

FIȘA DISCIPLINEI

RUGBY– TEORIE ȘI PRACTICĂ

Anul universitar 2025-2026

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 studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		RUGBY– TEORIE ȘI PRACTICĂ				Codul disciplinei		YLX0001
2.2. Titularul activităților de curs			Lector.dr. POP SERGIU					
2.3. Titularul activităților de seminar			Lector.dr. POP SERGIU					
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	OP	

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/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	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)					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat (consiliere profesională)					4
Examinări					4
Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				28	
3.8. Total ore pe semestru				75	
3.9. Numărul de credite				3	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Comportament academic si îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	- Intrarea studentilor la cursul teoretic se va face conform orei afisate în orar, se accepta un maxim de 5 minute intarziere - Tinuta decenta a studentilor prezenti in sala de curs - Comportamentul studentilor si vocabularul acestora trebuie sa fie decent.
--------------------------------	---

	• Pentru a putea susține examenul scris studenții trebuie să promoveze examenul practic cu minim nota 5
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	• Studenții trebuie să fie prezenți la cel puțin 10 lucrări practice din numărul total de 14 • Studenții trebuie să se prezinte la orele de lucrări practice într-o ținută decentă și adecvată orei la care sunt prezenți • Echipamentul studenților trebuie să fie unul adecvat orei la care urmează să fie prezenți (echipament format din șort, tricou, ghete cu crampe).

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; • Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; • Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; • Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	• Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; • Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului; • Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională; •

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul cunoaște: - conceptele fundamentale ale jocului de Rugby; - metodele de predare-învățare în educație fizică și sport în concordanță cu principiile didactice - mijloace de acționare în vederea dezvoltării calităților motrice
Aptitudini	Studentul este capabil să: - desfășoare antrenamente sportive pentru persoanele cu nevoi speciale, prin furnizarea informațiilor corecte - valorifice deprinderile motrice de bază, aplicative și specifice în activități școlare, profesionale și extrașcolare - aplice metodele și procedeele metodice în conformitate cu temele și obiectivele instructiv-educative urmărite
Responsabilități și autonomie	Studentul manifestă responsabilitate și angajament în îndeplinirea obiectivelor de pregătire Monitorizează progresele în pregătire și comportamentul elevilor Utilizează principiile etice și deontologice în activitatea profesională Vor promova etica sportivă și respectarea principiilor de fair-play Organizează activități motrice pe grupe de vârstă

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	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. -Absolventul aplică strategii didactice interculturale; -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; -Absolventul este capabil să gestioneze relațiile dintre elevi, precum și pe acelea dintre elevi și profesor; -Absolventul reușește să gestioneze eventualele probleme de comunicare și de comportament, creând un mediu activ de lucru benefic dezvoltării biopsihosociale a elevilor; - Absolventul poate comunica eficient într-o limbă de circulație internațională în mediul profesional.
--	--

7.2 Obiectivele specifice	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. -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; -Absolventul are capacitatea de a elabora unități/secvențe didactice, specifice domeniului, bazate pe conexiuni interdisciplinare. -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. -Absolventul poate descrie coerent și demonstra corect sistemele operaționale specifice Educației fizice și sportive, ținând cont de diferitele grupe de vârstă. -Absolventul demonstrează că are capacitatea de a evalua corespunzător nivelul de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport. -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	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
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		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	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, stâlpilor, 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. **Chihai, 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. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Scoli 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	10%
10.5 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
10.6 Standard minim de performanță			
- 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)			

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

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
							

Data completării:

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Lector.dr. POP SERGIU

Lector.dr. POP SERGIU

Data avizării în departament:

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU MARIUS ALIN