MD-2045, CHIŞINĂU, STR. STUDENȚILOR 3/8, TEL: 022 31-08-65, [www.utm.md](http://www.utm.md/)

Educaţie fizică 1

1. **Date despre unitatea de curs/modul**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Facultatea** | Energetică și Inginerie Electrică | | | | |
| **Catedra/Departamentul** | Educație Fizică și Sport | | | | |
| **Ciclul de studii** | Studii superioare de licenţă, ciclul I | | | | |
| **Programul de studiu** | 0612.3 Ştiinţa Datelor | | | | |
| **Anul de studiu** | **Semestrul** | **Tip de evaluare** | **Categoria formativă** | **Categoria de opţionalitate** | **Credite ECTS** |
| I (învăţământ cu frecvenţă); | 1 | C-colocviu | G– unitate de curs generală | O - unitate de curs  obligatorie | - |

1. **Timpul total estimat**

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

1. **Precondiţii de acces la unitatea de curs/modul**

|  |  |
| --- | --- |
| Conform planului de învăţământ | Dezvoltarea fizică armonioasă, dobândirea unui potenţial biologic capabil să asigure o stare de sănătate bună, care să sporească eficienţa şi calitatea activităţilor profesionale sociale viitoare, formarea unui sistem de cunoştinţe teoretice şi practice (didactice,  tehnice, igienice, medicale, organizatorice) |
| Conform competenţelor | Învăţarea, consolidarea, perfecţionarea unor deprinderi şi priceperi motrice din anumite ramuri sportive |

1. **Condiţii de desfăşurare a procesului educaţional pentru**

|  |  |
| --- | --- |
| Laborator/practice | participarea la probe de evaluare şi la competiţii sportive pentru membrii echipelor reprezentative: participarea la concursuri de selecţie, la antrenamente colective şi la competiţii. |

1. **Competenţe specifice acumulate**

|  |  |
| --- | --- |
| Competenţe profesionale | * Inițierea în teorie și metodica educației fizice și sportului; * iniţierea în practicarea unor ramuri sportive: volei, baschet, fotbal, minifotbal, badminton, atletism, tenis de masă, șah, joc de dame etc. * dezvoltarea calităţilor motrice necesare (rezistenţa, viteza, forţa, suplețe, îndemânare, abilitatea,relaxarea); |

|  |  |
| --- | --- |
| Competenţe transversale | * conştientizarea şi importanţa necesităţii practicării sistematice a exerciţiilor fizice; * efecte sanogenetice, sociale la practicarea exerciţiilor fizice; * cunoştinţe şi priceperi metodologice pentru elaborarea unui complex de |

exerciţii fizice pentru gimnastica de înviorare, gimnastica în producţie, luând în considerare genul, dezvoltarea fizică, starea sănătăţii (diagnozei).

* autocontrolul la practicarea exerciţiilor fizice

1. **Obiectivele unităţii de curs/modulului**

|  |  |
| --- | --- |
| Obiectivul general | Inițierea și dezvoltarea calităților motrice |
| Obiectivele specifice | * formarea în continuare a cunoştinţelor teoretice şi a priceperilor în domeniul culturii fizice, * aplicarea lor în menținerea și fortificarea stării sănătăţii, * integrării socio-profesionale a studenţilor; |

