



**USMF „NICOLAE TESTEMIȚANU”
CATEDRA EDUCAȚIE FIZICĂ**

COMPARTIMENTUL TEORETIC

1	Efectele benefice ale practicării sistematice a exercițiilor fizice: - <i>menținerea unei stări optime de sănătate;</i> - <i>favorizarea proceselor de creștere și realizarea unei dezvoltări fizice armonioase;</i> - <i>formarea corectă a unui sistem bogat de deprinderi și priceperi motrice;</i> <i>dezvoltarea unor calități și trăsături moral-volitive și intelectuale.</i>
2	Însemnătatea practicării regulate a exercițiilor fizice de către studenții medici și rolul lor în viitoarea activitate profesională: - <i>mijloacele de activitate fizică pe parcursul anilor de studii;</i> - <i>beneficiile ale activității fizice sistematice pentru sănătate;</i> - <i>reducerea riscului de îmbolnăvire;</i> - <i>prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente și recuperarea sechelelor postraumatice și celor cauzate de unele boli;</i> - <i>formarea sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi cu caracter metodologic pentru folosirea în viitoarea activitate profesională.</i>
3	Particularitățile timpului de muncă și odihnă a studenților: - <i>timpul zilnic de muncă a studenților;</i> - <i>timpul de odihnă a studenților și folosirea corectă a lui;</i> - <i>regimul zilnic adecvat și consecințele nerespectării.</i>
4	Dinamica capacității de muncă a studenților: - <i>dinamica zilnică a capacității de muncă;</i> - <i>dinamica săptămânală a capacității de muncă;</i> - <i>dinamica capacității de muncă pe parcursul semestrului;</i> - <i>condițiile de o productivitate înaltă de muncă a studenților.</i>
5	Folosirea mijloacelor de cultură fizică în scopul odihnei active, ridicării și menținerii capacității de muncă, contracararea stresului: - <i>odihna pasivă și urmările ei;</i> - <i>odihna activă, mijloacele, metodele și beneficiile ei.</i>
6	Gimnastica de înviorare: - <i>însemnătatea, influența asupra organismului;</i> - <i>locul desfășurării, echipament;</i> - <i>selectarea exercițiilor, durata;</i> - <i>îmbinarea cu factorii climaterici</i>
7	Activitatea motrică pe parcursul zilei de muncă. - <i>pauza activă;</i> - <i>însemnătatea;</i> - <i>durata;</i> - <i>selectarea exercițiilor;</i> <u>Ore de antrenament de sinestătător:</u> - <i>însemnătatea;</i> - <i>conținutul;</i> - <i>numărul de antrenamente;</i> - <i>efortul și intensitatea de lucru;</i> - <i>durata.</i>



**USMF „NICOLAE TESTEMIȚANU”
CATEDRA EDUCAȚIE FIZICĂ**

COMPARTIMENTUL TEORETIC

8	Metodica, practicarea exercițiilor fizice în timpul liber: - <i>metodica desfășurării antrenamentelor;</i> - <i>mijloace;</i> - <i>zonele frecvenței cardiace care asigură antrenarea.</i>
9	Particularitățile practicării exercițiilor fizice de către fete: - <i>caracteristica anatomo-fiziologică a organismului fetelor;</i> - <i>metode și mijloace.</i>
10	Examenul medical și autocontrolul la practicarea exercițiilor fizice: - <i>însemnătatea autocontrolului;</i> - <i>Indicii autocontrolului.</i>
11	Efectele activității motrice asupra sistemului locomotor: - <i>modificările morfofuncționale sub influența efortului fizic (oase, articulații, mușchi).</i>
12	Efectele activității motrice asupra sistemului cardiovascular: - <i>modificările morfofuncționale sub influența efortului fizic a cordului.</i>
13	Efectele activității motrice asupra sistemului sanguin: - <i>modificările sistemului circulator și ale sângelui.</i>
14	Efectele activității motrice asupra sistemului nervos: - <i>influența favorabilă a efortului fizic asupra întregului sistem nervos</i>
15	Efectele activității motrice asupra sistemului digestiv: - <i>influența asupra digestiei, traumatismului intestinal, stimularea funcției hepatice în metabolismul glucidic și lipidic.</i>
16	Efectele activității motrice asupra sistemului respirator: - <i>modificările, influențele efortului fizic (respirația, plămânii)</i>
17	Efectele activității motrice asupra sistemului endocrine: - <i>stimularea activității glandei tiroide, hipofize, pancreasului endocrin.</i>
18	Efectele activității motrice asupra sistemului de metabolisme (prevenirea obezității). - <i>acțiune asupra adipozității și prevenirea obezității.</i>
19	Regimul rațional al zilei: - <i>ore de muncă, odihnă, somn;</i> - <i>corelația între aceste ore;</i> - <i>însemnătatea activității motrice în perioada de odihnă.</i>
20	Alimentarea rațională. - <i>calculul necesarului zilnic de calorii;</i> - <i>substanțe nutritive și analiza cantitativă a regimului alimentar.</i>
21	Igiena somnului. - <i>durata, temperatura în odaie, lenjeria, timpul de culcare și deșteptare</i>
22	Igiena corpului. - <i>igiena pielii, părului;</i> - <i>baia cu apă, cu aburi;</i> - <i>masajul pielii.</i>



