

FIȘA DISCIPLINEI
Teoria și practica sporturilor de iarnă-schi alpin
Anul universitar 2016-2017

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Performanță în Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și a Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studii / Calificarea	EFS, SPM / profesor/antrenor

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina												
2.1	Denumirea disciplinei					Teoria si practica sporturilor de iarnă-schi alpin						
2.2	Titularul activităților de curs					Conf.univ.dr. Daniel Roșu						
2.3	Titularul activităților de laborator					Conf.univ.dr. Daniel Roșu, Conf univ dr. Cojanu Florin, Lect univ dr. Mateescu Adriana, Lect univ dr Naiba George						
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	1	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	O	

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	laborator	2
3.4	Total ore din planul de inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	laborator	28
Distribuția fondului de timp								
Studii după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutoriat								10
Examinări								10
Alte activitățipregatire echipament								9
3.7	Total ore studiu individual	69						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sala curs
5.2	De desfășurare a seminarului/labor.	Părtie de schi, patinuar

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar C3 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 C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe/ vârstă C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	CT1 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 CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice să își contureze o viziune multilaterală, asupra principalelor aspecte ale practicării, predării și organizării activităților specifice în domeniul sporturilor de iarnă
7.2 Obiectivele specifice	1. Să poată conduce activități independente într-o tabără montană 2. Să se deplaseze pe munte în sezon hibernal 3. Să fie inițiat în tehnica de baza a schiului alpin (să meargă pe schiuri, să se întoarcă,

		să urce, să coboare, să frâneze, să ocolească)		
4.		Să conducă din punct de vedere metodic inițierea în schiul alpin, la copii și tineri		
8. Conținuturi				
8.1.Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Sporturile de iarnă-considerații generale	2	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizare a conversația euristică, metode intuitive de video proiecție	Calculator, Videoproector
2	Istoricul sporturilor de iarnă	2		
3	Ramurile schiului	2		
4	Schiul fond	2		
5	Freestyle	2		
6	Schi sărituri	2		
7	Sanie, bob, skeleton	2		
8	Snowboard	2		
9	Schi alpin	2		
10	Tehnica și metodică schiului alpin	2		
11	Siguranța în predarea schiului	2		
12	Metodologia predării schiului de agrement	2		
13	Psiho-pedagogia învățării schiului	2		
14	Infrastructura schiului contemporan			
Bibliografie				
1. ANGIST Și AMPSR-Metodica unică de învățare folosită de instructorii de schi				
2. Cârstocea V., Stroe S, Pelin F., Runcan C, Schi-Teorie și metodică, Printech., 2001				
3. Forțu A., Cârstocea V., Metodica predării schiului, București, I.E.F.S., 1985				
4. Frazzei F., Manual pentru turismul de munte, Cartea Universitară, București, 2004				
5. Matei I. Schi alpin modern, Editura Sport-Turism, București, 1988.				
6. Roșu D. Metodica disciplinelor montane, Editura Universitaria, Craiova, 2007				
7. Roșu D. Tehnica și metodică schiului alpin, Editura Universității din Pitești, 2003.				
8. Roșu D. Schi- Concepte teoretice și metodologice, Editura Universitaria, Craiova, 2008				
9. Rosu D., Note de curs, uz intern, 2016				
10. Vanat L. 2016 - International Report on Snow & Mountain Tourism				
8.2. Aplicații – Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Organizarea taberei în cabane montane	1	Demonstratia, explicația, corectarea greșelilor, execuția	Echipament de schi complet, parte amenajată
2	Alegerea echipamentului, echiparea, montarea și demontarea schiurilor	1		
3	Transportul schiurilor, deplasarea la locul de lucru, încălzirea pe schiuri	1		
4	Tehnica și metodică mersului pe schiuri	1		
5	Căzătura și ridicarea din căzătură	1		
6	Tehnica și metodică întoarcerilor	1		
7	Tehnica și metodică mersului la urcarea pantei	2		
8	Tehnica și metodică coborârii directe	3		
9	Inițiere în schimbarea direcției din alunecare -pași turnanți pe plat în continuarea unei coborâri directe	3		
10	Tehnica și metodică coborârii oblice	3		
11	Tehnica și metodică frânărilor cu schiurile neparalele: Frânarea în plug	5		
12	Tehnica și metodică ocolirilor declanșate prin frânare dirijată: Ocolirea din plug	5		
13	Practica și metodică organizării concursurilor de schi alpin	1		
Bibliografie				
1. Forțu A., Cârstocea V., Metodica predării schiului, București, I.E.F.S., 1985				
2. Frazzei F., Manual pentru turismul de munte, Cartea Universitară, București, 2004				
3. Roșu D. Tehnica și metodică schiului alpin, Editura Universității din Pitești, 2003.				
4. Rosu D. Caiet de lucrări practice, uz intern, 2016				

9. 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 gamă variată de posibilități de aplicare în viața practică și profesională

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Răspunsurile la examen -evaluarea finală Evaluări periodice Portofoliu practico-metodic	Examen scris Interventii ale studentilor Evaluarea portofoliului	30% 10% 10%
10.5 Laborator	Prezență Activitate participativă munte Concurs schi	Probe practice	10% 20% 20%
10.6 Standard minim de performanță	Participarea la activități practice pe munte		

Data completării
.....sept.....

Titular de curs

.....

Titular de seminar

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului
..... sept.....

Director de departament
(prestator)

Director de departament
(beneficiar)