

**FIȘA DISCIPLINEI\***  
Anul universitar 2023-2024

**1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu
Facultatea	Științe
Departament	Științe ale Mediului, Fizică și Educație Fizică și Sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licență
Specializarea	Educație Fizică și Sportivă

**2. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	Teoria și practica schiului alpin			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606D02I013		I	II	5
Tipul de evaluare	Categoriza formativă a disciplinei D.D.			
Examen				
Titular activități curs	Lector univ.dr. Savu Olimpiu			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lector univ.dr. Savu Olimpiu			

**3. Timpul total estimat**

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
2	2	-	-	4
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total ( $NOAD_{sem}$ )
28	28	-	-	56

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		9
Tutoriat:		-
Examinări:		9
Total ore alocate studiului individual ( $NOSI_{sem}$ )		74
<b>Total ore pe semestru (<math>NOAD_{sem} + NOSI_{sem}</math>)</b>		<b>130</b>

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

De curriculum	-
De competențe	-

**5. Condiții** (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Sala de curs a facultății
---------------------------	---------------------------

De desfășurare a sem/lab/pr	Teren plat, pârtie de schi cu mijloace mecanice de urcare, condiții de cazare și masă în regim de tabără - Partia de schi Arena Platos Paltinis
-----------------------------	---

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Cunoșterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodicii disciplinei schi alpin utilizarea lor adecvată în viitoarea activitate profesională;</p> <p>Lărgirea bagajului de cunoștințe privind evoluția schiului și a fenomenului sportiv de masă, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic;</p> <p>Utilizarea cunoștințelor pentru explicarea și interpretarea conceptelor, situațiilor și proceselor asociate disciplinei schi alpin;</p> <p>Utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare a nivelului de pregătire a practicanților schiului alpin în școală</p>
Competențe transversale	<p>Conștientizarea nevoii de comunicare eficientă bazată pe o terminologie de specialitate adecvată;</p> <p>Familiarizarea cu rolurile și activitățile specifice muncii în echipă și distribuirea de sarcini pentru grupurile coordonate în activitățile desfășurate în regim de tabără specifice activităților sportive de iarnă;</p> <p>Organizarea de activități de instruire în schiul alpin pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire;</p>

### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	<p>Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor teoretice de bază legate de tehnica, istoricul, evoluția acestuia, regulamentul și metodică predării tehnicii de bază a schiului alpin;</p> <p>Dezvoltarea capacității de organizare, conducere și evaluare a activităților legate de schi prevăzute în programa școlară;</p>
Obiectivele specifice	<p>Cunoașterea și înțelegerea principalelor elemente și procedee din tehnica de bază a schiului alpin; Aplicarea acestora în concurs și în trasee aplicative;</p>

### 8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	Evoluția schiului de la mijloc de deplasare la sport.	2
Curs 2	Evoluția schiului astăzi;	2
Curs 3	Terminologie specifică.	2
Curs 4	Schiul și securitatea schiorului	2
Curs 5	Tehnica de bază a schiului alpin. Acțiunea de a vira cu schiurile clasice și cu schiurile „carv”.	2
Curs 6	Mecanică și biomecanică în schiul alpin.	2
Curs 7	Școli și metodologii de învățare și predare a schiului.	2
Curs 8	Cerințe organizatorice în învățarea schiului.	2
Curs 9	Factorii care favorizează procesul de instruire în schi	2
Curs 10	Particularități metodice în învățarea schiului.	2
Curs 11	Formarea deprinderilor motrice de deplasare pe schiuri	2

