



**PIA 8.5.1 PLAN INDIVIDUAL DE  
ACTIVITATE**

**Redacția:** 09

**Data:** 08.09.2021

**Pag. 1/6**

Facultatea de Medicină nr. 2  
Catedra fiziologia omului și biofizică

“APROB”

Şef catedră. dr. hab. şt. med.;  
prof. Univ.

**VICTOR Vovc**

Pr. nr 32 "24" 106 20 22

**PLANUL INDIVIDUAL DE ACTIVITATE**

a dlui **LUPUŞOR Adrian**

asistente universitar

pentru anul universitar 2021-2022

Chişinău, 2022



**PIA 8.5.1 PLAN INDIVIDUAL DE  
ACTIVITATE**

**Redacția:** 09  
**Data:** 08.09.2021  
**Pag. 2/6**

Numărul de ore conform postului 1470, inclusiv:

Domeniu de activitate		Sarcina (ore)	
		recomandată	planificată
Activitate didactică	auditorială	500	500
	neauditorială	250	250
<b>Total activitate didactică</b>			
Activitate metodică și științifică	metodică	320	320
	științifică	400	400
<b>Total activitățile metodică și științifică</b>			
Activitatea curativă			
Altele activități			

Notă: Sarcina recomandată este stabilită în Anexa 1 la Regulamentul cu privire la normarea activității științifico-didactice

Nr. d/o	Activitățile proiectate	Ore planificate	Ore realizate	Note
<b>ACTIVITATEA DIDACTICĂ AUDITORIALĂ</b>				
1.	Curs de lecții (prelegeri) la disciplina Neurofiziologie	40	20	(1 curs Ro)
2.	Curs de lecții (prelegeri) la disciplina Neuroștiinte_____	2	2	2 ore de curs la PBL Neuroștiinte
3.	Lucrări de laborator/practice studenți	128	322	
4.	Seminare studenți/rezidenți/cursanți	310	340	
5.	Consultații pentru examen	10	10	(Neurofiziologie, Fiziologie)
6.	Examine/colocvii diferențiat	10	20	(Fiziologie)
7.	<b>Total activitatea didactică auditorială</b>	500	714	
<b>ACTIVITATEA DIDACTICĂ NEAUDITORIALĂ</b>				
8.	Conducerea tezelor de licență	60	90	(3 studenți)
9.	Ghidarea și monitorizarea activității individuale a studenților	75	105	SIMU
10.	Activități de evaluare și monitorizare a reușitei academice a studenților	75	112	SIMU
11.	Monitorizarea activităților educaționale extracurriculare a studenților	25	40	Cercetari in domeniului medicinei somnului la studenții mediciniști, pacienti – analiza datelor, publicare abstractelor, pariticparea la



PIA 8.5.1 PLAN INDIVIDUAL DE  
ACTIVITATE

Redacția: 09

Data: 08.09.2021

Pag. 3/6

Nr. d/o	Activitățile proiectate	Ore planificate	Ore realizate	Note
				Medespera, Congresul ESRS
12.	<b>Total activitatea didactică neauditorială</b>	235	347	
13.	<b>Total activitatea didactică</b>		1061	

Nr. d/o	Activitățile proiectate	Termen realizare	Ore planificate	Viza executare (dovada)	Ore realizate
<b>ACTIVITATEA METODICĂ</b>					
14.	Pregătirea către cursuri	01.09.2021 - 01.07.2022			<b>55 ore</b> 50 ore prelegeri Neurofiziologie (ro) 5 ore Neuroștiințe
15.	Pregătirea către lecții practice, seminare și lucrări de laborator	01.09.2021 - 01.07.2022			<b>120 ore</b> (seminare)
16.	Elaborarea materialelor metodico-didactice	01.09.2021 - 07.07.2022			<b>70 de ore</b> Pregătirea caietului pentru lucrari practice in engleza, romana, rusa
17.	Elaborarea:- curricula disciplinare	01.09.2021 - 01.07.2022			<b>50 de ore</b> Curricula pentru 3 semestre Fiziologia omului, traducerea in limba franceza, traducerea curriculei pentru Neurofiziologie in limba franceza
18.	Elaborarea testelor pentru probele de admitere la studii, pentru realizarea evaluărilor curente la o disciplină	01.09.2021 - 01.07.2022			<b>100 de ore</b> (teste Ro, Engl, Ru; testare semestrială, finală)
19.	Elaborarea lucrărilor metodice (textelor de prelegeri, culegerilor de probleme și exerciții, a lucrărilor didactico-metodice	01.09.2021 - 01.07.2022			<b>50 de ore</b> Elaborarea compendiumului (fiziologia ritmului circadian)



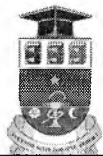
**PIA 8.5.1 PLAN INDIVIDUAL DE  
ACTIVITATE**

