

FIȘA DISCIPLINEI
APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ
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 in invatamantul gimnazial (COR233002)

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					Aplicații practice discipline sportive de iarnă					
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 Florin Cojanu					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	Y	2.7	Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	1	3.2	din care curs	-	3.3	laborator	1
3.4	Total ore din planul de inv.	14	3.5	din care curs	-	3.6	laborator	14
Distribuția fondului de timp								36 ore
Studii după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutoriat								
Examinări								4
Alte activități- aplicatii in zăpadă, snowboard								4
3.7	Total ore studiu individual	36						
3.8	Total ore pe semestru	50						
3.9	Număr de credite	2						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Frecventarea și absolvirea disciplinei: Tehnica si practica sporturilor de iarnă-an I licență
4.2	De competențe	Sa fie capabil să stapânească alunecarea, frînarea și ocolirea pe schiuri

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	-
5.2	De desfășurare a seminarului/labor.	Părție de schi

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar
Competențe transversale	CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul l activităților practice să își contureze o conduită sigură asupra practicării, predării și organizării unor activități diversificate din sfera sporturilor de iarnă
7.2 Obiectivele specifice	1. Să stăpânească tehnicile de bază ale alunecării pe patine

	2. Să poată executa conținutul practic și metodic al clasei a 2/B începători schi alpin 3. Să coordoneze o tabără montană 4. Să aplice regulile principale ale deplasării pe munte în condiții de iarnă ale unui grup de copii, sportivi, adulți.
--	---

8. Conținuturi

8.2. Aplicații – Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Exerciții pentru formarea deprinderii de a aluneca pe patine, în dublu sprijin și pe un singur picior, înainte și înapoi	1	Demonstratia, explicația, corectarea greșelilor, execuția	Patinoar, patine echipament de schi complet, parte amenajată
2	Exerciții pentru învățarea pașilor de elan înainte și înapoi-patine	1		
3	Alunecarea pe turnantă înainte prin pași încrucișați (tăierea gheții) spre stânga și spre dreapta-patine	1		
4	Exerciții pentru însușirea întoarcerilor și opririlor	1		
5	Organizarea activităților recreative în cabane montane	1		
6	Studiul pozițiilor de coborâre: avansată, intermediară și de recul	1		
7	Trecerea denivelărilor de teren prin adoptarea pozițiilor respective și amortizarea micilor denivelări	2		
8	Coborârea oblică derapaj oblic	3		
9	Derapajul lateral	3		
10	Pași succesivi spre deal	3		
11	Studiul flexiei și extensiei cu deschidere simultană	5		
12	Aplicație de deplasare pe munte	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., *Recreational Snow-Sports Injury Risk Factors and Countermeasures : A Meta-Analysis 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. *Caiet de lucrări practice*, 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	-	-	-
10.5 Laborator	Activitate participativă munte Evaluari patinaj Evaluare practica a nivelului de instruire Verificare finală	Probe practice	30% 30% 30% 10%
10.6 Standard minim de performanță	Îndeplinirea activităților de lucrări practice la munte		

Data completării

29 sept 2023

Titular de curs

Data aprobării în Consiliul departamentului

29 sept 2023

Director de departament
(prestator)

Conf. univ dr. Mihăilescu Liviu

Titular de seminar

Rosu Daniel

Director de departament
(beneficiar)

Conf. univ dr. Mihăilescu Liviu