

**1. Date despre unitatea de curs/modul**

<b>Facultatea</b>	Energetică și Inginerie Electrică				
<b>Catedra/Departamentul</b>	Educație Fizică și Sport				
<b>Ciclul de studii</b>	Studii superioare de licență, ciclul I				
<b>Programul de studiu</b>	Toate programele				
<b>Anul de studiu</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Tip de evaluare</b>	<b>Categoria formativă</b>	<b>Categoria de opționalitate</b>	<b>Credite ECTS</b>
I (învățământ cu frecvență);	1; 2	C-colocviu	S – unitate de curs de specialitate	O - unitate de curs obligatorie	-

**2. Timpul total estimat**

Total ore în planul de învățământ	Din care				
	Ore auditoriale		Lucrul individual		
	Curs	Laborator/practice	Proiect de an	Studiul materialului teoretic	Pregătire aplicații
30	-	30	-	-	-

**3. Precondiții de acces la unitatea de curs/modul**

Conform planului de învățământ	Dezvoltarea fizică armonioasă, dobândirea unui potențial biologic capabil să asigure o stare de sănătate bună, care să sporească eficiența și calitatea activităților profesionale sociale viitoare, formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și practice (didactice, tehnice, igienice, medicale, organizatorice)
Conform competențelor	Învățarea, consolidarea, perfecționarea unor deprinderi și priceperi motrice din anumite ramuri sportive

**4. Condiții de desfășurare a procesului educațional pentru**

Laborator/practice	participarea la probe de evaluare și la competiții sportive pentru membrii echipelor reprezentative: participarea la concursuri de selecție, la antrenamente colective și la competiții.
--------------------	--

**5. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<input type="checkbox"/> Inițierea în teorie și metodică educației fizice și sportului; <input type="checkbox"/> inițierea în practicarea unor ramuri sportive: volei, baschet, fotbal, minifotbal, badminton, atletism, tenis de masă, șah, joc de dame etc. <input type="checkbox"/> dezvoltarea calităților motrice necesare (rezistența, viteza, forța, suplețe, îndemânare, abilitatea, relaxarea);
Competențe transversale	<input type="checkbox"/> conștientizarea și importanța necesității practicării sistematice a exercițiilor fizice; <input type="checkbox"/> efecte sanogenetice, sociale la practicarea exercițiilor fizice; <input type="checkbox"/> cunoștințe și priceperi metodologice pentru elaborarea unui complex de exerciții fizice pentru gimnastica de învioreare, gimnastica în producție, luând în considerare genul, dezvoltarea fizică, starea sănătății (diagnozei). <input type="checkbox"/> autocontrolul la practicarea exercițiilor fizice

## 6. Obiectivele unității de curs/modulului

Obiectivul general	Inițierea și dezvoltarea calităților motrice
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea în continuare a cunoștințelor teoretice și a priceperilor în domeniul culturii fizice,</li> <li>- aplicarea lor în menținerea și fortificarea stării sănătății,</li> <li>- integrării socio-profesionale a studenților;</li> </ul>

## 7. Conținutul unității de curs/modulului

Tematica lucrărilor practice	Numărul de ore	
	învățământ cu frecvență	
<b>Semestru I</b>		
L1. Teoria și metodica Educație Fizică. Tehnica securității la orele de Educație fizică.	2	
L2. Inițierea, învățarea și perfecționarea alergării la rezistență în aer liber	2	
L3. Învățarea, perfecționarea elementelor de tehnică și tactică a jocurilor sportive	2	
L4. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistențe generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice la, Volei	2	
L5. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnice – Baschet. Susținerea probelor de evaluare: 2 probe din numărul total de 12 la libera alegere a studenților conform curriculumului	2	
L6. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistențe generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice la fotbal și mini-fotbal	2	
L7. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței. Susținerea probelor de evaluare: 2 probe din numărul total de 12 la libera alegere a studenților conform curriculumului.	2	
L8. Totalizare. Recomandări de lucru independent, pentru dezvoltarea fizică generală, dezvoltarea armonioasă, întărirea sănătății, pe parcursul vacanței de iarnă. Evaluarea finală a studenților.	2	
<b>Total ore practice:</b>	<b>16</b>	

Tematica lucrărilor practice	Numărul de ore	
	învățământ cu frecvență	
<b>Semestrul II</b>		
L1. Lecție metodică cu caracter organizatoric. Anunțarea sarcinilor, obiectivelor și cerințelor disciplinei conform curriculumului.	2	
L2. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Învățarea și perfecționarea jocului– Șah și joc de dame.	2	
L3. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Învățarea elementelor tehnice – Badminton și Tenis de masă. Susținerea probelor de evaluare: 2 probe din numărul total de 12 la libera alegere a studenților conform curriculumului	2	
L4. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Perfecționarea prin aplicare în practică a elementelor tehnice la proba- Baschet.	2	
L5. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Perfecționarea prin aplicare în practică a elementelor tehnice la proba- Volei. Susținerea probelor de evaluare: 2 probe din numărul total de 12 la libera alegere a studenților conform curriculumului	2	
L6. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Perfecționarea prin aplicare în practică a elementelor tehnice la proba – fotbal și mini-fotbal. Susținerea probelor de evaluare: 2 probe din numărul total de 12 la libera alegere a studenților conform curriculumului	2	
L7. Totalizare. Recomandări de lucru independent, pentru dezvoltarea fizică generală, dezvoltarea armonioasă, întărirea sănătății, pe parcursul vacanței de vară. Evaluarea finală a studenților.	2	
<b>Total lucrări practice:</b>	<b>14</b>	

**8. Referințe bibliografice**

Nr.	Denumirea materialelor didactico-metodice, manuale, îndr.met. și științifice)	Autorii	Editura, anul ediției	Limba	Exempl. la bibliote-ca UTM
1.	Didactica Educației Fizice	Toma Badiu	Galați, 2003	Rom.	1
2.	Teoria și Metodica Atletismului	Nicolae Pop	Galați, 2003	Rom.	1
3.	Jocuri Motrice	Mircea Dragu	Galați, 2003	Rom.	1
4.	Volei Curs de specializare	Pacuraru Alexandru	Galați, 2004	Rom.	1
5.	Teoria și metodică fizicescogospitania	Așmorin B.	Prosveșcenie 1979	Rusă	6
6.	Teoria și metodică educației fizice	Florescu C.	Editura Sport-Turism, 1980 București	Rom.	3
7.	Sportivnaia gimnastica	Ucran L.	FIS Moscova 1965	Rusă	2
8.	Teoria antrenamentului sportiv	Șiclovan I.	Editura Sport-Turism, 1977	Rom.	2
9.	Gimnastica	Orlov L.	FIS Moscova	Rusă	3
10.	Gimnastica	Grimalischi T. Tolmaciou P. Filipenco E.	Orhei, 1993	Rom.	10
11.	Atletism	Scripcenco C. Iliin G.	Cartea Mold. 1987	Rom.	8
12.	Educația fizică	Coman S.	Ediția tehnică Chișinău 1995	Rom.	12
13.	Fizicescospitanie	Redacția Golovina V.	Vâșșaiia Școla, Moscva, 1983	Rusă	40
14.	Sportul studențesc – 30 ani	Rusnac P.	UTM, 1994	Rom.	60
15.	Jocuri sportive	Chicu V.	București 1995	Rom.	3
16.	Materialele practice și teoretice folosite la lecțiile de educație fizică	Rusnac P. Temeliescu L. Cabanov E.	FIP	Rom.	40

**9. Evaluare**

Periodică		Colocviu
EP 1	EP 2	
Susținerea a cel puțin 4-5 probe din tabelele cu normative	Susținerea a cel puțin 4-5 probe din tabelele cu normative altele decât cele susținute în evaluarea 1	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.
<b>Standard minim de performanță</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Frecvențarea orelor conform orarului;</li> <li>2. Nota obținută la compartimentul practic (suma punctelor acumulate la 4-5 normative de control).</li> <li>3. Pentru evaluare, nota generală trebuie să fie nu mai joasă de „5”.</li> </ol>		