

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 – 2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ⁱ	Licență
1.6. Specializarea	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Aplicații practice discipline sportive de iarnă (schi alpin)		Cod	FSTI.MFE.EFS.L.DS.2.0002.V-2.7
2.2. Titular activități de curs	Lector univ.dr. Savu Olimpiu			
2.3. Titular activități practice	Lector univ.dr. Savu Olimpiu			
2.4. An de studiu ⁱⁱ	1	2.5. Semestrul ⁱⁱⁱ	2	2.6. Tipul de evaluare ^{iv}
2.7. Regimul disciplinei ^v	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ^{vi}	Verificare DS	

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
-	-	-	-	2	2
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ^{vii}
-	-	-	-	28	28
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual^{viii}					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat ^{ix}					4
Examinări ^x					8
3.3. Total ore alocate studiului individual ^{xi} (NOSI _{sem})					22
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD _{sem})					28
3.5. Total ore pe semestru ^{xii} (NOAD _{sem} + NOSI _{sem})					50
3.6. Nr ore / ECTS					10
3.7. Număr de credite ^{xiii}					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ^{xiv}	Nu este cazul
4.2. Competențe	Înșușirea tehnicii de baza a schiului alpin

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ^{xv}	-
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ^{xvi}	Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, baza sportivă a ULBS



6. Rezultate ale învățării^{xvii}

Numărul de credite alocat disciplinei: 2				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
Rî 1	Capacitatea de a aplica în mod corect și adecvat etapele procesului instructiv educativ (învățare, consolidare, perfecționare, evaluare motrică), în strânsăcolaborare cu elevul/sportivul /grupul/organizația)	Capacitatea de organizarea de activități de educație fizică și sport pentru diferite vârste și niveluri de pregătire în specificul sporturilor de iarnă.	Abilitatea de a aplica și adapta procesul de intervenție la posibilitățile elevului/ sportivului la scopul final și condițiile specifice sporturilor de iarnă în care se desfășoară activitatea practică;	1
Rî 2	Capacitatea de utilizarea cunoștințelor pentru angajare a elevilor/ sportivilor/ indivizilor/ grupurilor/ organizațiilor/ comunităților în promovarea și practicarea sporturilor de iarnă în scopul practicării acestora în timpul liber, prin programe specifice;	Studentul va demonstra capacitatea de a coordona și organiza colectivele de elevi pentru desfășurarea optimă a taberelor vârstelor școlare mici și medii și mari.	Abilitatea de a realiza activitățile din cadrul procesului sportiv de instruire, prin capacitatea de autoevaluare și formulare a propriilor concluzii.	1

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

7.1. Obiectivul general	Însușirea tehnicii de bază a schiului și aplicarea acesteia în condiții diverse de mediu; Formarea capacității de programare, planificare și conducere a activităților specifice disciplinelor sportive de iarnă;
7.2. Obiectivele specifice	Formarea capacității de aplicare tehnicii schiului de bază în diferite condiții de mediu; Formarea capacității de a lucra în condiții de autonomie; Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală; Formarea capacității de a evalua procesul instructiv-educativ și evoluția participanților la acesta; Formarea capacității de rezolvare a problemelor organizatorice previzibile și imprevizibile ;

8. Conținuturi

Seminar/Laborator			Nr. ore
Sem 1	Aplicarea practică a criteriilor care stau la alegerea materialului și a echipamentului de schi,	Expunere, exemplificare, utilizare videoprojector, discuții cu studenții	2
Sem 2	Principalele operații de întreținere și de reparare a materialelor,	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 3	Amenajarea terenului de schi pentru lecție ; construcția formelor de teren ajutoare procesului de instruire tehnică,	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 4	Perfecționarea unor procedee tehnice învățate anterior și însușirea pivotării simple spre deal și spre vale,	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 5	Consolidarea pivotării simple și însușire pivotării cu balans,	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 6	Perfecționarea pivotării simple și consolidarea pivotării cu balans,	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 7	Perfecționarea pivotării cu balans și însușirea cristianiei spre vale prin rotație,	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 8	Consolidarea și perfecționarea cristianiei prin rotație,	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 9	Perfecționarea cristianiei prin rotație și însușirea cristianiei peste denivelări (movile)	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 10	Consolidarea și perfecționarea cristianiei prin rotație peste	Expunere, exemplificare,	2



	denivelări,	discuții cu studenții	
Sem 11	Aplicarea elementelor însușite în condiții diverse de mediu,	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 12	Însușirea cunoștințelor practice organizării unui traseu de concurs și aplicarea elementelor însușite în condiții de concurs,	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 13	Însușirea cunoștințelor practice organizării unui traseu de concurs și aplicarea elementelor însușite în condiții de concurs,	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 14	Verificare practică	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Total ore seminar/laborator			28

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	SAVU O. Teoria și metodică predării schiului alpin, - Suport de curs Facultatea de Științe Univ.Lucian Blaga Sibiu 2012;
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	GRIGORAȘ P. – Schi alpin, snowboard, carving, Ed. Accent, Cluj Napoca, 2002; STROE S., PELIN F., RUNCAN C. Tehnica și metodică predării schiului alpin, A.N.E.F.S. București, Manualul salvatorului montan – Mircea Opreș, Raul Papalicef, George Resiga – Iași, Editura Sedcom Libris, 2008

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului^{xviii}

Disciplina " Aplicații practice discipline sportive de iarnă (schi 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.

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere în nota finală	Obs.**
Laborator		Media notelor acordate pentru activitatea la lucrări practice.	70%	
		Prezența integrală	30%	
Standard minim de performanță				
Însușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice aferente disciplinei. Nota 5				

Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.

Data completării: 15 / 09 / 2025

Data avizării în Departament: 01 / 10 / 2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. univ. dr. Savu Olimpiu	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Hășmășan Ioan	
Director Departament	Lect. univ. dr. Ioan Tăușan	



ⁱ Licență / Master

ⁱⁱ 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

ⁱⁱⁱ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

^{iv} Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

^v Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

^{vi} Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

^{vii} Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

^{viii} Linile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

^{ix} Între 7 și 14 ore

^x Între 2 și 6 ore

^{xi} Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

^{xii} 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.)

^{xiii} Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare

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

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C_C/C_A = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

^{xiv} Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

^{xv} Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

^{xvi} Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

^{xvii} Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

¹⁸ Titluri de capitole și paragrafe

¹⁹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²⁰ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

²¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment

²² Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²³ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁴ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁵ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁶ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

²⁷ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.

^{xviii} Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii