

**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

|  |   |
|--|---|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea de Vest din Timișoara   |
| 1.2. Facultatea                        | Educație Fizică și Spor   |
| 1.3. Departamentul                     | Educație Fizică și Sportivă   |
| 1.4. Domeniul de studii                | Știința Sportului și Educației Fizice   |
| 1.5. Ramura de știință                 | Știința sportului și educației fizice   |
| 1.6. Ciclul de studii                  | Licență   |
| 1.7. Programul de studii / calificarea | <b>SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ</b><br>Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101,<br>Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002<br>Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909<br>Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod<br>C.O.R 226910<br>Consilier sportiv- cod C.O.R 226911 |

**2. Date despre disciplină**

|   |                                |                |   |                        |    |                          |    |
|---|--------------------------------|----------------|---|------------------------|----|--------------------------|----|
| 2.1. Denumirea disciplinei              | Rugby                          |                |   |                        |    |                          |    |
| 2.2. Titularul activităților de curs    | -                              |                |   |                        |    |                          |    |
| 2.3. Titularul activităților de seminar | Asist. Univ. Drd. Olaru Marius |                |   |                        |    |                          |    |
| 2.4. Anul de studii                     | III                            | 2.5. Semestrul | 2 | 2.6. Tipul de evaluare | Vp | 2.7. Regimul disciplinei | Op |

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

|   |    |                    |  |                        |            |
|---|----|--------------------|--|------------------------|------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână  | 2  | din care: 3.2 curs |  | 3.3. seminar/laborator | 2          |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ   | 28 | din care: 3.5 curs |  | 3.6. seminar/laborator | 28         |
| <b>Distribuția fondului de timp</b>   |    |                    |  |                        | <b>ore</b> |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                  |    |                    |  |                        | 10         |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren |    |                    |  |                        | 10         |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                       |    |                    |  |                        | 4          |
| Examinări   |    |                    |  |                        | 4          |
| Tutorat   |    |                    |  |                        |            |
| Alte activități ...   |    |                    |  |                        |            |
| 3.7.Total ore studiu individual   | 28 |                    |  |                        |            |
| 3.8. Total ore pe semestru  | 56 |                    |  |                        |            |
| 3.9. Număr de credite   | 2  |                    |  |                        |            |

**4. Precondiții (acolo unde e cazul)**

|                    |   |
|--------------------|---|
| 4.1. de curriculum | • |
| 4.2. de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde e cazul)

|   |  |
|---|--|
| 5.1. de desfășurarea a cursului                 | •  |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teren de rugby dotat cu buturi;</li> <li>• Mingi de rugby;</li> <li>• Studenții trebuie să aibă echipament corespunzător;</li> <li>• Telefoanele pe modul silențios.</li> </ul> |

### 6. Competențe specifice acumulate

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>• C.1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară;</li> <li>• C.2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare cu accent interdisciplinar;</li> <li>• C.3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic;</li> <li>• C.4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</li> <li>• C.5 Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</li> </ul> |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>• C.T.1- Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională ;</li> <li>• C.T.2- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</li> </ul>  |

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

|  |  |
|--|--|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cursul are menirea de formare a capacității studenților de a organiza și conduce o lecție de antrenament la rugby cât și folosirea diferitelor procedee tehnice din rugby în lecțiile de educație fizică.</li> </ul>  |
| 7.2. Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O.c.1: Să cunoască elementele și regulamentul specific rugby-ului;</li> <li>• O.ap.1: Să-și înușească un bagaj motric specific rugby-ului;</li> <li>• O.at.1: să argumenteze importanța practicării rugby-ului la tineri;</li> <li>• O.c.2: Să cunoască modalitățile de practicare a rugby-ului atât pentru performanță cât și pentru persoanele cu dizabilități;</li> <li>• O.ap.2 Să cunoască înlănțuirea metodică a elementelor pentru a facilita procesul instructiv-educativ;</li> <li>• O.at.2: Să prezinte interes pentru însușirea cunoștințelor necesare și valorificarea acestora într-o manieră interdisciplinară;</li> <li>• O.c.3: Să cunoască indicii somato-funcționali care sunt influențați de practicarea rugby-ului;</li> <li>• O.ap.3 Să dețină capacitatea de a evalua indicii de performanță;</li> <li>• O.at.3: Să manifeste o reală implicare în timpul orelor de curs;</li> <li>• O.c.4: Să cunoască metodică învățării elementelor tehnice în funcție de</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>vâsta practicanților;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O.ap.4: Să aplice corect metodica cunoscută și să dețină cunoștințe legate de principiile educației fizice și sportului;</li> <li>• O.at.4: Să analizeze obiectiv capacitățile colectivului pentru o adaptare curriculară optimă;</li> <li>• O.c.5: Să cunoască modalități de aplicare a elementelor de management</li> <li>• O.ap.5: Să poată valorifica capacitățile manageriale;</li> <li>• O.at.5: Să argumenteze importanța managementului resurselor.</li> </ul> |
|--|--|

