

FIȘA DISCIPLINEI
Teoria și practica sporturilor de iarnă-schi alpin
Anul universitar 2023-2024

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București-Centrul Universitar 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	Licență
1.6	Programul de studii / Calificarea	EFS / profesor în învățământul gimnazial (COR233002),

2. Date despre disciplină

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, Lect univ dr. Mateescu Adriana, Lect univ dr Naiba George, Lect univ. dr. Enache Sebastian, Conf univ dr. Cojanu Florin					
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								
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								8
Tutoriat								6
Examinări								8
Alte activitățipregatire echipament								6
3.7	Total ore studiu individual	44						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	Cunostinte generale despre echiparea tipic montan- hibernala

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C4. Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor. C5. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare. C6. Asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor. C7. Garantează siguranța elevilor.
Competențe transversale	

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 de copii, tineri,

	adulți 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, dezbateri, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizare a conversația euristică, metode intuitive de video proiecție	Calculator, Videoproiector
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		2		
Bibliografie					
1. Vanat L. International Report on Snow & Mountain Tourism 2021					
2. ANGIST Și AMPSR-Metodica unică de învățare folosită de instructorii de schi					
3. Cârstocea V., Stroe S, Pelin F., Runcan C, Schi-Teorie și metodică, Printech., 2001					
4. Frazzei F., Manual pentru turismul de munte, Cartea Universitară, București, 2004					
5. Roșu D. Metodica disciplinelor montane, Editura Universitaria, Craiova, 2007					
6. Roșu D. Tehnica și metodică schiului alpin, Editura Universității din Pitești, 2003.					
7. Roșu D. Schi- Concepte teoretice și metodologice, Editura Universitaria, Craiova, 2008					
8. Rosu D. Schi ramuri, discipline, evoluție, Editura Universității din Pitești, 2018					
9. Rosu D., Note de curs, uz intern, 2023					
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, pârtie 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. ANGIST și AMPSR-Metodica unică de învățare folosită de instructorii de schi, 2021					
2. Hume A Patria et al., <i>Recreational Snow-Sports Injury Risk Factors and Countermeasures : A Meta-Analysis</i>					

- Review and Haddon Matrix Evaluation*, Sports Med (2015) 45:1175–1190, DOI 10.1007/s40279-015-0334-7
3. Le Master Ron, *Schi la superlativ- cum să stăpânești cele mai bune tehnici de schi*, Traducerea Robert Dobre, Bucuresti, Editura Pilot books, 2020.
 4. Rosu D., *Schi, ramuri, discipline, evoluție*, Universitatea din Pitești, 2018.
 5. Roșu D. Note de curs, uz intern, 2023
 6. Vanat Laurent, *2021 International Report on Snow & Mountain Tourism- Overview of the key industry figures for ski resorts*. <https://www.vanat.ch/RM-world-report-2021.pdf>

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 finala	Examen oral	40%
10.5 Laborator	Activitate participativă munte Evaluări periodice Concurs schi	Probe practice	20% 20% 20%
10.6 Standard minim de performanță	Participarea la activități practice pe munte		

Data completării
29 sept 2023

Data aprobării în Consiliul departamentului
29 sept 2023

Titular de curs
Rosu Daniel

Director de departament
(prestator)
Conf. univ dr. Mihăilescu Liviu

Titular de seminar
Rosu Daniel

Director de departament
(beneficiar)
Conf. univ dr. Mihăilescu Liviu