.</p> <p><b>SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Întocmirea a 25 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 20 antrenamente la SENIORI și înregistrarea acestora (30 ore)</li> <li>• Asistența la 20 competiții (jocuri) la SENIORI 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. (16 ore)</li> </ul> <p><b>NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiul de practică este de 132, după cum urmează:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 56 ore Lucrări Practice</li> <li>• 30 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora</li> <li>• 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora</li> <li>• 16 ore implicare în organizarea campionatelor studențești – fazele locale</li> </ul>			

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