



CD 8.5.1 CURRICULUM DISCIPLINĂ

Redacția: 06

Data: 20.09.2017

Pag. 1/8

**FACULTATEA DE FARMACIE**  
**PROGRAMUL DE STUDII 0916.1 FARMACIE**  
**CATEDRA DE EDUCAȚIE FIZICĂ**

**APROBATĂ**

la ședința Comisiei de asigurare a calității și  
evaluării curriculare Facultatea Farmacie  
Proces verbal nr. 2 din 21.12.2017

Președinte dr. șt.farm., conf.univ.

Livia Uncu

**APROBATĂ**

la ședința Consiliului Facultății de Farmacie

Proces verbal nr. 2 din 22.12.2017

Decanul Facultății, dr. șt.farm. conf.univ.

Nicolae Ciobanu

**APROBATĂ**

la ședința Catedrei de Educație fizică  
Proces verbal Nr. 03 din 04.10.2017

Șef catedră Cefe Stan Marian

**CURRICULUM**  
**DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ**

**Studii integrate**

Tipul cursului: **Disciplină obligatorie**

Chişinău, 2017



## CD 8.5.1 CURRICULUM DISCIPLINĂ

Redacția: 06

Data: 20.09.2017

Pag. 2/8

### I. PRELIMINARII

- Prezentarea generală a disciplinei: locul și rolul disciplinei în formarea competențelor specifice ale programului de formare profesională/specialității.
- Educația fizică este o disciplină practică care va permite formarea unui sistem de cunoștințe și priceperi în domeniul dat și aplicarea lor în toate formele de activitate, inclusiv și pentru dezvoltarea multilaterală a personalității.

Cursul de Educație fizică este o parte componentă a procesului instructiv și are următoarele sarcini:

- cuprinderea studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sportului preferat;
- îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice precum și a dezvoltării corporale armonioase;
- ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practica unor ramuri de sport;
- formarea convingerii și deprinderii de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sportului preferat în scopul igienic și deconectant;
- asigurarea efectelor de compensare asupra activității intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselei.
  - Misiunea curriculumului (scopul) în formarea profesională:
- formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe practice și teoretice (igienice, fiziologice, didactice, metodice, tehnice, organizatorice), folosirea lor în viața cotidiană și viitoarea activitate profesională;
  - **Limba de predare a disciplinei:** română, rusă
  - **Beneficiari:** studenții anului I, Facultatea de Medicină

### II. ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

Codul disciplinei	<b>G.01.0.E011; G.02.0.E022</b>		
Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică</b>		
Responsabil (i) de disciplină	<b>Marian Stan</b>		
Anul	<b>I</b>	Semestrele	<b>I, II</b>
Numărul de ore total:			<b>34/34</b>
Curs	-	Lucrări practice	<b>34/34</b>
Seminare	-	Lucrul individual	-
Forma de evaluare	<b>C</b>	Numărul de credite	-

### III. OBIECTIVELE DE FORMARE ÎN CADRUL DISCIPLINEI

**La nivel de cunoaștere și înțelegere:**

- obiectivele educației fizice și sportului în învățământul superior;
- particularitățile morfofuncționale ale tânărului la vârsta studenției;



## CD 8.5.1 CURRICULUM DISCIPLINĂ

Redacția: 06

Data: 20.09.2017

Pag. 3/8

- formele de practicare a exercițiilor fizice și a sportului independent;
- regimul activității motrice și a capacității de muncă, modul sănătos de viață;
- calitățile motrice, metodele și mijloacele de dezvoltare;
- metodele și mijloacele de călire;
- pregătirea fizică profesional aplicată ( în dependență de viitoarea activitate profesională);
- metodele de apreciere a pregătirii fizice și stării funcționale;
- autocontrolul la practicarea exercițiilor fizice;
- principalele prevederi din regulamentele jocurilor de Baschet, Volei, Fotbal, Badminton:

La finele studierii disciplinei studentul va fi capabil:

### La nivel de aplicare:

- să poată selecta metode și mijloace de cultură fizică și sport în lucru independent;
- să posede mijloace de perfecționare a calităților motrice: forța, rezistența, viteza, suplețea;
- să elaboreze și să aplice un complex de exerciții de înviorare;
- să elaboreze și să aplice un complex de exerciții de gimnastică în producție;
- să aplice cunoștințele în practica activității profesionale și sociale.

### La nivel de integrare:

- să posede mijloace de dezvoltare și perfecționare a calităților și a deprinderilor motrice, deosebit de importante, în viitoarea activitate profesională ;
- să posede cele mai simple procedee tehnico-tactice a jocurilor sportive Volei, Baschet, Fotbal, Badminton.
- la nivel de grupă, să poată arbitra meciurile de Fotbal, Volei, Badminton, Baschet.

## IV. CONDIȚIONĂRI ȘI EXIGENȚE PREALABILE

Educația fizică este o disciplină practică care va permite formarea unui sistem de cunoștințe și priceperi în domeniul dat și aplicarea lor în toate formele de activitate, inclusiv și pentru dezvoltarea multilaterală a personalității.

## V. TEMATICA ȘI REPARTIZAREA ORIENTATIVĂ A ORELOR

*Cursuri (prelegeri), lucrări practice/ lucrări de laborator/seminare și lucru independent*

Nr. d/o	TEMA	Numărul de ore		
		Prelegeri	Lucrări practice	Lucru individual
1.	<b>Microlecții</b> Influența practicării regulate a exercițiilor fizice asupra organismului. Calitățile motrice de bază, metode și mijloace de dezvoltare. Activitatea motrică independentă. Pregătirea fizică profesional aplicată	-		-
2.	Gimnastica Gimnastica ritmică Gimnastica de înviorare și producție Gimnastica atletică	-	20	-

**CD 8.5.1 CURRICULUM DISCIPLINĂ****Redacția: 06****Data: 20.09.2017****Pag. 4/8**

Nr. d/o	TEMA	Numărul de ore		
		Prelegeri	Lucrări practice	Lucru individual
3.	Perfecționarea calității motrice Dezvoltarea rezistenței Dezvoltarea forței Dezvoltarea vitezei Dezvoltarea detentei Dezvoltarea flexibilității	-	30	-
4.	Jocuri sportive Tehnica-tactica jocului de volei. Regulile de joc. Tehnica-tactica jocului de baschet. Regulile de joc. Tehnica-tactica jocului de badminton. Regulile de joc. Tehnica-tactica jocului de fotbal. Regulile de joc.	-	18	-
<b>Total</b>		-	<b>68</b>	-

**VI. OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI UNITĂȚI DE CONȚINUT**

Obiective	Unități de conținut
<b>Tema (capitolul) 1. Influența practicării regulate a exercițiilor fizice asupra organismului. Pregătirea fizică profesional-aplicată. Activitatea motrică independentă.</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Să cunoască influența exercițiilor fizice asupra organismului;</li><li>Să cunoască modul de activitate a și calitățile motrice de bază necesare în activitate;</li><li>Să cunoască mijloace de activitate motrică independentă.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>aparatul locomotor, respirator, circulator;</li><li>calitățile motrice necesare pentru o bună activitate profesională;</li><li>gimnastica de înviorare, gimnastica în producție, lecție de lucru independent.</li></ul>
<b>Tema (capitolul) 2. Gimnastica ritmică, atletică, de înviorare</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>să aplice exerciții de dezvoltare fizice generală;</li><li>să aplice complexe de gimnastica de înviorare;</li><li>să cunoască și să aplice metode și mijloace de perfecționare a diferitor grupe de mușchi;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>selectarea complexelor de exerciții pentru diverse grupe de mușchi;</li><li>complexe individuale și în grup;</li><li>metode de îndeplinire;</li><li>exerciții pentru corecția defectelor în ținută și formarea ținutei corecte;</li><li>îmbinarea cu procedeele hidroterapeutice;</li><li>acompaniament muzical.</li></ul>
<b>Tema (capitolul) 3. Dezvoltarea calităților motrice: rezistența, viteza, forța, flexibilitatea, detenta</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Să aplice metode și mijloace de dezvoltare;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>tehnica alergării pe teren plat, variat, nesip,</li></ul>



## CD 8.5.1 CURRICULUM DISCIPLINĂ

Redacția: 06

Data: 20.09.2017

Pag. 5/8

Obiective	Unități de conținut
<ul style="list-style-type: none"><li>Să cunoască regulile competiționale</li></ul>	<p>lunicos;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>startul de jos;</li><li>exerciții speciale ale alergătorului;</li><li>tehnica săriturii: bătaie, zbor, aterizare;</li><li>mobilitatea articulațiilor</li></ul>
<b>Tema (capitolul) 4. Tehnica-tactica jocurilor sportive: volei, baschet, fotbal, badminton</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Să cunoască și să aplice elemente tehnice și tactice ale jocului;</li><li>Să cunoască arbitrajul jocului.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>poziții fundamentale și deplasări în teren;</li><li>elemente tehnico-tactice de bază;</li><li>tactica jocului în apărare, atac (variante);</li><li>regulile de arbitraj.</li></ul>

