

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

## ÉDUCATION PHYSIQUE 1

### 1. Données de l'unité/module du cours

<b>Faculté</b>	Énergie et génie électrique				
<b>Ministère/Service</b>	Éducation physique et sport				
<b>Le cycle d'études</b>	Licence, 1er cycle				
<b>Le programme d'étude</b>	0612.3 Science des données				
<b>Année d'études</b>	<b>Le semestre</b>	<b>Type d'évaluation</b>	<b>La catégorie formative</b>	<b>Catégorie d'option</b>	<b>Crédits ECTS</b>
II (enseignement à plein temps);	1; 2	Colloque C	S – unité de cours spécialisée	O - unité de cours obligatoire	-

### 2. Temps total estimé

Nombre total d'heures dans le programme	Dont				
	Heures de travail		Travail individuel		
	Cours	Laboratoire/pratique	Projet de l'année	Etude de matériel théorique	Préparation des demandes
60	-	60	-	-	-

### 3. Conditions préalables à l'accès aux unités/modules de cours

Selon le plan d'éducation	Développement physique harmonieux, l'acquisition d'un potentiel biologique capable de garantir une bonne santé, ce qui augmente l'efficacité et la qualité des futures activités professionnelles sociales, la formation d'un système de connaissances théoriques et pratiques (didactique, technique, hygiénique, médicale, organisationnelle)
Selon les compétences	Apprentissage, renforcement, perfectionnement des compétences motrices et des compétences dans certaines branches sportives

### 4. Conditions du processus éducatif pour

Laboratoire/pratique	participation à des concours d'évaluation et sportifs pour les membres des équipes représentatives : participation à des concours de sélection, à des entraînements collectifs et à des compétitions.
----------------------	---

### 5. Compétences spécifiques acquises

Compétences professionnelles	<ul style="list-style-type: none"> <li>Initiation à la théorie et à la méthodologie de l'éducation physique et du sport;</li> <li>initiation à la pratique des branches sportives : volley-ball, basket-ball, football, mini-football, badminton, athlétisme, tennis de table, échecs, dames, etc.</li> <li>développement des qualités motrices nécessaires (force, vitesse, force, souplesse, habileté, capacité, relaxation);</li> </ul>
Compétences transversales	<ul style="list-style-type: none"> <li>la sensibilisation et l'importance de la nécessité d'un exercice systématique;</li> <li>effets socio-sanogénétiques lors de l'exercice;</li> <li>Connaissances et compétences méthodologiques pour le développement d'un complexe d'exercices physiques pour la gymnastique rafraîchissante, gymnastique en production, tenant compte du sexe, du développement physique, de l'état de santé (diagnostic).</li> <li>maîtrise de soi lors de l'exercice</li> </ul>

6. Objectifs de l'unité/module

L'objectif général	Initiation et développement des qualités motrices
Objectifs spécifiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>- perfectionnement des connaissances et des compétences théoriques dans le domaine de la culture physique,</li> <li>- leur application dans le maintien et le renforcement de l'état de santé,</li> <li>- l'intégration socioprofessionnelle des étudiants;</li> </ul>

7. Contenu de l'unité/module

Le thème du travail pratique	Nombre d'heures	
	éducation fréquente	
<b>Semestre I</b>		
L1. Rehaussement du niveau de l'entraînement physique général	2	
L2. Apprendre à améliorer le développement de la résistance générale	2	
L3. Apprentissage, perfectionnement de la résistance extérieure en course sur terrain varié.	2	
L4. Perfectionnement, développement de l'endurance générale en plein air.	2	
L5. Apprentissage, amélioration des éléments techniques et tactiques des jeux de sport	2	
L6. Apprendre, s'améliorer, développer la résistance générale sur des terrains variés, par la méthode de la compétition.	2	
L7. Passer le test de Cooper	2	
L8. Développement physique général par des exercices de musculation à des machines, des exercices de gymnastique, etc., et des moyens d'athlétisme.	2	
L9. Tests de contrôle: - Sauts longs à partir du point (B, F) en centimètres. - Extensions de tronc (B, F) au nombre de fois.	2	
L10. Test: 1.retenir le souffle à l'inspiration. 2.vérification de l'indice de taille et de poids. 3.Flexibilité.	2	
L11. Prélèvement des échantillons de contrôle : 1.balance dans echer 90 <sup>0</sup> (F), p.i. assis sur le banc de gymnastique, jambes à un angle de 45 <sup>0</sup> 2. Floteurs (B) – p. ex., en position couchée avec les mains sur les épaules, en se penchant et en étirant les bras autant de fois que nécessaire.	2	
L12. Tests de contrôle. - Tirer à la main sur la barre fixe (B) - nombre de fois. - Saut de corde (F) en quelques minutes.	2	
L13. Préparation physique générale. Développement de la force, de la vitesse, des résistances générales. Apprentissage et perfectionnement des éléments techniques-tactiques en mini-football, volley-ball	2	
L14. Formation physique générale. Développement de la force, de la vitesse, de la résistance générale. Amélioration des éléments techniques et tactiques dans le mini-football, le volley-ball.	2	
L15. Totalisez. Recommandations de travail indépendantes pour le développement physique général, le développement harmonieux, le	2	

renforcement de la santé pendant les vacances d'hiver. Attestation des étudiants.		
<b>Total des heures de pratique :</b>	<b>30</b>	

