

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Institutia de invatamant superior	Universitatea de Vest din Timisoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educatie Fizica si Sport
1.3. Departamentul	Educatie 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	Educatie Fizică și Sportivă - Învățământ cu Frecvență Redusă/ Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 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
Distribuția fondului de timp					56 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Examinări					4
Tutorat					
Examinări					
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual	56				
3.8. Total ore pe semestru	84				
3.9. Număr de credite	3				

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"> • Teren de rugby dotat cu buturi; • Mingi de rugby; • Studenții trebuie să aibă echipament corespunzător; • Telefoanele pe modul silențios.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C.1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară; • C.2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare cu accent interdisciplinar; • 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; • C.4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • C.5 Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • 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 ; • C.T.2- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • O.c.1: Să cunoască elementele și regulamentul specific rugby-ului; • O.ap.1: Să-și însușească un bagaj motric specific rugby-ului; • O.at.1: să argumenteze importanța practicării rugby-ului la tineri; • O.c.2: Să cunoască modalitățile de practicare a rugby-ului atât pentru performanță cât și pentru persoanele cu dizabilități; • O.ap.2 Să cunoască înlănțuirea metodică a elementelor pentru a facilita procesul instructiv-educativ; • O.at.2: Să prezinte interes pentru însușirea cunoștințelor necesare și valorificarea acestora într-o manieră interdisciplinară;

	<ul style="list-style-type: none"> • O.c.3: Să cunoască indicii somato-funcționali care sunt influențați de practicarea rugby-ului; • O.ap.3 Să dețină capacitatea de a evalua indicii de performanță; • O.at.3: Să manifeste o reală implicare în timpul orelor de curs; • O.c.4: Să cunoască metoda învățării elementelor tehnice în funcție de vârsta practicanților; • O.ap.4: Să aplice corect metoda cunoscută și să dețină cunoștințe legate de principiile educației fizice și sportului; • O.at.4: Să analizeze obiectiv capacitățile colectivului pentru o adaptare curriculară optimă; • O.c.5: Să cunoască modalități de aplicare a elementelor de management • O.ap.5: Să poată valorifica capacitățile manageriale; • O.at.5: Să argumenteze importanța managementului resurselor.
--	---

8. Conținuturi*

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Prezentarea cerințelor disciplinei, istoricului, noțiunilor de regulament și regurilor de arbitraj. Obișnuirea cu balonul oval O.c.1, O.at.1, O.ap.1 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	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.
Învățarea diferitelor procedee tehnice de purtare a balonului O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	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.
Învățarea loviturilor de picior (cu mingi de urmărire sau direct la but) O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	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.
Învățarea acțiunilor tehnico-tactice individuale din : <ul style="list-style-type: none"> • Înainte • Înapoi 	Explicație, demonstrație, exersarea, 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

<ul style="list-style-type: none"> • Lateral <p>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore</p>		echipă.
<p>Învățarea culegerii balonului de pe sol și finalizării prin culcarea acestuia prin plonjon(eseul prin plonjon)</p> <p>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore</p>	Explicație, demonstrație, exersarea, 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.
<p>Învățarea diferitelor combinații tehnico-tactice colective</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repunerea balonului de la margine • Grămada • Deplasări în atac • Deplasări în apărare <p>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore</p>	Explicație, demonstrație, exersarea, 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.
<p>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</p> <p>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore</p>	Explicație, demonstrație, exersarea, 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.
<p>Joc bilateral în care se urmărește capacitatea de integrare în acțiunile de trecere din atac în apărare</p> <p>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore</p>	Explicație, demonstrație, exersarea, 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.
<p>Joc bilateral în care se urmărește capacitate de rezolvarea a recuperării balonului</p> <p>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore</p>	Explicație, demonstrație, exersarea, 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.
<p>Joc de rugby în 7</p> <p>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore</p>	Explicație, demonstrație, exersarea, 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.
Joc bilateral de rugby O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, 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.
Joc bilateral de rugby O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, 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 - alergare cu balonul într-o mână cu schimbare de direcție printre 6 jaloane - lovitură (urma peste) -prinderea balonului urmată de alergare și culcarea acestuia prin plonjon. O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, 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"> 1. Epuran, M. Metodologia cercetării activităților corporale, București, ANEFS, 1990. 2. Rene,C. Pregătirea fizică, București, FRR, 1995. 3. Rene,C. Norme și probe de control, București, FRR, 1998. 4. Rene,C. Profil fiziologic al sportivului de performanță, București, CCPS, 1997. 		

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
10.4. Curs			
10.5. Seminar/laborator	O.c1, O.c.2, O.c.3, O.c.4, O.c.5, O.at.1, O.at.4, O.at.5	Evaluarea finală – practic Referate Dezbatere Observarea curentă	60% 15% 15% 10%
	O.ap.1 O. ap.2, O.ap.4, O. ap.5.	Executarea deprind. motrice în condiții de concurs	
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea în linii mari din punct de vedere teoretic a problematicii lucrărilor practice. • Cunoașterea - explicare și demonstrare – a acțiunilor tehnico-tactice individuale • Conceperea unui program/ complex de dezvoltare fizică armonioasă pentru ciclul primar sau gimnazial având și elemente de rugby. 			

 Data completării
 1.09.2017

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament