

 <small>UNIVERSITATEA TEHNICĂ A MOLDOVEI</small>	CURRICULUMUL DISCIPLINEI	Cod:	CD - 8.1
	EDUCAȚIE FIZICĂ	Pagina	1-15

FACULTATEA ENERGETICĂ ȘI INGINERIE ELECTRICĂ
DEPARTAMENTUL EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

COORDONAT

DMAAC

Irina TUTUNARU

Conf.univ.,dr.

APROBAT

Prim-prorector pentru studii

Vladislav REȘITCA

Conf.univ., dr.

APROBAT

la ședința DEFS pr.verb.

nr. 2 din 07.10.2025

Șef departament

Veaceslav Mîrzac

APROBAT

la ședința Consiliului Facultății ...

nr. 01 din 26.08.2025

Președintele Consiliului

conf. univ., dr.

Program de studii: Toate programele de studii

Denumirea disciplinei: Educație fizică. Codul este particularizat în planurile de învățământ

Beneficiari, ciclul de învățământ: Studenții anului I, învățământ cu frecvență

Numărul de credite ECTS: 0

Titularul/titularii disciplinei:

Nume, prenume, semnătura

 <small>UNIVERSITATEA TEHNICĂ A MOLDOVEI</small>	CURRICULUMUL DISCIPLINEI	Cod:	CD - 8.1
	EDUCAȚIE FIZICĂ	Pagina	3-15

I. PRELIMINARII

Planul-cadru pentru studii superioare de licență (ciclul I) și integrate plasează Educația fizică ca disciplină cu statut obligatoriu în planurile de învățământ pentru studii superioare de licență, ciclul I și integrate, forma de învățământ cu frecvență.

Educația fizică este dezvoltată ca disciplină aplicativă, bazată pe activități practice, orientată spre formarea unui sistem de competențe transversale, aplicabile în toate formele de activitate profesională, inclusiv pentru dezvoltarea multilaterală a personalității. În acest context, misiunea disciplinei în formarea profesională se rezumă la formarea și consolidarea unui sistem de abilități practice (cu caracter igienic, fiziologic, didactic, metodic, tehnic, organizatoric), suplimentat cu cunoștințe teoretice, util pentru viața cotidiană și viitoarea activitate profesională.

Cursul de Educație fizică, ca parte componentă a procesului instructiv, se bazează pe următoarele obiective:

- formarea deprinderilor de practicare sistematică și organizată a exercițiilor fizice și/sau a sportului preferat;
- îmbunătățirea/menținerea stării de sănătate, a vigoriei fizice și psihice, precum și dezvoltarea corporală armonioasă;
- creșterea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază specifice unor ramuri de sport;
- formarea abilităților de practicare independentă a exercițiilor fizice și/sau a sportului preferat în scopul menținerii stării de sănătate fizică și mentală;
- asigurarea efectului de compensare a activității intelectuale intense, prin tratamentul sedentarismului, stresului și oboselei.

II. PRECONDIȚII DE ACCES LA DISCIPLINĂ

Nu există precondiții pentru studierea disciplinei.

III. REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII CARE URMEAZĂ A FI DEZVOLTATE

Competențe transversale	Rezultate ale învățării conform nivelului CNC <i>Absolventul/candidatul la atribuirea calificării poate:</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea formelor de activitate motrică independentă; - Aplicarea autocontrolului la executarea exercițiilor fizice; - Dezvoltarea calităților motrice necesare în viitoarea activitate profesională - Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, ținând cont de valoarea fiecărui membru al acesteia; - Conștientizarea necesității respectării indicațiilor și contraindicațiilor la executarea exercițiilor fizice, în dependență de starea de sănătate și dezvoltarea fizică a angajatului; - Selectarea mijloacelor de activitate fizică în dependență de starea de sănătate și dezvoltarea fizică a angajatului; - Cunoașterea, respectarea și promovarea modului sănătos de viață, posedarea la nivel general a principiilor de menținere a sănătății; 	<ul style="list-style-type: none"> - adopta un regim activ de viață și utiliza activitățile fizice pentru menținerea sănătății - lucra în echipă și manifesta un comportament etic în competiții - integra cunoștințele de educație fizică în viața academică și profesională - perfecționa calitățile motrice de bază: rezistența, viteza, forța, suplețea, îndemânarea - folosi mijloacele de cultură fizică și sport în regimul zilnic de activitate

 <small>UNIVERSITATEA TEHNICĂ A MOLDOVEI</small>	CURRICULUMUL DISCIPLINEI	Cod:	CD - 8.1
	EDUCAȚIE FIZICĂ	Pagina	3-15

<ul style="list-style-type: none"> - Perfecționarea calităților motrice de bază: rezistența, viteza, forța, suplețea, îndemânarea; - Folosirea mijloacelor de cultură fizică și sport în regimul zilnic de activitate 	<ul style="list-style-type: none"> - folosi instrumente digitale pentru monitorizarea condiției fizice
---	---

IV. ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

Cod	Anul	Semestrul	Numărul de ore					
			Curs	Seminar	Lucrări de laborator	Lucrări practice	Lucrul individual	Proiectare
Conform planurilor de învățământ la programele de studii	I	Învățământ cu frecvență						
		I				15	15	
		II				15	15	

V. REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII, CONȚINUTURI ȘI METODE DIDACTICE APLICATE

Activitățile din cadrul disciplinei sunt organizate în același mod pe parcursul a două semestre consecutive. Fiecare activitate practică prevede un conținut sumar cognitiv, expus la începutul acesteia. Ordinea realizării activităților este stabilită de cadrul didactic în funcție de disponibilitatea edificiilor sportive și condițiilor climatice.

Rezultatele învățării	Conținuturi		Metode de predare, evaluare, control	Realizarea în timp (ore)*					
	Curs	Seminare/Lucrări practice/Lucrări de laborator		Învățământ cu frecvență			Învățământ cu frecvență redusă		
				curs	sem/1. pract.	1. lab	curs	sem/1. pract.	1. lab
1	2	3	4	5	6		7	8	
<p>Cunoștințe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - modul de influență a practicării regulate a exercițiilor fizice asupra organismului; - calitățile motrice de bază, metode și mijloace de dezvoltare, inclusiv independente. 		<p>LP 1. Microlecție. Influența practicării regulate a exercițiilor fizice asupra organismului. Calitățile motrice de bază, metode și mijloace de dezvoltare. Activitatea motrică independentă.</p>	Explicare		1 oră per semestru				
<p>Cunoștințe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - probele de atletism (alergări, sărituri, aruncări). <p>Aptitudini:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să aplice exerciții speciale din școala de alergări; - să aplice exerciții de încălzire a muschilor, tendoanelor și ligamentelor; - să aplice metode și mijloace de dezvoltare și perfecționare a diferitor grupe de mușchi. 		<p>LP 2. Conținuturi cognitive: Atletism - probă de sport. Beneficiile activităților motrice asupra formării personalității umane. Beneficiile practicării atletismului. Reguli de securitate. Reguli respectate în competiții de atletism. Perfecționarea calităților motrice: viteză, rezistență, forță, suplețe, îndemănare.</p>	Explicare, demonstrare, repetare, comparație, analiză.		3 ore per semestru				
<p>Cunoștințe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - regulile de securitate și normele de igienă în cadrul practicării jocului de fotbal. <p>Aptitudini:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să demonstreze comentată a mișcărilor locomotorii specifice jocului de fotbal; 		<p>LP 3. Conținuturi cognitive: Jocuri sportive. Fotbal. Tehnica-tactica jocului de fotbal. Regulile de joc. Beneficiile practicării și regulile de securitate în cadrul jocului de fotbal.</p>	Explicare, demonstrare, repetare, comparație, analiză.		2 ore per semestru				

