

MD-2045, CHIȘINĂU, STR. STUDENȚILOR 3/8, TEL: 022 31-08-65, [www.utm.md](http://www.utm.md)
**Educație fizică**
**1. Date despre unitatea de curs/modul**

<b>Facultatea</b>	Energetică și Inginerie Electrică				
<b>Catedra/Departamentul</b>	Educație Fizică și Sport				
<b>Ciclul de studii</b>	Studii superioare de licență, ciclul I				
<b>Programul de studiu</b>	Educație Fizică				
<b>Anul de studiu</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Tip de evaluare</b>	<b>Categoria formativă</b>	<b>Categoria de opționalitate</b>	<b>Credite ECTS</b>
I (învățământ cu frecvență);	2	C-colocviu	G– unitate de curs generală	O - unitate de curs obligatorie	-

**2. Timpul total estimat**

Total ore în planul de învățământ	Din care				
	Ore auditoriale		Lucrul individual		
	Curs	Laborator/practice	Proiect de an	Studiul materialului teoretic	Pregătire aplicații
30	-	30	-	-	-

**3. Precondiții de acces la unitatea de curs/modul**

Conform planului de învățământ	Dezvoltarea fizică armonioasă, dobândirea unui potențial biologic capabil să asigure o stare de sănătate bună, care să sporească eficiența și calitatea activităților profesionale sociale viitoare, formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și practice (didactice, tehnice, igienice, medicale, organizatorice)
Conform competențelor	Învățarea, consolidarea, perfecționarea unor deprinderi și priceperi motrice din anumite ramuri sportive

**4. Condiții de desfășurare a procesului educațional pentru**

Laborator/practice	participarea la probe de evaluare și la competiții sportive pentru membrii echipelor reprezentative: participarea la concursuri de selecție, la antrenamente colective și la competiții.
--------------------	--

**5. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inițierea în teorie și metodică educației fizice și sportului;</li> <li>inițierea în practicarea unor ramuri sportive: volei, baschet, fotbal, minifotbal, badminton, atletism, tenis de masă, șah, joc de dame etc.</li> <li>dezvoltarea calităților motrice necesare (rezistența, viteza, forța, suplețe, îndemânare, abilitatea, relaxarea);</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>conștientizarea și importanța necesității practicării sistematice a exercițiilor fizice;</li> <li>efecte sanogenetice, sociale la practicarea exercițiilor fizice;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>cunoștințe și priceperi metodologice pentru elaborarea unui complex de exerciții fizice pentru gimnastica de înviorare, gimnastica în producție, luând în considerare genul, dezvoltarea fizică, starea sănătății (diagnozei).</li> <li>autocontrolul la practicarea exercițiilor fizice</li> </ul>
--	--

### 6. Obiectivele unității de curs/modulului

Obiectivul general	Inițierea și dezvoltarea calităților motrice
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>formarea în continuare a cunoștințelor teoretice și a priceperilor în domeniul culturii fizice,</li> <li>aplicarea lor în menținerea și fortificarea stării sănătății,</li> <li>integrării socio-profesionale a studenților;</li> </ul>

### 7. Conținutul unității de curs/modulului

Tematica lucrărilor practice	Numărul de ore	
	învățământ cu frecvență	
L1. Lecția metodică cu caracter organizatoric. Anunțarea sarcinilor, cerințelor disciplinei. Normele de protecție.	2	
L2. Microlecție metodică. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale.	2	
L3. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnice – Volei. Verificarea normativului de control: Motricitate 30” – (B, F).	2	
L4. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactică – volei.	2	
L5. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Învățarea elementelor tehnice (a jocului de simplu) – Badminton.	2	
L6. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnice – Badminton, Baschet..	2	
L7. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Verificarea normativului de control :- așezarea pe un picior, sprijin cu mâna de perete neted – B (n/ori)- așezarea pe un picior, stând pe banca de gimnastică, sprijin cu mâna de perete neted – F (n/ori).	2	
L8. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnice, tactice la volei.	2	
L9. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Testarea normativului de control: cros – 500m. – F., 1000 m. – B	2	
L10. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice la baschet. Testarea normativului de control: alergare – 100m. – B., F., (din startul de jos).	2	
L11. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnice la Baschet.	2	

L12. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale, vitezei. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice la Baschet, Volei. Verificarea practică la jocurile sportive	2	
L13. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistențe generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei. Verificarea practică la jocurile sportive	2	
L14. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței generale. Perfecționarea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei. Verificarea practică la jocurile sportive	2	
L15. Totalizare. Recomandări de lucru independent, pentru dezvoltarea fizică generală, dezvoltarea armonioasă, întărirea sănătății, pe parcursul vacanței de vară. Atestarea studenților.	2	
<b>Total lucrări practice:</b>	<b>30</b>	

### 8. Referințe bibliografice

Nr.	Denumirea materialelor didactico-metodice, manuale, îndr.met. și științifice)	Autorii	Editura, anul ediției	Limba	Exempl.la bibliote-ca UTM
1.	Didactica Educației Fizice	Toma Badiu	Galați, 2003	Rom.	1
2.	Teoria și Metodica Atletismului	Nicolae Pop	Galați, 2003	Rom.	1
3.	Jocuri Motrice	Mircea Dragu	Galați, 2003	Rom.	1
4.	Volei Curs de specializare	Pacuraru Alexandru	Galați, 2004	Rom.	1
5.	Teoria și metodică fizicescogo vospitania	Așmorin B.	Prosveșcenie 1979	Rusă	6
6.	Teoria și metodică educației fizice	Florescu C.	Editura Sport-Turism, 1980 București	Rom.	3
7.	Sportivnaia ghimnastica	Ucran L.	FIS Moscova 1965	Rusă	2
8.	Teoria antrenamentului sportiv	Șiclovian I.	Editura Sport-Turism, 1977	Rom.	2
9.	Ghimnastica	Orlov L.	FIS Moscova	Rusă	3
10.	Ghimnastica	Grimalischi T. Tolmaciiov P. Filipenco E.	Orhei, 1993	Rom.	10
11.	Atletism	Redacția Homenco L.	FIS Moscova 1974	Rusă	4
12.	Atletism	Scripcenco C. Iliin G.	Cartea Mold. 1987	Rom.	8
13.	Educația fizică	Coman S.	Ediția tehnică Chișinău 1995	Rom.	12
14.	Fizicescoe vospitanie	Redacția Golovina V. Masleacova V.	Vâșsaia Școla, Moscva, 1983	Rusă	40

15.	Sportul studentesc – 30 ani	Rusnac P.	UTM,1994	Rom.	60
16.	Jocuri sportive	Chicu V.	București 1995	Rom.	3
17.	Materialele practice și teoretice folosite la lecțiile de educație fizică	Rusnac P. Temeliescu L. Cabanov E.	FIP	Rom.	40
18.	Testă (v sportivnoii practice)	Bubă H. Făcc G.	DDR Berlin 1966	Rusă	1

### 9. Evaluare

Curentă		Colocviu
Atestarea 1	Atestarea 2	
15%	15%	
Standard minim de performanță		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Frecventarea orelor conform orarului;</li> <li>2. Nota obținută la compartimentul practic (suma punctelor acumulate la 10 normative de control).</li> <li>3. Pentru evaluare, nota generală trebuie să fie nu mai joasă de „5”.</li> </ol>		