### VII. COMPETENȚE PROFESIONALE (SPECIFICE (CS) ȘI TRANSVERSALE (CT)) ȘI FINALITĂȚI DE STUDIU

#### ✓ Competențe profesionale (specifice) (CS)

- Cunoașterea și înțelegerea particularităților morfo-funcționale ale tânărului la vârsta studenției.
- Cunoașterea calităților motrice de bază;
- Cunoașterea formelor de activitate motrică independentă;
- Cunoașterea formelor de activitate fizică profesional aplicată;
- Cunoașterea autocontrolului la folosirea exercițiilor fizice;
- Cunoașterea indicațiilor și contraindicațiilor, la folosirea exercițiilor fizice, în dependență de starea de sănătate și dezvoltarea fizică;
- Cunoașterea și respectarea modului sănătos de viață, posedarea la nivel profesional a principiilor de menținere a sănătății.

#### ✓ Competențe transversale (CT)

- Perfecționarea calităților motrice de bază: rezistența, viteza, forma, flexibilitatea
- Folosirea mijloacelor de cultură fizică și sport în regimul zilnic de activitate;
- Dezvoltarea calităților motrice importante necesare în viitoarea activitate profesională;
- Formarea unui mod sănătos de viață;
- Selectarea mijloacelor de activitate fizică în dependență de starea de sănătate și dezvoltarea fizică;
- Încadrarea în activități sportive extracurriculare.

#### ✓ Finalități de studiu

- Să fie component în formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe practice și teoretice, în domeniu, și să le folosească în viața cotidiană și viitoarea activitate profesională;
- Să cunoască schimbările morfo-funcționale care au loc în organism, în urma practicării regulate a exercițiilor fizice;



## CD 8.5.1 CURRICULUM DISCIPLINĂ

Redacția: 06

Data: 20.09.2017

Pag. 6/8

- Să poată elabora complexe de exerciții în scopul perfecționării calităților motrice;
- Să poată elabora complexe de exerciții de înviorare;
- Să poată elabora complexe de exerciții de gimnastică în producție;
- Să poată îndeplini testele pentru aprecierea stării funcționale ale organismului;
- Să poată îndeplini testele de apreciere a compartimentului practic (în dependență de starea de sănătate și dezvoltarea fizică);
- Să fie capabil de a arbitra un meci de volei, baschet, fotbal, badminton la nivel de grupă.

### VIII. LUCRUL INDIVIDUAL AL STUDENTULUI

Nr.	Produsul preconizat	Strategii de realizare	Criterii de evaluare	Termen de realizare
1.	Lucrul cu surse informaționale	Lucrul în bibliotecă și mediatică.	Capacitatea de a extrage esențialul, formarea gândirii, logice.	Pe parcursul semestrului
2.	Referate (grupa specială)	Analiza, sistematizarea informației la tema propusă. Analiza indicațiilor și contraîndicațiilor la folosirea mijloacelor de cultură fizică în dependență de starea de sănătate și dezvoltării fizice. Alcătuirea referatului în conformitate cu cerințele în vigoare și prezentarea lui la catedră.	Volumul de muncă, calitatea sistematizării și analiza materialului. Concordanța informației cu tema propusă	Conform graficului
3.	Evidența „Zilnicului autocontrolului” (grupa specială)	Indicii de control. Formele de autocontrol	Starea sănătății. Influența vieții cotidiene asupra organismului	3-4 ori pe săptămână
4.	Înviorarea de dimineață	Selectarea și elaborarea complexelor de exerciții, Analiza efectelor	Volumul de muncă depus. Formarea unui sistem de deprinderi de lucru independent	Zilnic
5.	Gimnastica în producție	Selectarea și elaborarea complexelor de exerciții	Formarea unui sistem de deprinderi de lucru independent	zilnic
6.	Practicarea mijloacelor de cultură fizică independent.	Perfecționarea calităților motrice: rezistența, forța, flexibilitatea.	Formarea deprinderilor de activitate motrică independentă. Rezultatele susținerii testelor și normelor de control.	3-4 ori în săptămână

### IX. SUGESTII METODOLOGICE DE PREDARE-ÎNVĂȚARE-EVALUARE



## CD 8.5.1 CURRICULUM DISCIPLINĂ

Redacția: 06

Data: 20.09.2017

Pag. 7/8

- **Metode de predare și învățare utilizate**

Explicare, demonstrare, repetare, comparație, analiză.

- **Strategii/tehnologii didactice aplicate**

Microlecții, lucrări practice, concursuri, competiții, consultări.

- **Metode de evaluare**

**Curentă:**

Aprecierea stării funcționale a organismului.

Rezultatele obținute la compartimentul practic (separat grupa de bază, grupa specială).

Rezultatele obținute la compartimentul teoretic: trei totalizări pe semestru, șase anual.

Nota medie semestrială, constituie media de la trei totalizări.

**Finală: colocviu**

Nota finală este nota medie anuală, Calificativ, „atestat”

### Modalitatea de rotunjire a notelor la etapele de evaluare

Grila notelor intermediare (media anuală, notele de la etapele examenului)	Sistemul de notare național	Echivalent ECTS
<b>1,00-3,00</b>	<b>2</b>	<b>F</b>
<b>3,01-4,99</b>	<b>4</b>	<b>FX</b>
<b>5,00</b>	<b>5</b>	<b>E</b>
<b>5,01-5,50</b>	<b>5,5</b>	
<b>5,51-6,0</b>	<b>6</b>	
<b>6,01-6,50</b>	<b>6,5</b>	<b>D</b>
<b>6,51-7,00</b>	<b>7</b>	
<b>7,01-7,50</b>	<b>7,5</b>	
<b>7,51-8,00</b>	<b>8</b>	<b>C</b>
<b>8,01-8,50</b>	<b>8,5</b>	
<b>8,51-8,00</b>	<b>9</b>	
<b>9,01-9,50</b>	<b>9,5</b>	<b>B</b>
<b>9,51-10,0</b>	<b>10</b>	
		<b>A</b>

Nota medie anuală și notele tuturor etapelor de examinare finală (asistate la calculator, testare, răspuns oral) - toate vor fi exprimate în numere conform scalei de notare (conform tabelului), iar nota finală obținută va fi exprimată în număr cu două zecimale, care va fi trecută în carnetul de note.

*Neaprezentarea la examen fără motive întemeiate se înregistrează ca “absent” și se echivalează cu calificativul 0 (zero). Studentul are dreptul la 2 susțineri repetate ale examenului nepromovat.*



## CD 8.5.1 CURRICULUM DISCIPLINĂ

Redacția: 06

Data: 20.09.2017

Pag. 8/8

### X. BIBLIOGRAFIA RECOMANDATĂ:

#### - A. Obligatorie:

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. Guragata Vasile „Educația fizică”, Chișinău., 1999.
5. Popescu Mircea „Educația fizică și sportul în pregătirea studenților” București., 1995.
6. Strugaru Vasile „Forță și suplețe prin exerciții fizice cu partener” UMF Cluj – Napoca., 1994.
7. Golovin V. A., Masleacov V. A. „Fizicescoie vospitanie”, M., 1983.
8. Renzin V. M. „Ghimnastica i zdorovie”, Minsc., 1984.
9. Ceagovadze A. V., Proșaeacov V. D., Mațuc M. G. „Fizicescoie vospitanie v reabilitații studentov s oslabenîm sdoroviem”, M., 1986.
10. Ciusov V. N. „Azbuca zcalivanja”, M., 1984.

#### - B. Suplimentară:

1. Dumitru Gheorghe „Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia”, CFS, București., 959.
2. Kulcsar Ștefana „Gimnastica aerobică”, „Clusium”, 2000.
3. Ștefăneț M., Ștefăneț Ig. „Anatomia preventivă”, Chișinău., 2005.
4. Carligelu Viorel „Kinetoterapia - o artă a mișcării și vindecării”, Cluj –Napoca., 2001.
6. Sbenghe Tudor „Kinesiologie - știința mișcării”, București., 2002.
7. Kuper Kennet „Aărobica dlea horoșego samociustvia”, M., 1987.
8. Sarchizov – Serazini I. M. „Celovec doljen bîti zdorovîm”, M., 1964.