



FIȘA DISCIPLINEI
SPORTURI DE IARNĂ TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE,

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	Programul de studiu	Activități motrice curriculare și extracurriculare
1.6	Ciclul de studii	Master
1.7	Limba de predare	Romana
1.8	Locația geografică de desfășurare a studiilor	Pitești

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei				<i>Sporturi de iarnă tehnici de supraviețuire</i>						
2.2	Titularul activităților de curs				Roșu Daniel						
2.3	Titularul activităților de laborator				Roșu Daniel						
2.4	Anul de studii	2	2.5	Semestrul	IV	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	Ob
2.8	Categoria formativă	DS	2.9	Codul disciplinei	UPB.18.M4.A.05-06						

3. Timpul total (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1	Număr de ore pe săptămână/	3	Din care: 3.2 curs/	1	3.3 laborator	2
3.4	Total ore din planul de învățământ/	42	Din care: 3.5 curs/	14	3.6 laborator	28
Distribuția fondului de timp:						ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri						60
Tutorat						20
Examinări						3
Alte activități (dacă există):						
3.7	Total ore studiu individual	83				
3.8	Total ore pe semestru	125				
3.9	Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	de curriculum	Notiuni generale referitoare la riscurile activităților montane hibernale
4.2	de rezultate ale învățării	Sa fie capabil să gestioneze propria echipare pentru o activitate hibernală la altitudine de min. 1000 m

5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)



5.1	De desfășurare a cursului	Sala de curs, tabla, videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Cadru montan

6. Obiective generale

Însușirea de către studenți a unor noțiuni avansate privind managementul resurselor umane în contextul sportiv, incluzând gestiunea eficientă a personalului, dinamica pieței muncii în sport, procesele de recrutare și selecție, dezvoltarea și motivarea personalului, precum și aspecte legate de legislația muncii aplicabilă în domeniul sportiv.

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">Identifică factorii care influențează învățarea în educația fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea.Identifica indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.Înțelegerea principiilor didactice și metodologice necesare pentru elaborarea conținutului unei lecții de educație fizică și sport.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/ sportivilor.Dezvoltarea de planuri de evaluare / analiza manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi.Dezvoltarea capacității de a structura lecția în funcție de obiectivele educaționale și de nivelul elevilor/sportivilorUtilizarea tehnicilor de organizare și planificare pentru a optimiza timpul și resursele unei lecții de educație fizică.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelorAdaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluarePromovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant.Asumarea responsabilității pentru pregătirea unei lecții adaptate nevoilor elevilor și cerințelor curriculare.Crearea unui plan de lecție clar, coerent și eficient, care să sprijine progresul elevilor.

8. Metode de predare

- Expunere cu material suport, explicație, exemplificare, utilizarea studiilor de caz pentru demonstrarea teoriei.
- Expunere interactivă, analiză de studii de caz, dezbateri.
- Prezentare teoretică, utilizarea graficelor pentru analiza salariilor în sport, studii comparative între organizațiile sportive din România și alte țări.
- Expunere teoretică, brainstorming pe obiectivele organizațiilor sportive, identificarea funcțiilor de bază ale resurselor umane.



