

FIȘA DISCIPLINEI

Metodica antrenamentului pe ramură de sport - P1/Training Methods by Type of Sports - P1

Anul universitar 2026-2027

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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclul de studii	MASTERAT
1.6. Programul de studii / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ / ABSOLVENT DE MASTER
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – RUGBY SENIORI P1	Codul disciplinei	YMR1042		
2.2. Titularul activităților de curs	Lect.dr. POP SERGIU				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect.dr. POP SERGIU				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligativu	2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specializare (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/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat (consiliere profesională)					5
Examinări					2
Alte activități					1
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				98	
3.8. Total ore pe semestru				150	
3.9. Numărul de credite				6	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Să parcurgă disciplina METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – RUGBY AVANSAȚI
4.2. de competențe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică rugby-ului

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Teren rugby, mingi, maieuri, jaloane și ale materiale auxiliare

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)¹

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP1	Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, a teoriilor și a metodelor de bază ale domeniului Știința Sportului și Educației Fizice, precum și utilizarea adecvată a acestora în comunicarea profesională.
CP2	Capacitatea de a proiecta, de a planifica și de a implementa programe de antrenament adaptate nivelului de pregătire, particularităților individuale și obiectivelor de performanță ale sportivilor.
CP3	Capacitatea de a utiliza metode, mijloace și tehnologii moderne pentru evaluarea, monitorizarea și optimizarea performanței sportive în diferite ramuri de sport..
CP5	Capacitatea de a gestiona activitatea de pregătire, cea competițională și de recuperare sportivă, respectând principiile eticii, ale siguranței și ale legislației în vigoare.
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CT2	Proiectarea și conducerea lecțiilor de antrenament sportiv pentru grupele de juniori și de seniori, la cluburi sportive școlare și la asociații sportive, în condițiile în care absolventul are studii de specialitate la nivel licență.

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)²

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP1	Studentul/absolventul explică și analizează critic conceptele, teoriile și modelele avansate de antrenament sportiv și de performanță; Integrează perspectivele interdisciplinare (biomecanică, fiziologie, psihologie, pedagogie sportivă) în înțelegerea performanței.	Studentul/absolventul utilizează terminologia științifică de specialitate în contexte academice și profesionale; Interpretează date și concepte teoretice pentru fundamentarea deciziilor metodice în materie de antrenament.
CP2	Studentul/absolventul cunoaște principiile avansate ale periodizării, ale planificării și ale individualizării antrenamentului; Explică relația dintre obiectivele de performanță, nivelul sportivului și structura programului de pregătire.	Studentul/absolventul proiectează și implementează programe de antrenament adaptate diferitelor niveluri de performanță; Evaluează eficiența programelor de pregătire și propune ajustări metodice.
CP3	Studentul/absolventul descrie metodele și tehnologiile moderne de evaluare, de monitorizare și de analiză a performanței sportive; Explică indicatorii biomecanici, fiziologici și motrici ai performanței.	Studentul/absolventul utilizează instrumentele și tehnologiile specifice pentru evaluarea performanței; Interpretează datele obținute și le integrează în optimizarea antrenamentului.
CP5	Studentul/absolventul cunoaște principiile managementului activității sportive și ale recuperării post-efort; Expune cadrul legislativ, etic și de siguranță aplicabil sportului de performanță.	Studentul/absolventul organizează și coordonează activitatea legată de pregătire și de competiție; Aplică strategii de recuperare și de prevenție adaptate sportivilor.

¹ Se vor prelua din Planul de învățământ al programului de studii acele competențe profesionale și/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa disciplinei. Pentru fiecare competență se va prelua întregul enunț, inclusiv codul competenței, cu formularea care apare în planul de învățământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competență din oricare din cele două categorii, se șterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

² Se menționează rezultatele învățării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa. Enunțurile, preluate fără modificări din Planul de învățământ în funcție de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenței asociate.

CT2	Studentul/absolventul cunoaște principiile pedagogice și metodice ale antrenamentului sportiv.	Studentul/absolventul proiectează și conduce lecții de antrenament pentru juniori și pentru seniori; Adaptează conținuturile la nivelul și la specificul grupului.
------------	--	---

