

## Farmacie

Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică G.01.O.009 / G.02.O.018</b>		
Tipul	Obigator	Credite	
Anul de studii	I	Semestrul	I, II
Numărul de ore	Curs	Lucrări practice/de laborator	30 /30
	Seminare	Lucrul individual	
Componenta	De specialitate		
Titularul de curs	Mihail Cojocari, asistent universitar		
Locația	(adresa catedrei și sau a bazelor clinice) „str.Nicolae Testemițanu” 24/5		
Condiționări și exigențe prealabile de:	Program :		
	<p>La finele studierii disciplinei studentul va fi capabil:</p> <p><b>La nivel de aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să poată selecta metode și mijloace de cultură fizică și sport în l independent;</li> <li>- să posede mijloace de perfecționare a calităților motrice: forța, rezistența, viteza, suplețea;</li> <li>- să elaboreze și să aplice un complex de exerciții de înviorare;</li> <li>- să elaboreze și să aplice un complex de exerciții de gimnastică în producție;</li> <li>- să aplice cunoștințele în practica activității profesionale și sociale.</li> </ul> <p><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să posede mijloace de dezvoltare și perfecționare a calităților și a deprinderilor motrice, deosebit de importante, în viitoarea activitate profesională ;</li> <li>- să posede cele mai simple procedee tehnico-tactice a jocurilor sportive Volei, Baschet, Fotbal, Badminton.</li> <li>- la nivel de grupă, să poată arbitra meciurile de Fotbal, Volei, Badminton, Baschet.</li> </ul>		
Misiunea disciplinei	<p>Prezentarea generală a disciplinei: locul și rolul disciplinei în formarea competențelor specifice ale programului de formare profesională/specialității.</p> <p>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.</p> <p>Cursul de Educație fizică este o parte componentă a procesului instructiv și are următoarele sarcini:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cuprinderea studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sportului preferat;</li> <li>- îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice precum și a dezvoltării corporale armonioase;</li> <li>- ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practica unor ramuri de sport;</li> <li>- formarea convingerii și deprinderii de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sportului preferat în scopul igienic și deconectant;</li> <li>- asigurarea efectelor de compensare asupra activității intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselei.</li> </ul> <p>Misiunea disciplinei în formarea profesională:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe practice și teoretice (igienice, fiziologice, didactice, metodice, tehnice,</li> </ul>		

	organizatorice), folosirea lor în viața cotidiană și viitoarea activitate profesională;
Tematica prezentată	<p style="text-align: center;"><b>Microlecții</b></p> <p>Influența practicării regulate a exercițiilor fizice asupra organismului. Calitățile motrice de bază, metode și mijloace de dezvoltare. Activitatea motrică independentă. Pregătirea fizică profesional aplicată</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnastica</li> <li>• Gimnastica ritmică</li> <li>• Gimnastica de înviorare și producție</li> <li>• Gimnastica athletică</li> <li>• Perfecționarea calității motrice</li> <li>• Dezvoltarea rezistenței</li> <li>• Dezvoltarea forței</li> <li>• Dezvoltarea vitezei</li> <li>• Dezvoltarea detentei</li> <li>• Dezvoltarea flexibilității</li> <li>• Jocuri sportive</li> <li>• Tehnica-tactica jocului de volei. Regulile de joc.</li> <li>• Tehnica-tactica jocului de baschet. Regulile de joc.</li> <li>• Tehnica-tactica jocului de badminton. Regulile de joc.</li> <li>• Tehnica-tactica jocului de fotbal. Regulile de joc.</li> </ul>
Finalități de studiu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• Să cunoască schimbările morfo-funcționale care au loc în organism, în urma practicării regulate a exercițiilor fizice;</li> <li>• Să poată elabora complexe de exerciții în scopul perfecționării calităților motrice;</li> <li>• Să poată elabora complexe de exerciții de înviorare;</li> <li>• Să poată elabora complexe de exerciții de gimnastică în producție;</li> <li>• Să poată îndeplini testele pentru aprecierea stării funcționale ale organismului;</li> <li>• Să poată îndeplini testele de apreciere a compartimentului practic (în dependență de starea de sănătate și dezvoltarea fizică);</li> <li>• Să fie capabil de a arbitra un meci de volei, baschet, fotbal, badminton la nivel de grupă.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Notă. Finalitățile disciplinei</b> (se deduc din competențele profesionale și valențele formative ale conținutului informațional al disciplinei).</p>
Manopere practice achiziționate	<p>La finele studierii disciplinei studentul va fi capabil:</p> <p><b>La nivel de aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să poată selecta metode și mijloace de cultură fizică și sport în l independent;</li> <li>- să posede mijloace de perfecționare a calităților motrice: forța, rezistența, viteza, suplețea;</li> <li>- să elaboreze și să aplice un complex de exerciții de înviorare;</li> <li>- să elaboreze și să aplice un complex de exerciții de gimnastică în producție;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să aplice cunoștințele în practica activității profesionale și sociale.</li> </ul> <p><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să posede mijloace de dezvoltare și perfecționare a calităților și a deprinderilor motrice, deosebit de importante, în viitoarea activitate profesională ;</li> <li>- să posede cele mai simple procedee tehnico-tactice a jocurilor sportive Volei, Baschet, Fotbal, Badminton.</li> <li>- la nivel de grupă, să poată arbitra meciurile de Fotbal, Volei, Badminton, Baschet.</li> </ul>
Forma de evaluare	colocviu