## 8. Conținuturi\*

| 8.2. Seminar/laborator  | Metode de predare   | Observații  |
|---|---|---|
| <p>Prezentarea cerințelor disciplinei, istoricului, noțiunilor de regulament și regulilor de arbitraj.<br/>Obișnuirea cu balonul oval<br/>O.c.1, O.at.1, O.ap.1<br/>2 ore</p>                               | <p>Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea</p> | <p>Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții de front și formații. Obișnuirea cu balonul.</p>                               |
| <p>Învățarea diferitelor procedee tehnice de purtare a balonului<br/>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4<br/>2 ore</p>  | <p>Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea</p> | <p>Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.</p> |
| <p>Învățarea loviturilor de picior (cu mingi de urmărire sau direct la but)<br/>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4<br/>2 ore</p>   | <p>Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea</p> | <p>Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.</p> |
| <p>Învățarea acțiunilor tehnico-tactice individuale din :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Înainte</li> <li>• Înapoi</li> <li>• Lateral</li> </ul> <p>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4<br/>2 ore</p> | <p>Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea</p> | <p>Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate pe grupe și în echipă.</p>   |
| <p>Învățarea culegerii balonului de pe sol și finalizării prin culcarea</p>   | <p>Explicație, demonstrație, exersarea,</p>                 | <p>Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului</p>  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| acestui prin plonjon(eseul prin plonjon)<br>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4<br>2 ore  | problematizarea                                      | locomator, după care vor urma exerciții executate pe grupe și în echipă.   |
| Învățarea diferitelor combinații tehnico-tactice colective <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repunerea balonului de la margine</li> <li>• Grămada</li> <li>• Deplasări în atac</li> <li>• Deplasări în apărare</li> </ul> O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4<br>2 ore | Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea | Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomator, după care vor urma exerciții executate pe grupe și în echipă. |
| Joc bilateral în care se umărește capacitatea de rezolvare prin acțiuni individuale și colective a organizării și desfășurării fazelor de pregătire și finalizare a atacului<br>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4<br>2 ore  | Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea | Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomator, după care vor urma exerciții executate pe grupe și în echipă. |
| Joc bilateral în care se urmărește capacitatea de integrare în acțiunile de trecere din atac în apărare<br>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4<br>2 ore   | Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea | Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomator, după care vor urma exerciții executate pe grupe și în echipă. |
| Joc bilateral în care se urmărește capacitate de rezolvarea a recuperării balonului<br>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4<br>2 ore   | Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea | Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomator, după care vor urma exerciții executate pe grupe și în echipă. |
| Joc de rugby în 7<br>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4<br>2 ore   | Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea | Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomator, după care vor urma exerciții executate pe grupe și în echipă. |
| Joc bilateral de rugby<br>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4<br>2 ore  | Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea | Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomator, după care vor urma  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | exerciții executate pe grupe și în echipă.   |
| Joc bilateral de rugby<br>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4<br>2 ore  | Explicație,<br>demonstrație,<br>exersarea,<br>problematizarea | Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate pe grupe și în echipă. |
| Test-complex tehnic-alergare fără minge - culegerea mingii de pe sol<br>- alergare cu balonul într-o mână cu schimbare de direcție printre 6 jaloane<br>- lovitură (urma peste)<br>-prinderea balonului urmată de alergare și culcarea acestuia prin plonjon.<br>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4<br>2 ore   | Explicație,<br>demonstrație,<br>exersarea,<br>problematizarea | Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate pe grupe și în echipă. |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Epuran, M. Metodologia cercetării activităților corporale, București, ANEFS, 1990.</li> <li>2. Rene,C. Pregătirea fizică, București, FRR, 1995.</li> <li>3. Rene,C. Norme și probe de control, București, FRR, 1998.</li> <li>4. Rene,C. Profil fiziologic al sportivului de performanță, București, CCPS, 1997.</li> </ol> |   |  |

### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conținuturile disciplinei sunt abordate într-o manieră multidisciplinară astfel încât să stimuleze preluarea inițiativei, independența în gândire, analiza obiectivă și gândirea creativă care reprezintă pilonii dezvoltării competențelor profesionale și transversale necesare studenților absolvenți pentru a putea fi integrați eficient în piața muncii.

### 10. Evaluare

| Tip de activitate              | 10.1. Criterii de evaluare    | 10.2. Metode de evaluare               | 10.3. Pondere din nota finală |
|--------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|
| <b>10.4. Curs</b>              |                               |  |                               |
|                                |                               |  |                               |
| <b>10.5. Seminar/laborator</b> | O.c1, O.c.2,<br>O.c.3, O.c.4, | Evaluarea finală – practic<br>Referate | 60%<br>15%                    |

|   |                                     |   |            |
|---|-------------------------------------|---|------------|
|   | O.c.5, O.at.1,<br>O.at.4, O.at.5    | Dezbatere<br>Observarea curentă                       | 15%<br>10% |
|   | O.ap.1 O. ap.2,<br>O.ap.4, O. ap.5. | Executarea deprind. motrice în<br>condiții de concurs |            |
| <b>10.6. Standard minim de performanță</b>  |                                     |   |            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea în linii mari din punct de vedere teoretic a problematicii lucrărilor practice.</li> <li>• Cunoașterea - explicare și demonstrare – a acțiunilor tehnico-tactice individuale</li> <li>• Conceperea unui program/ complex de dezvoltare fizică armonioasă pentru ciclul primar sau gimnazial având și elemente de rugby.</li> </ul> |                                     |   |            |

Data completării  
11.09.2017

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament