

## G.O.011 ÉDUCATION PHYSIQUE 4

### 1. Informations sur la discipline

Faculté	Énergétique et Ingénierie Électrique				
Département	Éducation Physique et Sport				
Cycle d'études	Études supérieures de licence, premier cycle				
Programme d'études	0612.3 Science des données				
Année d'étude	Semestre	Type d'évaluation	Catégorie formative	Catégorie d'obligation	Crédits ECTS
II (enseignement en présentiel);	4;	C – Colloque	S – Unité de cours de spécialité	O - Unité de cours obligatoire	-

### 2. Temps total estimé

Total d'heures au programme	Réparties comme suit				
	Cours magistraux		Travail individuel		
	Cours	Travaux pratiques	Projet de l'année	Étude du matériel théorique	Préparation des applications
60	-	60	-	-	-

### 3. Conditions préalables pour accéder à la discipline

Conformément au programme d'études	Développement physique harmonieux, acquisition d'un potentiel biologique capable d'assurer un bon état de santé, augmentant l'efficacité et la qualité des activités professionnelles et sociales futures, formation d'un système de connaissances théoriques et pratiques (didactiques, techniques, hygiéniques, médicales, organisationnelles)
Conformément aux compétences	Apprentissage, consolidation et perfectionnement des habiletés et aptitudes motrices dans certaines disciplines sportives

### 4. Conditions de déroulement du processus éducatif pour

Le laboratoire / les pratiques	participation aux épreuves d'évaluation et aux compétitions sportives pour les membres des équipes représentatives : participation aux concours de sélection, aux entraînements collectifs et aux compétitions.
--------------------------------	---

### 5. Compétences spécifiques acquises

Compétences professionnelles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• introduction à la théorie et à la méthodologie de l'éducation physique et du sport ;</li> <li>• introduction à la pratique de différentes disciplines sportives : volley-ball, basket-ball, football, mini-football, badminton, athlétisme, tennis de table, échecs, dames, etc.</li> <li>• développement des qualités motrices nécessaires (endurance, vitesse, force, souplesse, habileté, agilité, relaxation) ;</li> </ul>
------------------------------	---

Compétences transversales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sensibilisation à l'importance de la pratique systématique des exercices physiques ;</li> <li>• effets sanogénétiques et sociaux de la pratique des exercices physiques ;</li> <li>• connaissances et compétences méthodologiques pour élaborer un ensemble d'exercices physiques pour la gymnastique de réchauffement, la gymnastique en production, en tenant compte du sexe, du développement physique, de l'état de santé (diagnostic) ;</li> <li>• autocontrôle lors de la pratique des exercices physiques.</li> </ul>
---------------------------	---

## 6. Objectifs de la discipline

Objectif général	Initiation et développement des qualités motrices
Objectifs spécifiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poursuite de la formation des connaissances théoriques et des compétences dans le domaine de l'éducation physique,</li> <li>- application de celles-ci pour maintenir et renforcer l'état de santé,</li> <li>- intégration socio-professionnelle des étudiants.</li> </ul>

## 7. Contenu de la discipline

Thématique des travaux pratiques	Nombre d'heures	
	enseignement en présentiel	
<b>Semestre I</b>		
L1. Élévation du niveau de préparation physique générale	2	
L2. Apprentissage et perfectionnement du développement de l'endurance générale	2	
L3. Apprentissage, perfectionnement de la course d'endurance en plein air sur terrain varié	2	
L4. Apprentissage, perfectionnement, développement de l'endurance générale en plein air	2	
L5. Apprentissage, perfectionnement des éléments techniques et tactiques des jeux sportifs	2	
L6. Apprentissage, perfectionnement, développement de l'endurance générale sur terrain varié par la méthode de compétition	2	
L7. Passation du test de Cooper	2	
L8. Développement physique général par des exercices de force sur appareils, banc de gymnastique, etc., et moyens d'athlétisme	2	
L9. Passation des épreuves de contrôle : - Saut en longueur sur place (G, F) en centimètres. - Extensions du tronc (G, F) au nombre de répétitions.	2	
L10. Test : 1. Retenue de la respiration à l'inspiration. 2. Vérification de l'indice de taille et de poids. 3. Flexibilité.	2	
L11. Passation des épreuves de contrôle : 1. Équilibre sur équerre à 90° (F), position initiale assise sur banc de gymnastique, jambes à 45°, bras écartés latéralement. 2. Pompes (G) – position initiale couchée avec les mains au niveau des épaules, flexion et extension des bras au nombre de répétitions.	2	
L12. Passation des épreuves de contrôle : - Tractions à la barre fixe (G) – au nombre de répétitions. - Saut à la corde (F) en minutes.	2	
L13. Préparation physique générale. Développement de la force, de la vitesse, de l'endurance générale. Apprentissage et perfectionnement des éléments techniques et tactiques en mini-football, volley-ball.	2	
L14. Préparation physique générale. Développement de la force, de la vitesse, de l'endurance générale. Perfectionnement des éléments techniques et tactiques en mini-football, volley-ball.	2	
L15. Bilan. Recommandations pour un travail autonome, pour le développement physique général, le développement harmonieux, le renforcement de la santé pendant les vacances d'hiver. Attestation des étudiants.	2	

<b>Total heures pratiques:</b>	<b>30</b>	

Thématique des travaux pratiques	Nombre d'heures	
	enseignement en présentiel	
<b>Semestre II</b>		
L1. Cours méthodologique avec caractère organisationnel. Annonce des tâches, des exigences de la discipline. Normes de protection.	2	
L2. Micro-cours méthodologique. Préparation physique générale. Développement de la force, de l'endurance générale.	2	
L3. Préparation physique générale. Développement de la force, de l'endurance générale. Apprentissage et perfectionnement des éléments techniques – Volley. Vérification de la norme de contrôle : Motricité 30" – (G, F).	2	
L4. Préparation physique générale. Développement de la force, de l'endurance générale. Apprentissage et perfectionnement des éléments techniques-tactiques – Volley.	2	
L5. Préparation physique générale. Développement de la force, de l'endurance générale. Apprentissage des éléments techniques (jeu simple) – Badminton.	2	
L6. Préparation physique générale. Développement de la force, de l'endurance générale. Apprentissage et perfectionnement des éléments techniques – Badminton, Basket-ball.	2	
L7. Préparation physique générale. Développement de la force, de l'endurance générale. Vérification de la norme de contrôle : position sur un pied, soutien avec la main contre un mur lisse – G (n/fois) ; position sur un pied, assis sur le banc de gymnastique, soutien avec la main contre un mur lisse – F (n/fois).	2	
L8. Préparation physique générale. Développement de la force, de l'endurance générale. Apprentissage et perfectionnement des éléments techniques, tactiques au volley.	2	
L9. Préparation physique générale. Développement de la force, de l'endurance générale. Test de la norme de contrôle : cross – 500m – F., 1000m – G.	2	
L10. Apprentissage et perfectionnement des éléments techniques-tactiques au basket. Test de la norme de contrôle : course – 100m – G., F. (depuis un départ bas).	2	
L11. Préparation physique générale. Développement de la force, de la vitesse. Apprentissage et perfectionnement des éléments techniques au Basket-ball.	2	
L12. Préparation physique générale. Développement de la force, de l'endurance générale, de la vitesse. Apprentissage et perfectionnement des éléments techniques-tactiques au Basket-ball, Volley. Vérification pratique des jeux sportifs.	2	
L13. Préparation physique générale. Développement de la force, de la vitesse, de l'endurance générale. Apprentissage et perfectionnement des éléments techniques-tactiques au mini-football, volley. Vérification pratique des jeux sportifs.	2	
L14. Préparation physique générale. Développement de la force, de la vitesse, de l'endurance générale. Perfectionnement des éléments techniques-tactiques au mini-football, volley. Vérification pratique des jeux sportifs.	2	
L15. Bilan. Recommandations pour un travail autonome, pour le développement physique général, le développement harmonieux, le renforcement de la santé pendant les vacances d'été. Attestation des étudiants.	2	
<b>Total heures pratiques:</b>	<b>30</b>	

