

FIŞA DISCIPLINEI
Sporturi de iarna – tehnici de supraviețuire
Anul universitar 2019-2020

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Stiinte, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educatie 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 in invatamantul liceal si postliceal

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei	Sporturi de iarna – tehnici de supraviețuire							
2.2	Titularul activităților de curs	-							
2.3	Titularul activităților de laborator	-							
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	O

3. 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								
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								
Tutoriat								
Examinări								
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	83						
3.8	Total ore pe semestrul	125						
3.9	Număr de credite	5						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	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 C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) 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.
Competențe transversale	CT1 Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vîrstă și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

7. 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	Să cunoască regulile principale ale deplasării pe munte în condiții de iarnă Să fie capabil să coboare pe schi sau snowboard pe parte neamenajată Să stăpânească tehnici simple de improvizare a unei asigurari în coardă

8. Conținuturi

8.1. Curs		14 ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Abordarea muntelui – elementul comun disciplinelor montane . Principalele forme de practicare a disciplinelor montane în tara	2	Prelegere	calculator

	noastră		
2	Valori promovate de către disciplinele montane Metodica organizării acțiunilor turistice montane	2	expunerea, exemplificarea, studiu de caz, conversația euristică, metode intuitive de video proiecție
3	Reguli generale în abordarea munțului Factori perturbatori ai stării de sănătate la practicanții de sporturi de iarnă	2	
4	Efectele accidentelor montane și primul ajutor Organizare și conducedere preventivă în practicarea sporturilor de iarnă	2	
5	Avtiuni tipice în supraviețuire	2	
6	Supraviețuirea- elementele necesare vieții Supraviețuirea în teren muntos	2	
7	Supraviețuirea în zonele foarte reci Supraviețuirea în padure	2	

Bibliografie

- Roșu D. Suport de curs, uz intern, 2019
- Derlogea ř., Manual de supraviețuire, Editura Amaltea, 2003
- Fortu A., Carstocea V., Metodica predării schiului, București, I.E.F.S., 1985
- Maftei L. ABC turistic montan, Polirom, București, 2003
- Matei I. Marea aventura a schiului, Editura Albatros, București, 1982
- Matei I. Schi alpin modern, Editura Sport-Turism, București, 1988.

8.2. Aplicații – Laborator		28 ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Tehnici de deplasare pe zapada folosind diferite tipuri de schiuri	4		
2	Improvizarea unui adăpost în zăpadă-construcția unui iglu	4	Demonstratie, explicație execuție, experimentare,	Echipament specific de iarnă, corzi, rachete de zăpadă, Discuții, brainstorming
3	Catararea pe pante înzăpezite	4	metode interactivă de video proiecție	
4	Coborârea pe schiuri/snowboard a pantelor neamontajate	4		
5	Semnalizarea pericolilor pe munte în condiții hibernale	2		
6	Tehnici de identificarea a pericolului de avalansă	4		
7	Exercițiu teoretic de supraviețuire în zona rece	2		
8	Particularitățile climaterice în funcție de anotimp la noi în țară	2		
9	Gestionarea lichidelor pe timp de iarnă	2		

Bibliografie

- Roșu D. Roșu D. Suport de curs, uz intern, 2019
- Roșu Daniel, Tehnica și metodica schiului alpin, Editura Universității din Pitești, 2003
- ROSU Daniel. Metodica disciplinelor montane. Universitară Craiova. 2007
- Derlogea ř., Manual de supraviețuire, Editura Amaltea, 2003
- Fortu A., Carstocea V., Metodica predării schiului, București, I.E.F.S., 1985
- Maftei L. ABC turistic montan, Polirom, București, 2003
- Matei I. Marea aventura a schiului, Editura Albatros, București, 1982
- Matei I. Schi alpin modern, Editura Sport-Turism, București, 1988.
- Stroe S., Pelin F., Runcan C., Tehnica și metodica schiului alpin, A.N.E.F.S., 1999

9. Coroborarea conformității cu obiectivările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajaților din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinelor este în concordanță cu concepțele teoretice și practice naționale dar și internaționale, dezvoltând conținuturi noi față de alte centre universitare din țară. Din punct de vedere al adaptării la pieța muncii considerăm că informațiile și cunoștințele sunt în deplină concordanță cu evoluția rapidă a sporturilor de iarnă pe mărimind, devenind chiar motoare ale economiilor naționale la ţările europene din jurul Munților Alpi. Disciplina oferă studenților o vizionare globală integrativă privind modelul practicării și sau organizării unor activități de succes și o gamă variată de posibilități de aplicare în viață 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	Examen oral	Proba orală	40%
10.5 Laborator	Activitate participativă munte Evaluari periodice Evaluare practică a nivelului de instruire	Probe practice	20% 20% 20%
10.6 Standard minim de perform.	Îndeplinirea activităților de lucru practice în stațiunea de agrement		

Data completării

1 sept 2019

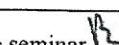
Titular de curs

Roșu Daniel



Titular de seminar

Roșu Daniel



Data aprobării în Consiliul departamentalu

20 sept 2019

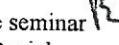
Director de departament

(prestator)

Prof. univ. dr Cretu Marian

Titular de seminar

Roșu Daniel



Director de departament

(beneficiar)

Prof. univ. dr Cretu Marian

2 / 2