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Absolventul are cunoștințele necesare organizării activității în structuri sportive și de agrement, astfel încât persoanele implicate în activitățile specifice domeniului să fie motivate și satisfăcute de modul de petrecere a timpului în structurile menționate.
2. Absolventul are capacitatea de a înțelege și de a explica procesele, fenomenele și tendințele din educație, utilizându-le în propriile activități și demersuri instructiv-educative specifice educației fizice și sportului;
3. Absolventul este capabil să gestioneze relațiile dintre elevi, precum și pe acelea dintre elevi și profesor;
4. Absolventul reușește să gestioneze eventualele probleme de comunicare și de comportament, creând un mediu activ de lucru benefic dezvoltării biopsihosociale a elevilor;
5. Absolventul poate comunica eficient într-o limbă de circulație internațională în mediul profesional.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. Absolventul are cunoștințele necesare pentru a planifica, a pregăti și a oferi programe și lecții în cadrul activităților de educație fizică și sport pentru elevi.
2. Absolventul demonstrează că are capacitatea de a selecta, de a combina și de a utiliza cunoștințele și competențele dobândite la proiectarea, la organizarea și la realizarea demersurilor educaționale prin metode specifice educației fizice și sportului;
3. Absolventul dispune de cunoștințele necesare pentru a evalua corect și eficient, atât dezvoltarea fizică, cât motricitatea, în cadrul procesului ținând cont de cerințele specifice Educației fizice și sportului.
4. Absolventul poate descrie coerent și demonstra corect sistemele operaționale specifice Educației fizice și sportive, ținând cont de diferitele grupe de vârstă.
5. Absolventul demonstrează că are capacitatea de a evalua corespunzător nivelul de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport.
6. Absolventul este capabil să explice principalele procedee și metodologii din domeniul educației, prin educație fizică și sport, contribuind astfel la eficientizarea procesului didactic și a managementului situațiilor de învățare;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații³
Considerații generale asupra jocului de rugby	Curs interactiv	2 ore
Organizare, obiective, structură la nivel de copii și juniori	Curs interactiv	2 ore

³ De exemplu aspecte organizatorice, recomandări pentru studenți, aspecte specifice legate de curs/seminar cum ar fi invitarea unor practicieni în domeniu etc.


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
Bibliografie 1. <i>Badea, D.</i> - Rugby, fundamente teoretice și metodice, Editura FEST, București, 2001 2. <i>Chihaiia, O.</i> – File din istoria rugby-ului, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2008 3. <i>Pop, S.</i> – Rugby - curs de bază, Cluj-Napoca, UBB-FEFS, 2012 4. <i>F.R.R.</i> - Regulamentul jocului de rugby 5. <i>F.R.R.</i> – Statutul FRR		
8.2 Seminar / laborator		
Metode de predare - învățare	Observații	
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
Perfecționarea tehnicii placajelor, împingerea în grămada ordonată și prinderea balonului în margine precum și a grămezii spontane	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Sisteme și structuri de exerciții pentru învățarea fixării jucătorilor în apărare prin pase	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
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
Instruirea globală a momentului fix, grămada ordonată în jocul de rugby.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Instruirea globală a momentului fix, margine în jocul de rugby	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Realizarea superiorității numerice în atac, sisteme, mijloace de acționare, jocuri pregătitoare	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Instruirea tehnico-tactică de rugby pe posturi la nivelul compartimentului înaintării, stâlpii, trăgătorul și linia a III a – sisteme de acționare – structuri de exerciții	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Instruirea tehnico-tactică la rugby pe posturi la nivelul liniei de $\frac{3}{4}$, mijlocașii, centrii și fundașul	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Examinare lucrari practice	Examinare/ Colocviu	2 ore

Examinare lucrari practice	Examinare/ Colocviu	2 ore
Bibliografie 1. Badea, D. - Rugby, fundamente teoretice și metodice, Editura FEST, București, 2001 2. Chihaiia, O. – File din istoria rugby-ului, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2008 3. 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. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare ⁴	9.2 Metode de evaluare ⁵	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice rugby-ului	Evaluare scrisă	40%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Evaluare orală	10%
9.5 Seminar/laborator	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	25%
	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	25%
9.6 Standard minim de promovare			
<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament • Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament • Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică • Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice La toate cele menționate studentul trebuie să obțină în evaluare minim nota 5(cinci)			



10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)⁶

		Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă
---	---	--

⁴ Criteriile de evaluare trebuie să reflecte direct rezultatele învățării vizate la nivel de program de studii, respectiv la nivel de disciplină. Mai concret, se evaluează achizițiile de învățare menționate în rezultatele anticipate ale învățării.

⁵ Se recomandă stabilirea atât a metodelor de evaluare finală, cât și a strategiei de evaluare pe parcurs.

⁶ Selectați o singură etichetă, cea care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivește cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate alocă eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectați ultima opțiune: „Nu se aplică nici o etichetă”.

								
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Data completării:

20.04.2026

Semnătura titularului de curs

Lector.dr. POP SERGIU

Semnătura titularului de seminar

Lector.dr. POP SERGIU

Data avizării în departament:

30.04.2026

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU MARIUS ALIN