**8. Références bibliographiques**

Nr.	Titre des matériaux didactiques et méthodologiques, manuels	Auteurs	Éditeur, année de l'édition	Langue	Ex. à la bibl. UTM
1.	Didactique de l'Éducation Physique	Toma Badiu	Galați, 2003	Rou.	1
2.	Théorie et Méthodologie de l'Athlétisme	Nicolae Pop	Galați, 2003	Rou.	1
3.	Jeux Motrices	Mircea Dragu	Galați, 2003	Rou.	1
4.	Volley, Cours de spécialisation	Pacuraru Alexandru	Galați, 2004	Rou.	1
5.	Théorie et méthodologie de l'éducation physique	Așmorin B.	Prosveșcenie 1979	Russe	6
6.	Théorie et méthodologie de l'éducation physique	Florescu C.	L'éditeur Sport-Turism, 1980 București	Rou.	3
7.	Gymnastique sportive	Ucran L.	FIS Moscova 1965	Russe	2
8.	Théorie de l'entraînement sportif	Șiclovan I.	L'éditeur Sport-Turism, 1977	Rou.	2
9.	Gymnastique	Orlov L.	FIS Moscova	Russe	3
10.	Gymnastique	Grimalischi T. Tolmaciov P. Filipenco E.	Orhei, 1993	Rou.	10
11.	Athlétisme	La rédaction Homenco L.	FIS Moscova 1974	Russe	4
12.	Athlétisme	Scripcenco C. Iliin G.	Cartea Mold. 1987	Rou.	8
13.	Éducation physique	Coman S.	L'édition technique Chișinău 1995	Rou.	12
14.	Éducation physique	La rédaction Golovina V. Masleacova V.	Vâșșaia Școla, Moscva, 1983	Russe	40
15.	Sport étudiant – 30 ans	Rusnac P.	UTM, 1994	Rou.	60
16.	Jeux sportifs	Chicu V.	București 1995	Rou.	3
17.	Matériaux pratiques et théoriques utilisés dans les leçons d'éducation physique	Rusnac P. Temeliescu L. Cabanov E.	FIP	Rou.	40
18.	Test (en pratique sportive)	Bubă H. Făcc G.	DDR Berlin 1966	Russe	1

**9. Utilisation de l'IA générative**

<b>Autorisation d'utilisation</b>	L'utilisation de l'IA générative dans le cadre des devoirs et des projets est autorisée, à condition que les étudiants respectent les règles suivantes :
-----------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'IA générative peut être utilisée pour générer des idées, des structures de texte ou du code, mais tous les matériaux générés doivent être révisés et ajustés par l'étudiant afin de s'assurer qu'ils répondent aux exigences académiques.</li> <li>• Toute utilisation de l'IA générative doit être déclarée dans la section des annexes de chaque travail, en utilisant la phrase suivante : « Lors de la préparation de ce travail, l'auteur a utilisé [NOM DE L'OUTIL / SERVICE] dans le but de [MOTIF]. Après avoir utilisé cet outil/service, l'auteur a révisé et édité le contenu selon les besoins et assume l'entière responsabilité du contenu du travail. »</li> </ul>
<b>Restrictions d'utilisation</b>	<p>Les étudiants ne doivent pas considérer l'IA générative comme une source fiable d'informations, car elle ne fournit pas de références claires ou de sources documentées.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est interdit de citer directement le contenu généré par l'IA dans les travaux académiques comme s'il s'agissait d'une source primaire.</li> <li>• Les activités dans lesquelles l'utilisation de l'IA générative est interdite sont spécifiées par l'enseignant et concernent généralement les évaluations intermédiaires et finales ou celles qui ne nécessitent pas de développement des compétences professionnelles.</li> </ul>

## 10. Évaluation

Courante		Colloque
Attestation 1	Attestation 2	
15%	15%	70%
Standard minimal de performance		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fréquentation des cours selon l'emploi du temps ;</li> <li>2. La note obtenue dans la section pratique (la somme des points accumulés pour 10 critères de contrôle) ;</li> <li>3. Pour l'évaluation, la note générale ne doit pas être inférieure à "5".</li> </ol>		