**Redacția: 09**

**Data: 08.09.2021**

**Pag. 4/6**

<b>Nr. d/o</b>	<b>Activitățile proiectate</b>	<b>Termen realizare</b>	<b>Ore planificate</b>	<b>Viza executare (dovada)</b>	<b>Ore realizate</b>
20.	Elaborarea unui ciclu de materiale didactice (placarde, diagrame, diafilme, fragmente de film, video etc.)	01.09.2021 - 01.07.2022			<b>30 de ore</b> Ajustarea prezentărilor pentru seminare
21.	Elaborarea cursurilor digitale interactive sau a cursurilor cu utilizarea unor metode interactive, inovaționale de predare și evaluare	01.09.2021 - 01.07.2022			<b>100 ore</b> Medtraing Webinare Medespera
22.	Participarea la ședințele catedrei, consiliului facultății, Consiliul Științific, Senatului	01.09.2021 - 01.07.2022			<b>50 de ore</b> Sedintele catedrei 1-2 ori pe saptaman, cu durata de pana la 2 ore fiecare in care se discutau diverse aspecte, inclusiv testele, calcularea notelor etc
<b>Total activitatea metodică</b>			<b>320</b>		<b>625</b>
<b>ACTIVITATEA ȘTIINȚIFICĂ ȘI DE CERCETARE</b>					
23.	Activitatea în organisme științifice, asociații, societăți, etc.	01.09.2021 - 01.07.2022			<b>120 de ore</b> (Societatea de medicina somnului, membru ESRS, membru Sleep panel EAN, membrul al EACBT)
24.	Participarea cu comunicări, a căror teze/abstract au fost publicate în culegeri la simpozioane, conferințe, congrese științifice naționale / internaționale	01.09.2021 - 01.07.2022			<b>160 ore</b> 100 ore (participare la Medespera) 60 ore "Importanta somnului pentru recuperarea fizica si mentala" la cea de-a III-ea Conferinta Nationala cu Participare Internationala



**PIA 8.5.1 PLAN INDIVIDUAL DE  
ACTIVITATE**

**Redacția: 09**

**Data: 08.09.2021**

**Pag. 5/6**

Nr. d/o	Activitățile proiectate	Termen realizare	Ore planificate	Viza executare (dovada)	Ore realizate
25.	Articole, studii publicate în reviste și culegeri științifice naționale	01.09.2021 - 01.07.2022			50 de ore Buletinul Academiei de Științe a Moldovei (ISSN 1857-0011) 3(71)/2021. Pag. 19-25
26.	Organizarea de conferințe, simpozioane, congrese, organizate în domeniul de specialitate sau în domenii conexe	01.09.2021 - 01.07.2022			70 de ore 30 (conferințe naționale) 40 ore (Medespera membrul comitetului organizatoric);
27.	Promovarea științei prin intermediul articolelor, cărților, participărilor la emisiuni radio sau TV, etc.	01.09.2021 - 01.07.2022			50 de ore
28.	Elaborarea unui ciclu de materiale didactice (placarde, diagrame, diafilme, fragmente de film, video etc.) (Cursuri on-line)	01.09.2021 - 01.07.2022			50 de ore
29.	Activitatea în calitate de tutore al grupei academice	01.09.2021 - 01.07.2022			50 de ore (grupul de studenți care este implicat în studierea tematicilor din Medicina somnului)
30.	Alte activități cu caracter educativ	01.09.2021 - 01.07.2022			100 de ore (Organizarea evenimentelor cu referire la fiziologia ritmului circadian)
<b>Total activitatea științifică și de cercetare</b>			400		650
<b>Total activitățile metodică și științifică</b>			720		1275
<b>Numărul de ore total realizate</b>					2336
<b>ACTIVITATEA CURATIVĂ/CLINICĂ</b>					
31.					
32.					
<b>Total activitate curativă/clinică</b>					



**PIA 8.5.1 PLAN INDIVIDUAL DE  
ACTIVITATE**

**Redacția: 09**

**Data: 08.09.2021**

**Pag. 6/6**

<b>Nr. d/o</b>	<b>Activitățile proiectate</b>	<b>Termen realizare</b>	<b>Ore planifi- cate</b>	<b>Viza execut are (dova da)</b>	<b>Ore realizate</b>
<b>ALTE ACTIVITĂȚI EXTRADIDACTICE</b>					
33.	Investigarea pacienților cu tulburări de somn pentru realizarea tezelor de licență	01.09.2021 - 01.07.2022	50		50
34.					
35.					

Notă: În planul final vor rămâne doar activitățile planificate pentru fiecare cadru științifico-didactic și didactic

Asistent universitar

Lupușor Adrian

Discutat și aprobat al ședința catedrei

Pr. Verbal n<sup>o</sup> 32 , din 24.06.2022