

FIȘA DISCIPLINEI

Teoria și practica in jocul de rugby

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/forma de învățământ	Educație Fizică și Sportivă/ IF
1.7. Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica in jocul de rugby			Codul disciplinei	E 2203			
2.2. Titularul activităților de curs - Coordonatorul de disciplină	Lect.univ dr. Sabău Gheorghe							
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Lect.univ dr. Sabău Gheorghe							
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	DD
							Obligativitate	DA

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență	42	din care: 3.5. SI	14	3.6. ST + SF + L/P	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					10
3.5.5. Examinări					5
3.5.6. Alte activități					3
3.7. Total ore studiu individual	83				
3.8. Total ore pe semestru	125				
3.9. Numărul de credite	5				

3. Timpul total estimat

4. Precondiții

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu computer și videoproiector
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren de rugby, mingi, veste, conuri si alte materiale auxiliare

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1 – Proiectarea modulară în Educație fizică și sportivă, și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>C2 – Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar în Educație fizică și sportivă</p> <p>C4 – Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specific Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă/</p>
-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Competențe transversale	CT2 – 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"> Formarea unui sistem de cunoștințe de specialitate necesare în activitatea de educație fizică și sport Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea noțiunilor simple de regulament precum și principalele elemente și procedee
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Educarea capacității de a folosi limbajul de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități specifice Dobândirea de cunoștințe profesionale necesare unui antrenor (profesor) care lucrează cu grupe de copii și juniori. Înșuirea și utilizarea metodelor și mijloacelor de selecție și orientare la nivelul copiilor și juniorilor. Cunoașterea tehnologiei pentru însușirea mijloacelor și metodelor de învățare și consolidare a elementelor și procedeelelor. Învățarea și consolidarea cunoștințelor de tactică individuală și colectivă, în atac și apărare. Posibilitatea studenților de a transfera deprinderile practico-metodice din lecția de educație fizică și sport folosind procedeele specifice rugby-ului Eucarea capacității de a folosi un limbaj corect de specialitate folosit în activitățile specifice cu aplicabilitate în orele de educație fizică și sport

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de transmitere a informației	Observații
Prezentarea problemelor teoriei și metodicii în rugby la nivelul juniorilor.	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Principiile fundamentale ale jocului de rugby	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Aspecte teoretico-metodice privind pregătirea prin mijloacele jocului de rugby	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Mijloace și sisteme de acționare pentru învățarea deprinderilor motrice specifice rugby-ului	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Mijloace și sisteme de acționare pentru dezvoltarea calitatilor motrice specifice rugby-ului.	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Sisteme de apărare și atac în funcție de zona terenului	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Organizarea sistemului competițional divizionar de junior și participarea la sistemul competițional și internațional	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Bibliografie: <ul style="list-style-type: none"> Badea, D., 2001, <i>Rugby, fundamente teoretice și metodice</i>, București, Editura FEST Charreyre, B., Mitrea, D. – <i>Proiect National de Joc</i> Chiriac, R., 1992, <i>Jocuri dinamice pentru învățarea elementelor fundamentale ale jocului</i>, București. ANEFS Chiriac, R.- <i>Modul de abordare a jocului, FEST 1999</i> Chihaiia, O., <i>Curs specializare UBB-FEFS 2005</i> Constantin, V. <i>Rugby – Specializare posturilor, Bucuresti, Ed. FEST 2002</i> Sabău, Ghe.2002, <i>Rugby - curs de bază</i>, Cluj-Napoca, UAI –FEFS Sabau, Ghe..2013, <i>Legile jocului de rugby în imagini</i>, Editura Eikon, Cluj Napoca Sabau. Ghe. 2022, <i>Rugby teorie și practica</i>, Editura Risoprint, ClujNapoca 		
8.2. LP	Metode de predare-învățare	Observații
Exerciții statice și dinamice specifice jocului de rugby folosite în influențarea selectivă aparatului locomotor	Explicare, demonstrare, exersare practică	4 ore
Sisteme, structuri de exerciții pentru învățarea pasei, culegerii din zbor, loviturii de picior	Explicare, demonstrare, exersare practică	4 ore
Perfecționarea tehnicii placajului, împingerii în gramada ordonată și prinderea balonului în margine	Explicare, demonstrare, exersare practică	4 ore

Apărarea om la om din momente fixe și spontane. Realizarea la nivelul linilor de $\frac{3}{4}$ în condiții de inferioritate numerică	Explicare, demonstrare, exersare practică	4 ore
Consolidarea principiilor fundamentale, posesia, plasamentul și ritmul accelerat de joc, din margine și gramadă ordonată	Explicare, demonstrare, exersare practică	3 ore
Structuri de exerciții pentru învățarea repunerilor și primirilor în jocul de Rugby	Explicare, demonstrare, exersare practică	3 ore
Mijloace și sisteme actuale de acționare pentru perfecționarea tematicii pe linii și compartimente	Explicare, demonstrare, exersare practică	3 ore
Joc de rugby – apărare activă și semiactivă pe spații cu diverse dimensiuni	Explicare, demonstrare, exersare practică	3 ore

Bibliografie:

- Badea, D., 2001, *Rugby, fundamente teoretice și metodice*, București, Editura FEST
- Charreyre, B., Mitrea, D. – *Proiect National de Joc*
- Chiriac, R., 1992, *Jocuri dinamice pentru învățarea elementelor fundamentale ale jocului*, București.ANEFS
- Chiriac, R.- *Modul de abordare a jocului, FEST 1999*
- Chihaiia, O., *Curs specializare UBB-FEFS 2005*
- Constantin, V. *Rugby – Specializare posturilor, Bucuresti, Ed. FEST 2002*
- Sabău, Ghe.2002, *Rugby - curs de bază*, Cluj-Napoca,UAI –FEFS
- Sabau, Ghe..2013, *Legile jocului de rugby in imagini*, Editura Eikon, Cluj Napoca
- FRR – Regulamentul jocului de rugby
- Sabau. Ghe. 2022, *Rugby teorie si practica*, Editura Risoprint, ClujNapoca

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor, (Inspectoratul Scolar Judetian, Cluburi Sportive Scolare, licee si scoli generale) respectand cerintele programei scolare din invatamantul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	30%
	Cunoasterea si prezentarea notiunilor de regulament	Evaluare scrisa	40%
10.5. ST /L/ P	Executarea corecta a elementelor si procedeele tehnice pentru proba practica Punerea in practica in timpul jocului a elementelor si procedeele tehnice	Evaluare practica	30%

10.6. Standard minim de performanță

- Cunoașterea mecanismului de bază a principalelor procedee tehnice
- Aplicarea acestora în complexe tehnice
- Stăpânirea la nivel de începători a principalelor procedee tehnico-tactice.
- Cunoașterea problematicei cursului și a regulamentului de joc la nivel minimal

Data completării
09.09.2025

Titular curs,

Lect.univ dr. Gheorghe Sabău

Titular seminar,

Lect.univ dr. Gheorghe Sabău

Data avizării în departament,

28.09.2025

Semnătura directorului de departament,

Conf.univ.dr. Alexandra-Gabriela Milon