Le thème du travail pratique	Nombre d'heures	
	éducation fréquente	
<b>Deuxième semestre</b>		
L1. La leçon méthodique à caractère organisationnel. Annonce des tâches, des exigences de la discipline. Règles de protection.	2	
L2. Microlecție metodică. Préparation physique générale. Développement de la force, résistance générale.	2	
L3. Préparation physique générale. Développement de la force, résistance générale. Apprendre et perfectionner les éléments techniques – volleyball. Vérification de la régulation de contrôle : 30 pi – (B, F) motilité.	2	
L4. Préparation physique générale. Développement de la force, résistance générale. Apprendre et perfectionner les éléments techniques et tactiques – volleyball.	2	
L5. Préparation physique générale. Développement de la force, résistance générale. Apprendre les éléments techniques (du jeu simple) – le badminton.	2	
L6. Préparation physique générale. Développement de la force, résistance générale. Apprendre et perfectionner les éléments techniques – badminton, basketball.	2	
L7. Préparation physique générale. Développement de la force, résistance générale. Je ne suis pas une bonne personne, mais je suis une bonne personne.	2	
L8. Préparation physique générale. Développement de la force, résistance générale. Apprendre et perfectionner les éléments techniques et tactiques du volleyball.	2	
L9. Préparation physique générale. Développement de la force, résistance générale. Test de la norme de contrôle : Cross – 500m. – F., 1000 m. – B.	2	
L10. Apprentissage et perfectionnement des éléments techniques-tactiques du basket. Test de la norme de contrôle : Course à pied – 100 m. B., F. (du bas).	2	
L11. Préparation physique générale. Développement de la force, de la vitesse. Apprendre et améliorer les éléments techniques du basket.	2	
L12. Préparation physique générale. Développement de la force, de la force générale, de la vitesse. Apprendre et perfectionner les éléments techniques-tactiques au basket, volley-ball. Essais pratiques pour les jeux de sport	2	
L13. Préparation physique générale. Développement de la force, de la vitesse, des résistances générales. Apprentissage et perfectionnement des éléments techniques-tactiques en mini-football, volley-ball. Essais pratiques pour les jeux de sport	2	
L14. Préparation physique générale. Développement de la force, de la vitesse, de la résistance générale. Amélioration des éléments techniques et	2	

tactiques dans le mini-football, le volley-ball. Essais pratiques pour les jeux de sport		
L15. Totalisez. Recommandations de travail indépendantes pour le développement physique général, le développement harmonieux, le renforcement de la santé, pendant les vacances d'été. Attestation des étudiants.	2	
<b>Total des travaux pratiques :</b>		<b>30</b>

**8. Références bibliographiques**

Non	Nom des matériaux didactique-méthodique, manuels, dr.met. et scientifique)	Les auteurs	Éditeur, année de l'édition	Langue	La Bible, comme UTM
1.	Didactique de l'éducation physique	Toma Badiu	Le Gare, 2003	Rom.	1
2.	Théorie et méthodes de l'athlétisme	Nicolae Pop	Le Gare, 2003	Rom.	1
3.	Jeux automobiles	Mircea Dragu	Le Gare, 2003	Rom.	1
4.	Volleyball Cours spécialisé	Pacuraru Alexandru	Le Gare, 2004	Rom.	1
5.	Théorie et méthodologie de l'éducation physique	Aşmorin B.	Prosveşcenie 1979	Russe	6
6.	Théorie et méthodologie de l'éducation physique	Florescu C.	La maison d'édition Sport-Turism, 1980 Bucarest	Rom.	3
7.	La gymnastique sportive	Ucran L.	FIS Moscow 1965	Russe	2
8.	Théorie de l'entraînement sportif	Shiclovan I.	Publisher Sport-Turism, 1977	Rom.	2
9.	Gymnastique	Orlov L.	FIS Moscow	Russe	3
10.	Gymnastique	Grimalischi T. Tolmachov P.. Filipenco E.	Orhei, 1993	Rom.	10
11.	Athlétisme	Sous la direction de Homenco L..	FIS Moscow 1974	Russe	4
12.	Athlétisme	Scripcenco C. Iliin G.	Le livre des moisissures. 1987	Rom.	8
13.	Éducation physique	Coman S.	Édition technique Chisinau 1995	Rom.	12
14.	Éducation physique	La rédaction Golovina V. Masleacova V.	Vâşsaia Şcola, Moscva, 1983	Russe	40
15.	Sport étudiant – 30 ans	Rusnac P.	UTM, 1994	Rom.	60
16.	Jeux de sport	Chicu V.	Bucarest 1995	Rom.	3

17.	Matériel pratique et théorique utilisé dans les cours d'éducation physique	Rusnac P. Temeliescu L. Cabanov E.	FIP	Rom.	40
18.	Test (Dans le domaine sportif)	Le HH. Par G.	DDR Berlin 1966	Russe	1

**9. Évaluation**

Courante		Colloque
Évaluation 1	Évaluation 2	
15%	15%	
70%		

**Norme de performance minimale**

1. Heures fréquentes selon le calendrier ;
2. Note obtenue au compartiment pratique (somme des points accumulés à 10 règlements de contrôle).
3. Pour l'évaluation, la note générale ne doit pas être inférieure à « 5 ».