<p>- să coordoneze abilitățile intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din jocul de fotbal.</p>		<p>Reguli de joc: terenul de joc: henț, fault, aruncarea de la margine, corner. Poziția fundamentală a atacantului și a apărătorului. Deplasări: mers, alergări, sărituri, opriri, schimbare de direcție. Elemente tehnice: pasarea, preluarea, lovituri, conducerea mingii. Acțiuni tehnico-tactice: marcajul, demarcajul, depășirea.</p>						
<p>Cunoștințe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - regulile de securitate specifice pentru volei; - arbitrajul jocurilor: gesticulația arbitrilor și dirijarea jocului; - elemente și procedee tehnice de posesie și de deposedare a mingii. <p>Aptitudini:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să paseze mingea de sus cu două mâini; - să preia mingea de jos cu două mâini; - să servească mingea peste fileu. 		<p>LP 4. Conținuturi cognitive: Jocuri sportive. Volei. Tehnica-tactica jocului de volei. Regulile de joc. Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. Reguli de securitate. Reguli de joc: terenul de joc, plasarea și schimbul jucătorilor, schimbarea terenurilor de joc, lovirea dublă, minge ținută. Poziții și mișcări specifice: deplasări, pozițiile fundamentale ale jucătorilor.</p>	<p>Explicare, demonstrare, repetare, comparație, analiză.</p>	2 ore per semestru				
<p>Cunoștințe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - regulile de aruncare la coș cu o mână și cu ambele mâini pe loc după deplasare; - acțiunile tactice în atac și apărare: marcajul și demarcajul, acțiunea tactică "dă și du-te", apărarea om la om pe teren redus. <p>Aptitudini:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să paseze mingea cu două mâini de la piept în deplasare; - să realizeze dribling cu ocolirea obstacolelor; - să arunce la coș cu o mână de sus după 2 pași; să aplice acțiuni tehnico-tactice a 2 jucători. 		<p>LP 5. Conținuturi cognitive: Jocuri sportive. Baschet. Tehnica-tactica jocului de baschet. Regulile de joc. Reguli de securitate Reguli de joc: teren, durata jocului, fault, pași, dublu dribling, marcarea punctelor. Poziții și mișcări specifice: poziții fundamentale ale atacantului, ale apărătorului, deplasări. Elemente și procedeele tehnice ale: pasării, prinderii, aruncării, driblingului. Acțiuni tehnico-tactice: depășirea și pătrunderea. Conținuturi practice: Poziții fundamentale, deplasări. Oprire prin săritură și prin doi pași,</p>	<p>Explicare, demonstrare, repetare, comparație, analiză.</p>	2 ore per semestru				

		pivotarea.							
<p>Cunoștințe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - regulile de securitate specifice; - regulile de joc: greșeli la serviciu/repetări, penalități; - exercițiile de acomodare cu racheta și volan (minge); - loviturile la diferite distanțe și direcții, lovituri de la piept. <p>Aptitudini:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să realizeze lovituri din dreapta/din stânga; - să realizeze serviciul la precizie; - să execute lovituri de atac de pe loc; - să execute serviciu în zone prestabilite; - să paseze mingi; - să realizeze lovituri de atac și preluări; - să organizeze și arbitreze competiții. 		<p>LP 6. Conținuturi cognitive: Joc sportiv individual. Badminton Tehnica-tactica jocului de badminton. Regulile de joc. Beneficiile practicării Reguli de Securitate Reguli de joc: terenul de joc la fileu, serviciul și punctul, setul, meciul. Conținuturi practice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală; - Deplasări; - Priza rachetei; - Exerciții de acomodare cu racheta și mingea (volan); - Lovitura din dreapta și din stânga; - Serviciul înalt depărtat. 	Explicare, demonstrare, repetare, comparație, analiză.		2 ore per semestru				
<p>Cunoștințe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - regulile de securitate specifice; - regulile de joc: greșeli la serviciu, primire, schimbarea terenului; - conținuturile practice: - modul de deplasare cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi; - exercițiile cu paleta și mingea; - modul de realizare a loviturilor drepte și plate, forhandul și reverul; - modul de realizare a serviciului liftat cu traiectorii scurte, medii, lungi; - modul de preluare forhand și rever. <p>Aptitudini:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să realizeze lovituri drepte, forhandul și reverul; - să realizeze serviciul la precizie. - să realizeze lovituri plate; - să realizeze serviciul liftat la precizie. - să realizeze lovituri de atac și preluarea; - să se încadreze în joc bilateral. 		<p>LP 7. Conținuturi cognitive: Joc sportiv individual. Tenis de masă. Tehnica-tactica jocului de tenis de masă. Reguli de joc. Reguli de securitate. Reguli de joc: masa de tenis, fileu1, serviciul și punctul, setul, meciul ordinea jocului. Conținuturi practice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală; - Priza clasică a paletei; - Exerciții cu paleta și mingea; - Lovituri drepte, forhandul și reverul simplu; - Serviciul cu forhandul și reverul din poziționare diferită față de masă. 	Explicare, demonstrare, repetare, comparație, analiză.		2 ore per semestru				
<p>Cunoștințe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - regulile jocului de Șah: geometria tablei de șah; câmpurile și denumirea lor; mutarea turnului, nebunului, damei, regelui, calului, pionului; 		<p>LP 8. Conținuturi cognitive: Joc sportiv individual. Șah și Joc de dame. - Deschidere: clasificarea deschiderilor; cum trebuie de început partida, regulile</p>	Explicare, demonstrare, repetare,		1 oră per semestru				

<p>capturarea pieselor de șah, șahul și matul.</p> <ul style="list-style-type: none"> - regulile jocului de dame: tabla, piese, amplasarea pieselor pe tabla de joc, mutările pieselor, transformarea în damă, mutările damelor, diagonala principală, linii duble, triple, remiză, câștig, pierdere, notația; - lupta pieselor, schimb de piese. <p>Aptitudini:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să realizeze mișcări, capturări și transformare; - să construiască lanțuri simple; - să asigure rezolvarea situațiilor de avantaj; - să realizeze un joc practic; <p>să aplice variante de debut al jocului.</p>		<p>de dezvoltare;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debut: clasificarea debuturilor; regulile de dezvoltare a pieselor; - Jocul de mijloc: definiția combinației, ideea și mecanismul unei combinații, - Finalul: transformare în damă; varietatea de lațuri; capcane pentru capturarea damei; 	<p>comparație, analiză.</p>						
			TOTAL		15 ore/semestru				

VI. SUGESTII PENTRU ACTIVITATEA INDIVIDUALĂ A STUDENȚILOR

Pentru a realiza obiectivele disciplinei studentul va realiza două sarcini individuale. În vederea acoperirii subiectelor studiate, au fost elaborate sarcini individuale la fiecare temă, iar modul de distribuire a acestora între studenți rămâne la discreția cadrului didactic.

Nr. crt.	Capitol, temă	Conținut activitate individuală	Durata, ore		Forma de control	Termeni de control (perioada)
		În universitate	cu fr.	cu f.r.		
1	2	3	5	6	7	8
		Grupa generală				
1		Lucrul cu surse informaționale. Lucrul în bibliotecă și mediatică.	1,5		Capacitatea de a extrage esențialul, formarea gândirii, logice.	Pe parcursul semestrului
2		Selectarea, elaborarea și prezentarea complexelor de exerciții fizice pentru menținerea condiției fizice.	2		Lucrare individuală	În săptămâna 13
3		Gimnastica în producție. Selectarea, elaborarea și prezentarea complexelor de exerciții specifice domeniului de activitate.	1,5		Lucrare individuală	În săptămâna 14
4		Înviorarea de dimineață. (10 ore pentru studenții din grupele generale)	10		Formarea unui sistem de deprinderi de lucru independent	Zilnic
		Grupa specială				
5		Referate Analiza, sistematizarea informației la tema propusă. Analiza indicațiilor și contraindicațiilor la folosirea mijloacelor de cultură fizică în dependență de starea de sănătate și dezvoltării fizice.	8		Volumul de muncă, calitatea sistematizării și analiza materialului. Concordanța informației cu tema propusă	Conform graficului
6		Evidența „Zilnicului autocontrolului”. Indicii de control. Formele de autocontrol	7		Starea sănătății. Influență vieții cotidiene asupra organismului	3-4 ori pe săptămână

 <small>UNIVERSITATEA TEHNICĂ A MOLDOVEI</small>	CURRICULUMUL DISCIPLINEI	Cod:	CD - 8.1
	EDUCAȚIE FIZICĂ	Pagina	9-15

VII. UTILIZAREA INTELIGENȚEI ARTIFICIALE GENERATIVĂ

Permisuni de utilizare	<p>Studentii pot utiliza aplicații și platforme de inteligență artificială generativă pentru:</p> <ul style="list-style-type: none"> - generarea de ilustrații, scheme și reprezentări grafice privind anatomia, fiziologia și tehnicile sportive; - simularea scenariilor de antrenament, evaluare și management sportiv; - analiza datelor de performanță sportivă și elaborarea unor modele de pregătire personalizată
Restricții de utilizare	<ul style="list-style-type: none"> - Este interzisă prezentarea materialelor generate de AI ca fiind produse exclusiv proprii, fără menționarea sursei și a contribuției instrumentului utilizat. - Nu se admite utilizarea AI pentru falsificarea rezultatelor cercetării, statisticilor sau a datelor privind performanța sportivă. - Nu se permite utilizarea AI pentru crearea de conținuturi discriminatorii, ofensatoare sau care contravin valorilor educației fizice și sportului.

VIII. CRITERII DE EVALUARE

Tip de evaluare	Modul de desfășurare, standard minim de performanță	Pondere pe componente de conținut	Nota generală
Evaluare curentă	În procesul de instruire în cadrul disciplinei sunt prevăzute evaluări curente în formă de 4-5 probe în bază de tabele cu stabilirea valorilor de referință (normative). Aceste probe de control se organizează în timpul activităților didactice pe durata acesteia în funcție de probă în grup sau individual. Studentii sunt apreciați cu puncte de la 1 la 10 în funcție de performanță dovedită la probă. Orice probă se consideră trecută dacă este acumulat cel puțin un punct.	Minimum 5 puncte pentru obținerea calificativului	
Studiu individual			
Sarcina 1	<p><i>Grupa specială:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - alcătuirea referatului în conformitate cu cerințele în vigoare și prezentarea lui la departament. - capacitatea de expunere privind influența exercițiilor fizice asupra diferitelor grupe de mușchi și a sistemului cardiovascular 	Calificativul se obține la realizarea ambelor sarcini	

	<p><i>Grupa generală:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - prezentarea complexelor de exerciții fizice pentru dezvoltarea calităților motrice; - capacitatea de expunere privind influența exercițiilor fizice asupra diferitelor grupe de mușchi și a sistemului cardiovascular; <p>pregătirea aparatului locomotor pentru susținerea probelor practice de evaluare a calităților motrice.</p>		
Sarcina 2	<p><i>Grupa specială:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - prezentarea „Zilnicului autocontrolului”. - capacitatea de expunere privind influența exercițiilor fizice asupra diferitelor grupe de mușchi și a sistemului cardiovascular <p><i>Grupa generală:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - prezentarea complexelor de exerciții fizice pentru dezvoltarea calităților motrice; - capacitatea de expunere privind influența exercițiilor fizice asupra diferitelor grupe de mușchi și a sistemului cardiovascular; - pregătirea aparatului locomotor pentru susținerea probelor practice de evaluare a calităților motrice. 		
Evaluare periodică			
EP 1	Evaluarea realizată prin susținere de probe practice care fac parte din calitățile motrice (viteza, forța, rezistența, suplețe, îndemânare).	Susținerea a cel puțin 4-5 probe din tabelele cu normative	
EP 2	Evaluarea realizată prin susținere de probe practice care fac parte din calitățile motrice (viteza, forța, rezistența, suplețe, îndemânare).	Susținerea a cel puțin 4-5 probe din tabelele cu normative, altele decât cele susținute în evaluarea 1	
Colocviu semestrial	Colocviu se cuantifică cu calificativul “admis” în baza susținerii pe parcursul semestrului a probelor practice de evaluare a calităților motrice pentru studenții din grupa de bază și studenții din grupa medicinală specială, și prin susținerea la sfârșit de semestru a referatului de către studenții eliberați totalmente de la cursul educație fizică, confirmat prin certificat medical.		

 <small>UNIVERSITATEA TEHNICĂ A MOLDOVEI</small>	CURRICULUMUL DISCIPLINEI														Cod:	CD - 8.1
	EDUCAȚIE FIZICĂ														Pagina	11-15

**IX. LISTA DE SUBIECTE PENTRU EVALUĂRI
PROBE DE EVALUARE PENTRU GRUPELE DE BAZĂ (FEMEI)**

	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
Alergare 60 m.	9,8	9,6	10,1	9,9	10,3	10,1	10,5	10,3	10,8	10,6	11,0	10,8	11,3	11,0	11,6	11,3	11,9	11,6	121,3	12,0
Alergare 100 m.	16,5	16,2	16,9	16,6	17,3	17,0	17,7	17,4	18,1	17,8	18,5	18,2	19,0	18,7	19,5	19,2	20,0	19,7	20,5	20,2
Alergare 500 m.	1:48,0	1:46,5	1:50,7	1:49,1	1:53,3	1:51,7	1:56,0	1:54,3	1:58,5	1:57,0	2:01,7	2:00,0	2:05,0	2:03,3	2:08,4	2:06,6	2:12,0	2:10,0	2:20,0	2:15,0
Sărituri în lungime fără elan	195	200	185	190	180	185	175	180	170	175	165	170	160	165	155	160	150	155	145	150
Abdomen	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40	30	35	25	30	20	25	15	20	10	15
Motricitate	16	17	15	16	14	15	13	14	12	13	11	12	10	11	9	10	8	9	7	8
Flotări la banca de gimnastică	18	20	17	19	16	18	15	17	14	16	13	15	12	13	10	11	8	9	6	7
Ridicarea picioarelor la paralele	14	15	13	14	12	13	11	12	10	11	9	10	8	9	7	8	6	7	5	6
Flexibilitate (suplețe)	+10		+9		+7		+6		+4		0		-4		-6		-7		-9 și<	
Așezări	50		47		45		40		35		30		25		20		15		10	
Coarda	150		125		100		95		90		85		80		75		70		65	

PROBE DE EVALUARE PENTRU GRUPA SPECIALĂ MEDICALĂ - (FEMEI)


	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
Alergare 60 m.	11,2	11,0	11,4	11,2	11,6	11,4	11,8	11,6	12,0	11,8	12,2	12,0	12,4	12,2	12,6	12,4	12,8	12,6	13,0	12,8
Alergare 100 m.	17,7	17,5	17,9	17,7	18,1	17,9	18,3	18,1	18,5	18,3	18,7	18,5	18,9	18,7	19,1	18,9	19,3	19,1	19,5	19,3
Alergare 500 m.	2:33,0	2:30,0	2:36,0	2:33,0	2:39,0	2:36,0	2:42,0	2:39,0	2:45,0	2:42,0	2:48,0	2:45,0	2:51,0	2:48,0	2:54,0	2:51,0	2:57,0	2:54,0	3:00,0	2:57,0
Sărituri în lungime fără elan	145	150	140	145	135	140	130	135	125	130	120	125	115	120	110	115	105	110	100	105
Abdomen	28	30	25	28	23	25	20	23	18	20	15	18	13	15	10	13	8	10	5	8
Motricitate	10	11	9	10	8	9	7	8	6	7	5	6	4	5	3	4	2	3	1	2
Flotări la banca de gimnastică	10	11	9	10	8	9	7	8	6	7	5	6	4	5	3	4	2	3	1	2
Ridicarea picioarelor la paralele	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
Flexibilitate (suplețe)	+10		+9		+7		+6		+4		0		-4		-6		-7		-9 și <	
Așezări	45		43		40		35		30		25		20		15		10		5	
Coarda (min)	2,15		2,10		2,05		2,00		1,55		1,50		1,45		1,4		1,35		1,30	

PROBE DE EVALUARE PENTRU GRUPA SPECIALĂ MEDICALĂ - (BĂRBAȚI)

	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
Alergare 60 m	9,2	9,0	9,4	9,2	9,6	9,4	9,8	9,6	10,0	9,8	10,2	10,0	10,4	10,2	10,6	10,4	10,8	10,6	11,0	11,8
Alergare 100m	15,2	15,0	15,4	15,2	15,6	15,4	15,8	15,6	16,0	15,8	16,2	16,0	16,4	16,2	16,6	16,4	16,8	16,6	17,0	16,8
Alergare 1000m	4:03,0	4:00,0	4:06,0	4:03,0	4:09,0	4:06,0	4:12,0	4:09,0	4:15,0	4:12,0	4:18,0	4:15,0	4:21,0	4:18,0	4:24,0	4:21,0	4:27,0	4:24	4:30	4:27
Sărituri în lungime fără elan	190	195	185	190	180	185	175	180	170	175	165	170	160	165	155	160	150	155	145	150
Abdomen	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40	30	35	25	30	20	25	15	20	10	15
Motricitate	18	19	17	18	16	17	15	14	14	15	13	14	12	13	11	12	10	11	9	10
Flotări	28	30	26	28	24	26	22	24	20	22	18	20	16	18	14	16	12	14	12	8
Ridicarea picioarelor la paralele	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
Flexibilitate (suplețe)	+10		+9		+7		+6		+4		0		-4		-6		-7		-9 și <	
Așezări	45		43		40		35		30		25		20		15		10		5	
Flotări la paralele	13		12		11		10		9		8		7		6		5		4	
Tracțiune la bara fixă																				
<i>Până la 75 kg</i>	9	10	8	9	7	8	6	7	5	6	4	5	3	4	2	3	1	1	1	1
<i>După 75 kg</i>	8	9	7	8	6	7	5	6	4	5	3	4	2	3	1	2	0	1	0	0

PROBE DE EVALUARE PENTRU GRUPELE DE BAZĂ (Bărbați)

	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
Alergare 60 m	8,1	7,9	8,3	8,1	8,5	8,3	8,7	8,5	8,9	8,7	9,1	8,9	9,3	9,1	9,5	9,3	9,7	9,5	10,0	9,8
Alergare 100m	14,0	13,7	14,3	14,0	14,7	14,4	15,0	14,7	15,4	15,0	15,7	15,3	1,1	15,8	16,5	16,2	16,9	16,6	17,3	17,0
Alergare 1000m	3:30,5	3:26,5	3:37,5	3:33,0	3:42,5	3:38,0	3:49,0	3:44,7	3:54,0	3:50,0	4:00,0	3:56,5	4:06,5	4:03,0	4:13,0	4:09,5	4:20,0	4:16,5	4:27,0	4:25,0
Sărituri în lungime fără elan	255	260	245	250	240	245	235	240	230	235	225	230	220	225	215	220	210	215	205	210
Abdomen	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40	30	35	25	30	20	25	15	20	10	15
Motricitate	18	19	17	18	16	17	15	14	14	15	13	14	12	13	11	12	10	11	9	10
Flotări	40		37		35		30		25		20		15		10		7		5	
Ridicarea picioarelor la paralele	20	22	18	20	16	18	14	16	12	14	10	12	8	10	7	8	6	7	5	6
Flexibilitate (suplețe)	+10		+9		+7		+6		+4		0		-4		-6		-7		-9 și<	
Așezări	55		52		50		45		40		35		30		25		20		15	
Flotări la paralele	18	20	16	17	14	15	12	13	10	11	9	10	8	9	7	8	6	7	5	6
Tracțiune la bara fixă																				
<i>Până la 75 kg</i>	14	15	13	14	12	13	11	12	10	11	9	10	8	9	7	8	6	7	5	6
<i>După 75 kg</i>	12	13	10	11	8	9	7	8	6	7	5	6	4	5	3	4	2	3	1	2

	CURRICULUMUL DISCIPLINEI	Cod:	CD - 8.1
	EDUCAȚIE FIZICĂ	Pagina	15-15

I. REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Derevenco Petru „Elemente de fiziologie ale efortului sportiv”, „Argonaut”, 1998.
2. Demeter Andrei „Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice”, București., 1981
3. Georgescu Florin „Cultura fizică – fenomen social”, București., 1976.
4. Cadrul de referință al Curriculumului Național, aprobat prin Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 432 din 29 mai 2017.
5. Codul Educației al Republicii Moldova, LP187 din 10.07.25, MO379-380/18.07.25 art.491; în vigoare 18.07.25
6. Curriculum la disciplina Educația fizică: Chișinău: ME, 2019
7. Evaluarea Curriculumului Național în învățământul general. Studiu. Chișinău: MECC, IȘE, 2018.
8. Ciorbă C ș.a. Jocuri sportive, ghid metodic. Chișinău: Valinex, 2016
9. Popescu Mircea „Educația fizică și sportul în pregătirea studenților” București., 1995.
10. Renzin V. M. „Ghimmastica i zdoorovie”, Minsc., 1984.
11. Ceagovadze A. V., Proșaeacov V. D., Mațuc M. G. „Fizicescoie vospitanie v reabilitații studentov s oslablenîm sdooroviem”, M., 1986.
12. Ciusov V. N. „Azbuca zcalivania ,, M., 1984.
13. Dumitru Gheorghe „Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia”, CFS, București., 959.
14. Kulcsar Ștefana „Gimnastica aerobică”, „Clusium”., 2000.
15. Ștefăneț M., Ștefăneț Ig. „Anatomia preventivă”, Chișinău., 2005.
16. Carligelu Viorel „Kinetoterapia - o artă a mișcării și vindecării”, Cluj –Napoca., 2001
17. Sbenghe Tudor „Kinesiologie - știința mișcării”, București., 2002.