Curs 12	Metodica predării schiului în școală.	2
Curs 13	Particularitățile învățării și predării schiului sub formă recreativ – aplicativă	2
Curs 14	Organizarea întrecerilor de schi pentru copii.	2
<b>Total ore curs:</b>		<b>28</b>
<b>Seminar/Laborator</b>		Nr. ore
Sem 1	Prezentarea programei analitice și a altor cerințe Obișnuirea cu echipamentul specific, transportarea schiurilor, fixarea bocancilor, ținerea bețelor. Învățarea poziției fundamentale pe schiuri și efectuarea primelor alunecări pe teren plat.	2
Sem 2	Învățarea mersului (deplasării) pe schiuri, a mersului alternativ, deplasarea prin împingere simultană cu bețele, deplasarea prin pași de patinaj. Învățarea schimbărilor de direcție pe teren plat.	2
Sem 3	Repetarea mersului și a întoarcerilor pe teren plat sub formă ștafete și în parcurs aplicativ. Învățarea mersului în urcare. Învățarea căzăturii și ridicării din căzătură	2
Sem 4	Învățarea trecerii de la poziția de urcare la cea de coborâre. Învățarea poziției fundamentale de coborâre. Efectuarea primelor coborâri directe cu oprire în contrapantă sau pe teren plat	2
Sem 5	Repetarea coborârilor directe pe pante diferite și cu porniri de la înălțimi din ce în ce mai mari, în funcție de progresul realizat de fiecare student, evidențiat prin siguranța și lejeritatea (ușurința) coborârilor. Învățarea opririlor prin bracare	2
Sem 6	Repetarea coborârilor directe și a celorlalte procedee învățate într-un parcurs aplicativ. Învățarea treceri peste denivelări de teren (movile).	2
Sem 7	Învățarea și perfecționarea opririlor în plug și a alunecării în frânare plug.	2
Sem 8	Repetarea deplasărilor, urcărilor, coborârilor directe și a ocolirilor și opririlor prin frânare plug și cu pași succesivi spre deal. Repetarea treceri peste denivelări de teren (movile).	2
Sem 9	Legarea a 2 – 3 ocoliri în frânare plug din coborâre directă, urmate de ocolire spre deal prin fânare plug sau cu pași succesivi. Învățarea și exersarea coborârii oblice.	2
Sem 10	Repetarea și perfecționare ocolirilor prin frânare plug la punct fix. Repetarea și perfecționarea coborârii oblice.	2
Sem 11	Învățarea ocolirilor spre vale cu deschidere simultană. Învățarea ocolirilor prin pivotare simplă.	2
Sem 12	Repetarea și perfecționarea ocolirilor cu deschidere simultană și prin pivotare.	2
Sem 13	Aplicarea procedeeleor învățate condiții de concurs.	2
Sem 14	Aplicarea procedeeleor învățate într-un parcurs aplicativ. Verificare practică	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>28</b>
<b>Metode de predare</b>		
Prelegerea, prezentarea PowerPoint, dialogul, explicarea;		Explicația, demonstrația, corectarea, dialogul;

### Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	SAVU O. Teoria și metodică predării schiului alpin, - Suport de curs Facultatea de Științe Univ.Lucian Blaga Sibiu 2012; NAN I,.- Schi alpin, Edit. Univ.Lucian Blaga Sibiu 2005
Referințe bibliografice suplimentare	STROE S., PELIN F., RUNCAN C. Tehnica și metodică predării schiului alpin, A.N.E.F.S. București, TEODORESCU V., FORȚU, A., CÂRSTOCEA V., Schi – curs de bază, vol, II, A.N.E.F.S., București, 1999

### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina “Teoria și practica schiului alpin” prin competențele însușite de către studenți contribuie într-un mod semnificativ și integrator la pregătirea viitorului specialist în domeniul educației fizice și sport prin competențe specifice sporturilor de iarnă.;

### 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Examen final.	Lucrare scrisă cu subiecte teoretice și aplicații./ Online	50 %	
Laborator		Media notelor acordate pentru activitatea la lucrări practice./ Online	50%	CPE

Standard minim de performanță



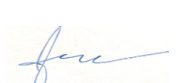
Însușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice și teoretice aferente disciplinei . Nota 5

(\*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(\*\*) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 29.09.2023

Data avizării în Departament: 10.10.2023

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. univ. dr. Olimpiu Savu	
Responsabil program de studii	Lect. univ. dr. Ioan Hășmășan	
Director de departament	Lect.univ.dr Voichita Gheoca	

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>4</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>6</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>7</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.)

<sup>8</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</sup> Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

<sup>13</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\frac{NOCpSpD \times C_C + NOApSpD \times C_A}{TOCpSdP \times C^C + TOApSdP \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

$$\text{Nr. credite} = \frac{NOCpSpD \times C_C + NOApSpD \times C_A}{TOCpSdP \times C^C + TOApSdP \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:



UNIVERSITATEA  
LUCIAN BLAGA  
— DIN SIBIU —

Ministerul Educației  
Universitatea “Lucian Blaga” din Sibiu  
Facultatea de Științe

---

Str. Dr. Ion Rațiu, Nr. 5-7  
550012, Sibiu, România  
[stiinte.ulbsibiu.ro](http://stiinte.ulbsibiu.ro)

Tel.: +40 269 21.66.42  
Fax: +40 269 21.66.17  
E-mail: [stiinte@ulbsibiu.ro](mailto:stiinte@ulbsibiu.ro)