**USMF „NICOLAE TESTEMIȚANU”
CATEDRA EDUCAȚIE FIZICĂ**

COMPARTIMENTUL TEORETIC

23	Igiena îmbrăcăminteii: - <i>destinația îmbrăcăminteii la practicarea exercițiilor fizice;</i> - <i>folosirea echipamentului în dependență de locul practicării și a anotimpului;</i> - <i>îngrijirea echipamentului sportiv.</i>
24	Igiena încălțăminteii: - <i>cerințe față de încălțăminte în dependență de anotimp, locul practicării și genul de sport;</i> - <i>îngrijirea încălțăminteii.</i>
25	Bazele igienice ale călirii: - <i>ce este călirea?</i> - <i>regulile de bază a călirii;</i> - <i>factorii de bază a călirii.</i>
26	Călirea cu aer: - <i>durata, temperatura, locul.</i>
27	Călirea cu apă: - <i>durata, temperatura, locul, metode.</i>
28	Călirea cu razele solare: - <i>locul durata, temperatura, îmbinarea cu alți factori.</i>
29	Modul sănătos de viață. Renunțarea la deprinderile dăunătoare. - <i>indicatorii modului sănătos de viață;</i> - <i>factorii de risc;</i> - <i>deprinderile dăunătoare și influențele lor negative.</i>
30	Pregătirea fizică profesional aplicate (metode și mijloace): - <i>activitatea de muncă a medicului de familie;</i> - <i>activitatea de muncă a medicului internist;</i> - <i>activitatea de muncă a medicului chirurg;</i> - <i>activitatea de muncă a medicului stomatolog;</i> - <i>activitatea de muncă a farmacistului;</i> - <i>caracteristica activității de muncă;</i> - <i>calitățile motrice necesare în activitate;</i> - <i>metode și mijloace de cultură fizică necesare</i>
31	Metode și mijloace de dezvoltarea forței: - <i>definiție;</i> - <i>factorii determinanți;</i> - <i>metode și mijloace de dezvoltare</i>
32	Metode și mijloace de dezvoltarea vitezei. - <i>definiție</i> - <i>metode și mijloace de dezvoltare</i>
33	Metode și mijloace de dezvoltarea rezistenței: - <i>definiție;</i> - <i>factorii determinanți;</i> - <i>metode și mijloace de dezvoltare.</i>
34	Metode și mijloace de dezvoltarea flexibilității. - <i>definiție;</i> - <i>factorii determinanți;</i>



**USMF „NICOLAE TESTEMIȚANU”
CATEDRA EDUCAȚIE FIZICĂ**

COMPARTIMENTUL TEORETIC

	- <i>metode și mijloace de dezvoltare.</i>
35	Principiile de elaborare a unui program de activitate motrică în dependență de diagnostic.
36	Metode și mijloace de refacere după efort fizic. - <i>însemnătatea;</i> - <i>mijloace balneo-fizio-hidroterapeutice, de relaxare, masaj, automasaj, dietice;</i> - <i>starea sanitaro-igienică a locului de practicarea a exercițiilor fizice.</i>
37	Normele de protecție în activitatea motrică: - <i>adaptarea formelor de exerciții fizice la particularitățile biopsihomotrice;</i> - <i>riscurile practicării exercițiilor fizice;</i> - <i>examinarea medico-pedagogice;</i> - <i>respectarea metodică a practicării exercițiilor fizice.</i>
38	Procedeele tehnice de bază și regulile de arbitraj la Volei, Baschet : - <i>dimensiunile și marcajul terenului;</i> - <i>durata meciului;</i> - <i>componența echipei, numărul jucătorilor în teren;</i> - <i>procedeele tehnice de bază;</i> - <i>cele mai importante momente de arbitraj</i>
39	Procedeele tehnice de bază și regulile de arbitraj la Fotbal : - <i>dimensiunile și marcajul terenului;</i> - <i>durata meciului;</i> - <i>componența echipei, numărul jucătorilor în teren;</i> - <i>procedeele tehnice de bază;</i> - <i>cele mai importante momente de arbitraj</i>
40	Procedeele tehnice de bază și regulile de arbitraj la Badminton : - <i>dimensiunile și marcajul terenului;</i> - <i>durata meciului;</i> - <i>componența echipei, numărul jucătorilor în teren;</i> - <i>procedeele tehnice de bază;</i> - <i>cele mai importante momente de arbitraj</i>