1. **Conţinutul unităţii de curs/modulului**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tematica lucrărilor practice | Numărul de ore | |
| învăţământ cu frecvenţă |  |
| **Semestru I** | | |
| L1. Teoria și metodica Educație Fizică. Tehnica securității la orele de Educație fizică. | 2 |  |
| L2. Inițierea în dezvoltarea calității motrice – rezistența . | 2 |  |
| L3. Învăţarea, perfecţionarea alergării la rezistenţă în aer liber pe teren variat. | 2 |  |
| L4. Învăţarea perfecţionarea, dezvoltarea rezistenţei generale în aer liber. | 2 |  |
| L5. Învăţarea, perfecţionarea elementelor de tehnică şi tactică a jocurilor sportive | 2 |  |
| L6. Învăţarea, perfecţionarea, dezvoltarea rezistenţei generale pe teren variat, prin metoda de competiţie. | 2 |  |
| L7. Susţinerea testului Cooper | 2 |  |
| L8. Dezvoltarea fizică generală prin exerciţii de forţă la aparate, banca de gimnastică etc., şi mijloace de atletism. | 2 |  |
| L9. Susţinerea probelor de control:   * Sărituri în lungime de pe loc (B, F) în centimetri. * Extinderi de trunchi (B, F) la număr de ori. | 2 |  |
| L10. Testare:   1. Reţinerea respiraţiei la inspiraţie. 2. Verificarea indicelui de statură şi greutate. 3.Flexibilitatea. | 2 |  |
| L11. Susţinerea probelor de control:   1. Echilibru în echer 90 0 (F), p.i. şezând pe banca de gimnastică, picioarele în unghi de 45 0 braţele lateral în sec.. 2. Flotări (B) – p.i. culcat cu mâinele la nivelul umerilor, îndoirea şi întinderea braţelor la număr de ori. | 2 |  |
| L12. Susţinerea probelor de control.   * Tracţiuni în mâini la bara fixă (B) - la număr de ori. * Sărituri cu coarda (F) în minute. | 2 |  |
| L13. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forţei, vitezei, rezistenţe generale. Învăţarea şi perfecţionarea elementelor tehnico-tactice la | 2 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| mini-fotbal, volei |  |  |
| L14. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forţei, vitezei, rezistenţei generale. Perfecţionarea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei. | 2 |  |
| L15. Totalizare. Recomandări de lucru independent, pentru dezvoltarea fizică generală, dezvoltarea armonioasă, întărirea sănătăţii, pe parcursul vacanţei de iarnă. Atestarea studenţilor. | 2 |  |
| **Total ore practice:** | **30** |  |

1. **Referinţe bibliografice**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | **Denumirea materialelor didactico-metodice,**  **manuale, îndr.met. şi ştiinţifice)** | **Autorii** | **Editura, anul ediţiei** | **Limba** | **Exempl.la bibliote-ca UTM** |
| 1. | Didactica Educaţiei Fizice | Toma Badiu | Galaţi, 2003 | Rom. | 1 |
| 2. | Teoria şi Metodica Atletismului | Nicolae Pop | Galaţi, 2003 | Rom. | 1 |
| 3. | Jocuri Motrice | Mircea Dragu | Galaţi, 2003 | Rom. | 1 |
| 4. | Volei  Curs de specialuzare | Pacuraru Alexandru | Galaţi, 2004 | Rom. | 1 |
| 5. | Teoria şi metodica fizicescogo vospitania | Aşmorin B. | Prosveşcenie 1979 | Rusă | 6 |
| 6. | Teoria şi metodica educaţiei fizice | Florescu C. | Editura Sport-  Turism, 1980 Bucureşti | Rom. | 3 |
| 7. | Sportivnaia ghimnastica | Ucran L. | FIS Moscova 1965 | Rusă | 2 |
| 8. | Teoria antrenamentului sportiv | Şiclovan I. | Editura Sport- Turism, 1977 | Rom. | 2 |
| 9. | Ghimnastica | Orlov L. | FIS Moscova | Rusă | 3 |
| 10. | Ghimnastica | Grimalischi T. Tolmaciov P. Filipenco E. | Orhei, 1993 | Rom. | 10 |
| 11. | Atletism | Redacţia Homenco L. | FIS Moscova 1974 | Rusă | 4 |
| 12. | Atletism | Scripcenco C. Iliin G. | Cartea Mold.  1987 | Rom. | 8 |
| 13. | Educaţia fizică | Coman S. | Ediţia tehnică Chişinău 1995 | Rom. | 12 |
| 14. | Fizicescoe vospitanie | Redacţia Golovina V. Masleacova V. | Vâsşaia Şcola, Moscva, 1983 | Rusă | 40 |
| 15. | Sportul studenţesc – 30 ani | Rusnac P. | UTM,1994 | Rom. | 60 |
| 16. | Jocuri sportive | Chicu V. | Bucureşti 1995 | Rom. | 3 |
| 17. | Materialele practice şi  teoretice folosite la lecţiile de educaţie fizică | Rusnac P. Temeliescu L. Cabanov E. | FIP | Rom. | 40 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. | Testâ (v sportivnoi practiche) | Bubă H. Făcc G. | DDR Berlin 1966 | Rusă | 1 |

1. **Evaluare**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Curentă | | Colocviu |
| Atestarea 1 | Atestarea 2 |
| 15% | 15% | 70% |
| Standard minim de performanţă | | |
| 1. Frecventarea orelor conform orarului; 2. Nota obținută la compartimentul practic (suma punctelor acumulate la 10 normative de control). 3. Pentru evaluare, nota generală trebuie să fie nu mai joasă de ,,5”. | | |