



Aprobat
la ședința catedrei
04.09.2017

CERINȚE FAȚĂ DE DISCIPLINĂ

Obligațiunile studenților

- să frecventeze sistematic orele de educație fizică conform orarului;
- să susțină în termenele stabilite examenul medical;
- să susțină în termenele stabilite normele și testele de control;
- să poată aplica regulile autocontrolului stării sănătății și de influență a exercițiilor fizice asupra organismului;
- să însușească cunoștințele de bază ale culturii fizice, să-și dezvolte prin lucru independent, calitățile motrice și psihomotrice, deprinderile și priceperile necesare în activitatea cotidiană și profesională;
- să respecte normele de protecție și antiincendiere în cadrul lecțiilor de Educație fizică;
- să se prezinte la lecții în echipament adecvat;

CERINȚE DE EVALUARE:

La atestare se ea în considerare starea frecvenței și nota generală.

Studentii din grupa medicală de bază:

1. Nota obținută la susținerea a trei teste de apreciere a stării funcționale.
2. Nota obținută la compartimentul practic (suma punctelor acumulate la 3 normative de control).
3. Nota obținută la compartimentul teoretic.

Studentii din grupa medicală specială:

1. Nota obținută din suma punctelor acumulate la susținerea a trei teste.
2. Nota obținută la compartimentul practic (evidența ajendei autocontrolului, petrecerea părții pregătitoare a lecției cu colegii, programei de activitate motrică) în dependență de diagnostic.
3. Nota obținută la compartimentul teoretic.

REMARCĂ: Pentru evaluare, nota generală trebuie să fie nu mai joasă de „5”.

Normele și testele de control (grupa de bază)

Semestrul I

1. Sărituri în lungime de pe loc (B,F) ____
2. Echilibru în echer (F) _____
3. Tracțiuni la bara fixă (B) _____
4. Sărituri cu coarda (F)_____
5. Flotări (B) _____

Semestrul II

1. Motricitate 30* (B, F) ____
2. Alergare 60 m. (B, F) ____
3. Ridicarea picioarelor la bara fixă, din atârnat (B) ____
4. Abdomenoflexiune (F) ____

**Teste : (toți studenții)**

1. Indice „ Statură – greutate „ _____
2. Testul “Reținerea respirației la inspirație” _____
3. Flexibilitatea _____

Teste : (toți studenții)

1. Indice „ Statură – greutate „ _____
2. Testul “Reținerea respirației la inspirație” _____
3. Flexibilitatea _____

Agenda autocontrolului – (model)

N r.	Indic ii	D a t a									
		01.09.09									
1.	Dispoziția	Bună									
2.	Somnul	8 ore (liniștit)									
3.	Pofta de mâncare	Suficient									
4.	Capacitatea de muncă	Bună									
5.	Pulsul în liniște (1 min.)	70									
	-//- Pic (la efort)	135									
	Restabilire, după 10 min	76 sec.									
6.	Respirația (1 min.)	17									
	- Pic (la efort)	25									
	- Restabilire, după 10 min	18 sec									
7.	Încălcarea regimului	Nu									
8.	Masa corpului o dată în lună	75 kg.									
9.	Înviorarea de dimineață (durează)	10 – 15 min.									

Normele de protecție:

- lecțiile se desfășoară numai în prezența profesorului;
- inventarul sportiv se eliberează numai profesorilor;
- la lecții se admit numai studenții care au susținut examenul medical și numai în echipament adecvat;
- volumul și intensitatea de lucru trebuie să corespundă stării de sănătate;
- utilajul și alt inventar sportiv să se folosească corect;
- se interzice fumatul în săli, vestiare, camere de duș;
- în timpul deplasării la locul desfășurării lecțiilor să se respecte regulile circulației rutiere;
- în caz de deteriorare intenționată a utilajului sportiv și gospodăresc, persoana duce responsabilitate materială.