

FIȘA DISCIPLINEI
Sporturi de iarnă – tehnici de supraviețuire
Anul universitar 2019-2020

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din 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	Master
1.6	Programul de studii / Calificarea	AMCE/Profesor în învățământul liceal și postliceal

2. Date despre disciplină

2. Denumirea disciplinei											
2.1	Denumirea disciplinei					Sporturi de iarna – tehnici de supravietuire					
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								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutoriat								20
Examinări								3
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	83						
3.8	Total ore pe semestru	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	Să fie capabil să gestioneze propria echipare pentru o activitate hibernală 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 montana

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 vârste 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 I 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 partii neamenajate Să stăpânească tehnici simple de improvizare a unei asigurări 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 țară	2	Prelegere	calculator

	noastră			
2	Valori promovate de către disciplinele montane Metodica organizării acțiunilor turistice montane	2	expunerea, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, metode intuitive de video proiecție	
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. Roșu D. Suport de curs, uz intern, 2019
2. Derlogea Ș., Manual de supraviețuire, Editura Amaltea, 2003
3. Fortu A., Carstocea V., Metodica predării schiului, București, I.E.F.S., 1985
4. Maftei L. ABC turistic montan, Polirom, București, 2003
5. Matei I. Marea aventură a schiului, Editura Albatros, București, 1982
6. 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	Demonstratie, explicație execuție, experimentare, metode intuitive de video proiecție	Echipament specific de iarnă, corzi, rachete de zăpadă, Discuții, brainstorming
2	Improvizarea unui adăpost în zăpadă-construcția unui iglu	4		
3	Catararea pe pante înzăpezite	4		
4	Coborârea pe schiuri/snowboard a pantelor neamenajate	4		
5	Semnalezarea pericolelor pe munte în condiții hibernale	2		
6	Tehnici de identificarea a pericolului de avalansă	4		
7	Exercitiu teoretic de supraviețuire în zona rece	2		
8	Particularitățile climatice în funcție de anotimp la noi în țară	2		
9	Gestionarea lichidelor pe timp de iarnă	2		

Bibliografie

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

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 și o 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	Examen oral	Proba orală	40%
10.5 Laborator	Activitate participativă munte	Probe practice	20%
	Evaluări periodice		20%
	Evaluare practică a nivelului de instruire		20%
10.6 Standard minim de perform.	Îndeplinirea activităților de lucrări practice în stațiunea de agrement		

Data completării

1 sept. 2019

Data aprobării în Consiliul departamentului

20 sept. 2019

Titular de curs

Rosu Daniel

Director de departament

(prestator)

Prof. univ. dr Cretu Marian

Titular de seminar

Rosu Daniel

Director de departament

(beneficiar)

Prof. univ. dr Cretu Marian