

FIȘA DISCIPLINEI
Sporturi de iarna-tehnici de supraviețuire
Anul universitar 2020-2021

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și a Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studii / Calificarea	AMCE/Profesor în învățământul liceal și postliceal (COR 233002)

2. Date despre disciplină

2.1					2. Date despre disciplina																		
2.1					Denumirea disciplinei							Sporturi de iarna-tehnici de supraviețuire											
2.2					Titularul activităților de curs							Conf.univ.dr. Daniel Roșu											
2.3					Titularul activităților de laborator							Conf.univ.dr. Daniel Roșu											
2.4		Anul de studii		II		2.5		Semestrul		2		2.6		Tipul de evaluare		E		2.7		Regimul disciplinei		O	

Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	1	3.3	laborator	2
3.4	Total ore din planul de inv.	42	3.5	din care curs	14	3.6	laborator	28
Distribuția fondului de timp								83
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutoriat								20
Examinări								3
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	83						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

3. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Notiuni generale referitoare la riscurile activităților montane hibernale
4.2	De competențe	Să fie capabil să gestioneze propria echipare pentru o activitate hibernală la altitudine de min. 1000 m

4. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sala de curs
5.2	De desfășurare a seminarului/labor.	Stațiune montană

5. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială)</p> <p>C3 Organizarea și desfășurarea activităților pentru creșterea nivelului pregătirii la diversele categorii de vârstă și sociale, în funcție de solicitări și nevoi, în scopul creșterii și /sau menținerii sănătății persoanei</p> <p>C4 Orientarea solicitanților privind organizarea și gestionarea timpului liber în direcția practicării mijloacelor educației fizice și sportului, prin promovarea unor activități atractive și eficiente</p>
Competențe transversale	CT1 Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

6. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul 1 activităților practice să își contureze o conduită sigură asupra situațiilor critice hibernale
7.2 Obiectivele specifice	<p>Să cunoască regulile principale ale deplasării pe munte în condiții de iarnă</p> <p>Să fie capabil să coboare pe schi sau snowboard pe parte neamenajată</p> <p>Să stăpânească tehnici simple de improvizare a unei asigurări în coardă</p>

7. Conținuturi

8.1. Curs	14 ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Abordarea muntelui- elementul comun al disciplinelor montane	2	Prelegere calculator

	Principalele forme de practicare a disciplinelor montane în țara noastră		dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, metode intuitive de video proiecție	videoproiector
2	Valoripromovate de cătredisciplinelemontane Metodica organizării acțiunilor turistice montane	2		
3	Reguli generale în abordarea muntelui Factoriperturbatori ai stării de sănătate la practicanții de sporturi de iarnă	2		
4	Efecteleaccidentelormontaneșiprimulajutor Organizaresiconducerepreventivăînpracticareasporturilor de iarnă	2		
5	Actiunitipice în supraviețuire	2		
6	Supraviețuirea-elementelenecesarevieții Supraviețuirea în terenmuntos	2		
7	Supraviețuirea în zonele foarte reci Supraviețuirea în pădure	2		

Bibliografie

1. Roșu D. Suport de curs, uzintern, 2019
2. Derlogea Ș., Manual de supraviețuire, Editura Amaltea, 2003
3. Fortu A., Carstocea V., Metodica predării schiului, București, I.E.F.S., 1985
4. Maftei L, ABC turistic montan, Polirom, București, 2003
5. Matei I. Mareaaventura a schiului, EdituraAlbatros, București, 1982
6. Matei I. Schialpin modern, Editura Sport-Turism, București, 1988.

8.2. Aplicații – Laborator		28 ore	Metode de predare	Observații Resursefolosite
1	Tehnici de deplasarepezapadafolosinddiferitetipuri de schiuri	4	Demonstratie, explicațieexecuție, experimentare, metode intuitive de video proiecție	Echipament specific de iarnă, corzi, rachete de zăpadă, Discuții, brainstorming
2	Improvizareaunuiadăpost în zăpadă-construcțiaunuiiglu	4		
3	Catarareapepanteinzăpezite	4		
4	Coborareapeschiuri/snowboard a pantelorneamenajate	4		
5	Semnalizareapericolelorpemunte în condițiihibernale	2		
6	Tehnici de identificarea a pericolului de avalansă	4		
7	Exercitiuteoretic de supraviețuireînzonărece	2		
8	Particularitățile climatice în funcție de anotimp la noi în țară	2		
9	Gestionarealichidelorpetimpde iarnă	2		

Bibliografie

1. Roșu D. Roșu D.Suport de curs, uzintern, 2019
2. Roșu Daniel, Tehnicas.imetodicaschiuluiialpin, EdituraUniversitatii din Pitești, 2003
3. ROSUDaniel, Metodica disciplinelormontane, Universitaria Craiova, 2007
4. Derlogea Ș., Manual de supraviețuire, Editura Amaltea, 2003
5. Fortu A., Carstocea V., Metodica predării schiului, București, I.E.F.S., 1985
6. Maftei L, ABC turistic montan, Polirom, București, 2003
7. Matei I. Mareaaventura a schiului, EdituraAlbatros, București, 1982
8. Matei I. Schialpin modern, Editura Sport-Turism, București, 1988.
9. Stroe S, Pelin F., Runcan C, Tehnicașimetodicaschiuluiialpin, A.N.E.F.S., 1999

8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este în concordanță cu conceptele teoretice și practice naționale dar și internaționale, dezvoltând conținuturi noi față de alte centre universitare din țară. Din punct de vedere al adaptării la piața muncii considerăm că informațiile și cunoștințele sunt în deplină concordanță cu evoluția rapidă a sporturilor de iarnă pe mapamond, devenind chiar motoare ale economiilor naționale la țările europene din jurul Munților Alpi. Disciplina oferă studenților o viziune globală integrativă privind modelul practicării și sau organizării unor activități de succes și o gamă variată de posibilități de aplicare în viața practică și profesională

9. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Examen oral	Proba orală	40%
10.5 Lucrări practice	Activitateparticipativămunte Evaluariperiodice Evaluarepractica a nivelului de instruire	Probe practice	20% 20% 20%
10.6 Standard minim de perform.	Îndeplinirea activităților de lucrări practice în stațiunea de agrement		

Data completării Titular de curs

Titular de seminar

1 sept. 2020 Rosu Daniel

Rosu Daniel

Data aprobării în Consiliul departamentului Director de departament Director de departament

30.09.2020 (prestator)

(beneficiar)

Conf. Univ. dr. Liviu Mihăilescu



Conf. Univ. dr. Liviu Mihăilescu