9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore
1	Abordarea muntelui- elementul comun al disciplinelor montane Principalele forme de practicare a disciplinelor montane în țara noastră	2
2	Valori promovate de către disciplinele montane Metodica organizării acțiunilor turistice montane	2
3	Reguli generale în abordarea muntelui Factori perturbatori ai stării de sănătate la practicanții de sporturi de iarnă	2
4	Efectele accidentelor montane și primul ajutor Organizare și conducere preventivă în practicarea sporturilor de iarnă	2
5	Acțiuni tipice în supraviețuire	2
6	Supraviețuirea- elementele necesare vieții Supraviețuirea în teren muntos	2
7	Supraviețuirea în zonele foarte reci Supraviețuirea în pădure	2
Bibliografie 1. Rosu D., Note de curs, uz intern, 2025 2. Asociația Medicală Americană, 2012, <i>Primul ajutor în stările de urgență până la sosirea medicului</i> , Editura Orizonturi, București 3. A Beniusiene, V Kontautiene, Daniel Rosu, Valentina Stefanica, Stefania Belomazheva-Dimitrova, Svetoslav Stefanov, <i>Experiential learning in international cooperation: insights from Erasmus+ BIP mobility</i> , EDULEARN25 Proceedings, pp. 8794-8801, https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=c7VsaH4AAAAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=c7VsaH4AAAAJ:k_IJM867U9cC 4. Cody Cassidy, Paul Doherty, 2017, <i>Ce s-ar întâmpla dacă....</i> , p.181, Editura Niculescu. 5. Derlogea Serban, <i>Manual de supraviețuire</i> , Editura Amaltea, 2003 6. Frazzei F., 2004, Manual pentru turismul de munte, Cartea Universitară, București 7. Roșu D., 2007, Metodica disciplinelor montane, Editura Universitaria, Craiova 8. Roșu D., 2003, Tehnica și metodica schiului alpin, Editura Universității din Pitești 9. Roșu D., 2008, Schi- Concepte teoretice și metodologice, Editura Universitaria, Craiova 10. Rosu Daniel, 2019, Mountain activities, smart specializations and public priorities, Journal of Physical Education and Sport, Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 6), Art 342 pp 2273 – 2277, 2019 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051, https://efsupit.ro/images/stories/november2019/Art%20342.pdf 11. Rosu D. Schi ramuri, discipline, evoluție, Editura Universității din Pitești, 2018 12. Vanat L. International Report on Snow & Mountain Tourism 2025, https://www.vanat.ch/international-report-on-snow-mountain-tourism 13. Winter Stefan, Cățărări și Bouldering, Ed MAST, 2020		
9.2. Laborator		Nr. ore
1	Tehnici de deplasare pe zapada folosind diferite tipuri de schiuri	4
2	Improvizarea unui adăpost în zăpadă-construcția unui iglu	4
3	Cățărarea pe pante înzăpezite	4
4	Coborarea pe schiuri/snowboard a pantelor neamenajate	4
5	Semnalezarea pericolelor pe munte în condiții hibernale	2
6	Tehnici de identificarea a pericolului de avalanșă	4
7	Exercițiu teoretic de supraviețuire în zonă rece	2
8	Particularitățile climatice în funcție de anotimp la noi în țară	2
9	Gestionarea lichidelor pe timp de iarnă	2



Bibliografie

14. Rosu D., Note de curs, uz intern, 2025
15. Asociatia Medicala Americana, 2012, *Primul ajutor în stările de urgență până la sosirea medicului*, Editura Orizonturi, Bucuresti
16. A Beniusiene, V Kontautiene, Daniel Rosu, Valentina Stefanica, Stefania Belomazheva-Dimitrova, Svetoslav Stefanov, *Experiential learning in international cooperation: insights from Erasmus+ BIP mobility*, EDULEARN25 Proceedings, pp. 8794-8801, https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=c7VsaH4AAAAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=c7VsaH4AAAAJ:k_IJM867U9cC
17. Cody Cassidy, Paul Doherty, 2017, *Ce s-ar întâmpla dacă....*, p.181, Editura Niculescu.
18. Derlogea Serban, *Manual de supraviețuire*, Editura Amaltea, 2003
19. Frazzei F., 2004, *Manual pentru turismul de munte*, Cartea Universitară, București
20. Roșu D., 2007, *Metodica disciplinelor montane*, Editura Universitaria, Craiova
21. Roșu D., 2003, *Tehnica și metodica schiului alpin*, Editura Universității din Pitești
22. Roșu D., 2008, *Schi- Concepte teoretice și metodologice*, Editura Universitaria, Craiova
23. Rosu Daniel, 2019, Mountain activities, smart specializations and public priorities, Journal of Physical Education and Sport, Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 6), Art 342 pp 2273 – 2277, 2019 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051, <https://efsupit.ro/images/stories/november2019/Art%20342.pdf>
24. Rosu D. *Schi ramuri, discipline, evoluție*, Editura Universității din Pitești, 2018
25. Vanat L. International Report on Snow & Mountain Tourism 2025, <https://www.vanat.ch/international-report-on-snow-mountain-tourism>
26. Winter Stefan, *Cățărări și Bouldering*, Ed MAST, 2020

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Corectitudinea și completitudinea răspunsurilor. Capacitatea de aplicare a cunoștințelor în contexte noi	-examen scris	50
10.5 Laborator	-realizarea proiectului cu o notă de originalitate -participarea activă la laborator	-evaluări periodice -activitate seminar	30 20

10.6. Condiții de promovare

Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.

Data completării
28 septembrie 2025

Titular de curs
Conf. univ. dr Roșu Daniel

Titular(ii) de aplicații
Conf. univ. dr Roșu Daniel

Data avizării în
departament
29 septembrie 2025

Director de departament
Conf univ dr Liviu Emanuel Mihăilescu

Data aprobării în
Consiliul Facultății
29 septembrie 2025

Decan
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU