



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE „CAROL DAVILA” DIN BUCUREȘTI
1.2.	FACULTATEA DE MEDICINĂ / DEPARTAMENTUL 9 – MEDICINĂ FIZICĂ ȘI DE REABILITARE
1.3.	Disciplina: <b>EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT</b>
1.4.	Domeniul de studii: <b>Sănătate - Reglementat sectorial în cadrul Uniunii Europene</b>
1.5.	Ciclul de studii: <b>LICENȚĂ</b>
1.6.	Programul de studii: <b>MEDICINA DENTARĂ</b>

### 2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei/materiei obligatorii din cadrul disciplinei: <b>Educație fizică I</b>						
2.2.	Locația disciplinei: <b>Baza Sportivă "Politehnică" a UMF "Carol Davila", B-dul. Doinea Cornea nr.4B Complex sportiv – Facultatea de Medicină, Eroii Sanitari nr 8</b>						
2.3.	Titularii activităților de curs:						
2.4.	Titularii activităților de lucrări practice: <b>Tenis: Lector univ. dr. Iona Anna Maria;</b> <b>Volei: Conf.univ. dr. Tudor Iulian Doru; Lector univ. dr. Tudor Maria</b> <b>Fitness: Conf.univ. dr. Tudor Iulian Doru</b> <b>Baschet: Lector univ. dr. Răchită Carmen; Asist. univ. dr. Petreanu Adrian Gheorghe</b> <b>Înot: Conf. Univ. Dr. Petrescu Silviu; Asist. Univ. Dr. Sima Diana</b> <b>Fotbal: Lector unic dr. Elisabeta Nicolae</b> <b>Handbal: Prof. univ. Dr. Drăgănescu Elena; Conf. univ. Dr. Petrescu Oana; Asist. univ. drd. Bușe Paul</b> <b>Gimnastică: Asist. univ. dr. Petreanu Manuela</b> <b>Taekwondo: Prof.univ.dr. Păunescu Cătălin; Asist. univ. dr. Mircică Maria Liliana</b>						
2.5.	I	2.6.	I	2.7.	Colocviu	2.8.	DO/DC
Anul de studiu		Semestrul		Tipul de evaluare		Regimul disciplinei	

### 3. Timpul total estimat (ore/semestru de activitate didactică)

Nr. ore pe săptămână	1h	din care	curs: -	Lucrări practice: 1h
Total ore din planul de învățământ	14	din care	curs: -	Lucrări practice: 14

Distribuția fondului de timp		ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		-

Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofoliu și eseuri	13
Tutoriat	-
Examinări	1
Alte activități	11
Total ore de studiu individual	-
Total ore pe semestru	25
Numărul de credite	1

#### 4. Precondiții

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	-

#### 5. Condiții

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a lucrărilor practice	Echipe și materiale specifice desfășurării orei în funcție de ramură de sport

#### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p><b>I. Abilități (dimensiunea funcțională)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Capacitatea de practicare independentă a jocurilor sportive sau a exercițiilor fizice cu scop sanogenetic, profilactic sau corectiv, recreativ și compensator;</li> <li>*Un bagaj larg de priceperi și deprinderi motrice de bază și specifice; un nivel al capacității motrice care să le asigure adecvarea la solicitările vieții profesionale și sociale;</li> <li>* Însușirea unor elementelor tehnice de bază specifice disciplinei practicate cu aplicabilitate în sportul recreativ;</li> <li>* Sa folosească adecvat și corect exercițiile pentru dezvoltarea musculaturii (pe grupe musculare);</li> </ul>
Competențe transversale	<p><b>II. Competențe de dezvoltare profesională, personală</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Îmbunătățirea unor calități și trăsături moral-volitiv și intelectuale, a imaginii de sine, a simțului estetic, a inițiativei și spiritului de echipă, a responsabilității sociale;</li> <li>* Să aibă capacitatea de a utiliza noțiunile acumulate în viitoarea meserie;</li> <li>* Executarea responsabilă a sarcinilor profesionale;</li> <li>* Familiarizarea cu rolurile și nevoile activităților fizice în calitatea vieții;</li> <li>* Conștientizarea nevoii de formare continuă.</li> </ul> <p>-</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

<b>7.1. Obiective generale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- conservarea și îmbunătățirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă a studenților și optimizarea potențialului lor motric;</li> <li>- învățarea noțiunilor de igiena legate de practicarea exercițiului fizic;</li> <li>- cunoașterea efectelor practicării exercițiilor fizice și să recomande exercițiul fizic ca mijloc profilactic de conservare a sănătății sau ca factor ajutător de recuperare funcțională;</li> <li>- recreerea studenților și compensarea efortului intelectual depus de către aceștia în timpul orelor de studiu;</li> <li>- menținerea unei stări optime de sănătate a celor care practică exercițiu fizic în mod conștient și sistematic, precum și creșterea potențialului lor de muncă și de viață;</li> <li>- integritate, perseverență și autocontrol;</li> <li>- reduce tensiunile psihice și anxietatea datorate stresului zilnic și cel de concurs evitând, astfel, ostilitatea și frustrarea în viață într-o manieră beneficiară;</li> <li>- contribuția eficientă la dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale, estetice, morale, civice.</li> </ul>
<b>7.2. Obiective specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dezvoltarea / educarea capacităților motrice de bază și a celor specifice care să le permită studenților adecvarea la solicitările vieții profesionale și sociale;</li> <li>- îmbunătățirea bagajului de cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice de bază și specifice;</li> <li>- dezvoltarea coordonării, agilității, elasticitatea neuromusculară, echilibrul, orientarea spațio-temporală, rezistența aerobă și anaerobă;</li> <li>- perfecționarea unor calități și trăsături moral-volitiv și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale.</li> <li>- demonstrarea unei reale educații și evoluții a ambiției, voinței și dorinței de autodepășire în condiții specifice de competitivitate;</li> <li>- îmbunătățește capacitatea de coordonare, crește imunitatea, susține buna funcționare a aparatului cardio-respirator și influențează calitatea somnului.</li> </ul>

## 8. Conținutul

8.1. Curs	Nr. ore/temă	Metode de predare	Obs.
<b>8.2 Lucrări practice</b>			
<b>TENIS</b>			
<b>Semestrul I</b>			
<b>LP 1.</b> Noțiuni de baza privind regulile de joc, date despre terenul de joc, racheta și mingea.	1		
<b>LP 2.</b> Acomodarea cu suprafața terenului de joc: - variante de mers și alergare cu mingea și racheta Jocuri de mișcare cu mingea și racheta	1		

<p><b>LP 3.</b> Învățarea tehnicii procedeelor de preparare a loviturilor din lateral:</p> <p>a) priza rachetei b) poziția corpului c) transferul de greutate</p>	1	<p><b>1. Verbale:</b> - explicația, descrierea, convorbirea</p> <p><b>2. Nonverbale:</b> - demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți.</p> <p><b>3. Practica:</b> - exersarea individuala, grupata si analitica.</p>	
<p><b>LP 4.</b> Învățarea tehnicii procedeelor de preparare a loviturilor din lateral</p> <p>a) acțiunea trunchiului b) acțiunea picioarelor</p> <p>Învățarea plasamentului la minge si replasamentului în teren</p>	1		
<p><b>LP 5.</b> Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral-lovitura de dreapta (forehandul):</p> <p>- executie fara minge a) preparatia specifică b) lovirea propriu-zisa c) finalul loviturii</p> <p>Învățarea tehnicii jocului de picioare</p>	1		
<p><b>LP 6.</b> Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral- lovitura de dreapta forehandul):</p> <p>- executie cu minge căzută de la profesor</p> <p>Învățarea tehnicii exercițiilor din școala alergării</p>	1		
<p><b>LP 7.</b> Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral-lovitura de dreapta (forehandul):</p> <p>- executie cu minge căzută din mana studentului</p> <p>Învățarea tehnicii exercițiilor din școala alergării</p>	1		
<p><b>LP 8.</b> Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral – lovitura de dreapta (forehandul):</p> <p>- executie cu minge lansata din mana de către profesor</p> <p>Învățarea tehnicii exercițiilor din școala alergării</p>	1		
<p><b>LP 9.</b> Perfectionarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral – lovitura de dreapta (forehandul) – retragerea rachetei</p> <p>- executie cu minge lansata de profesor de partea opusa a fileului</p> <p>Învățarea tehnicii procedeelor de preparare:</p> <p>- poziția de așteptare.</p>	1		
<p><b>LP 10.</b> Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral - lovitura de dreapta (forehandul) - lovitura propriu-zisa, impactul racheta-minge</p> <p>- executie cu minge lansata de profesor de partea opusa a fileului</p> <p>Învățarea tehnicii procedeelor de preparare:</p> <p>- poziția picioarelor in timpul loviturii.</p>	1		
<p><b>LP 11.</b> Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral din careul de servici si din deplasare - lovitura de dreapta (forehandul) - finalul loviturii</p> <p>- executie cu minge lansata din racheta profesorului de partea opusa a fileului</p> <p>Perfecționarea tehnicii procedeelor de preparare:</p> <p>- poziția de așteptare si pozitia picioarelor in timpul loviturii</p>	1		
<p><b>LP 12.</b> Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral de pe fundul terenului - lovitura de dreapta (forehandul)</p> <p>- executie cu minge lansata din racheta profesorului de partea opusa a fileului</p>	1		

- trimiterea mingii in lung de linie Învățarea tehnicii procedeele de deplasare: - pășirea			
<b>LP 13.</b> Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral de pe fundul terenului - lovitura de dreapta (forehandul) - execuție cu minge lansata din racheta profesorului de partea opusa a fileului - trimiterea mingii in diagonala (cros) Învățarea tehnicii procedeele de deplasare: startul	1		
<b>LP 14.</b> Colocviu <b>- probe fizice</b>	1		
<b>VOLEI</b>			
<b>Semestrul I</b>			
<b>LP 1.</b> Prezentarea jocului de volei – noțiuni generale. Prezentarea modelului I de joc.	1	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
<b>LP 2.</b> Poziții fundamentale și deplasări în teren la volei . Școala mingii (exerciții de acomodare cu mingea de volei )	1		
<b>LP 3.</b> Lovirea mingii cu două mâini de sus (pasa) – inițiere	1		
<b>LP 4.</b> Lovirea mingii cu două mâini de sus (pasa) – fixare	1		
<b>LP 5.</b> Lovirea mingii cu două mâini de jos (preluarea pe antebrațe) – inițiere	1		
<b>LP 6.</b> Lovirea mingii cu două mâini de jos (preluarea pe antebrațe) – fixare	1		
<b>LP 7.</b> Jocuri pregătitoare cu tema: retrimiteră peste plasă a mingii aruncate din terenul advers, prin lovire cu două mâini de sus sau de jos; este permisă o cădere a mingii. Joc 1x1 în condițiile precizate, cu două lovituri de fiecare (pas de control sau auto-preluare de jos și pasare de sus)	1		
<b>LP 8.</b> Jocuri pregătitoare cu tema: retrimiteră peste plasă a mingii aruncate din terenul advers, prin lovire cu două mâini de sus sau de jos, cu accent pe deplasarea pentru intervenția la minge și oprirea în poziție fundamentală sub traiectoria mingii; este permisă o cădere a mingii.	1		
<b>LP 9.</b> Trecerea mingii peste plasă cu două mâini și cu o mână, din săritură. Lovitura de atac – inițiere Lovitura de atac – fixare Blocaj individual – inițiere	1		
<b>LP 10.</b> Organizarea celor 3 lovituri: preluare din minge aruncată, ridicare, trecerea mingii peste plasă cu o mână sau cu două mâini din săritură; este permisă o cădere a mingii. (cu și fără pas de control).	1		
<b>LP 11.</b> Organizarea celor 3 lovituri: preluare din minge aruncată, ridicare, trecerea mingii peste plasă cu o mână sau cu două mâini din săritură. (fără căderea mingii)	1		
<b>LP 12.</b> Joc cu efective reduse (4x4, 3x3) pe ½ din teren, cu punerea mingii în joc cu două mâini de sus sau de jos și trecerea peste plasă din a treia lovitură cu o mână sau două din săritură.	1		
<b>LP 13.</b> Joc cu efective reduse (4x4) pe ½ din teren cu serviciu de jos	1		

<b>LP 14. Colocviu - Probe fizice</b>	1		
<b>FITNESS</b>			
<b>Semestrul I</b>			
<b>LP 1. Prezentarea fitness-ului – noțiuni generale;</b>	1	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
<b>LP 2. Reguli de adoptare a posturii corecte în timpul antrenamentului de fitness și transferul către activitățile universitare și ale vieții cotidiene</b>	1		
<b>LP 3. Tipuri de respirație – respirația abdominală și respirația toracică. Respirația corectă și coordonarea respirației cu ritmul execuției în timpul efortului specific exercițiilor de fitness.</b>	1		
<b>LP 4. Tipuri de programe de fitness, obiectivele specifice și deosebiriile dintre ele. Tipuri de efort utilizate în programele de fitness și substratul energetic aferent.</b>	1		
<b>LP 5. Noțiuni de bază privind parametrii efortului – volum, intensitate, complexitate și relația dintre aceștia. Noțiuni legate de natura și durata pauzelor și relația acestora cu parametrii efortului și cu obiectivele specifice ale programelor de fitness.</b>	1		
<b>LP 6. Structura și conținutul ședințelor de antrenament tip „Total Body” pentru tonifiere musculară. Prezentarea mijloacelor specifice folosite în antrenamentele de fitness.</b>	1		
<b>LP 7. Antrenament tip „Total Body” pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând în principal greutatea corpului propriu</b>	1		
<b>LP 8. Antrenament tip „Total Body” pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând în principal greutatea corpului propriu</b>	1		
<b>LP 9. Antrenament tip „Total Body” pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului utilizând în principal greutatea corpului propriu</b>	1		
<b>LP 10. Antrenament tip „Total Body” pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând în principal greutatea corpului propriu</b>	1		
<b>LP 11. Antrenament tip „Total Body” pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând mingi de gimnastică, gantere și benzi elastice</b>	1		
<b>LP 12. Antrenament tip „Total Body” pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând mingi de gimnastică, gantere și benzi elastice</b>	1		
<b>LP 13. Antrenament tip „Total Body” pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând mingi de gimnastică, gantere și benzi elastice</b>	1		
<b>LP 14. Colocviu - Probe fizice</b>	1		
<b>BASCHEȚ</b>			
<b>Semestrul I</b>			
<b>LP 1. Învățarea tehnicii fără minge a jocului de baschet - poziția fundamentală.</b>	1		
<b>LP 2. Învățarea tehnicii mișcărilor de deplasare pe terenul de baschet.</b>	1		

LP 3. Învățarea exercițiilor specifice privind tehnica schimbărilor de direcție în jocul de baschet.	1	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		
LP 4. Învățarea tehnicii fără minge a jocului de baschet - pirueta.	1			
LP 5. Învățarea săriturilor specifice jocului de baschet în acțiuni individuale.	1			
LP 6. Învățarea jocului de picioare și a lucrului de brațe specifice apărării în baschetul 5x5.	1			
LP 7. Învățarea tehnicii cu minge a jocului de baschet. Ținerea, prinderea și pasarea mingii.	1			
LP 8. Învățarea tehnicii driblingului specific jocului de baschet.	1			
LP 9. Învățarea opririlor din dribling într-un singur timp, specifice acțiunilor individuale.	1			
LP 10. Învățarea opririlor din dribling în doi timpi, specifice acțiunilor individuale.	1			
LP 11. Învățarea tehnicii pivotărilor în jocul de baschet.	1			
LP 12. Învățarea tehnicii aruncării la coș pe unghi de 45 grade, cu accent pe efectuarea ultimilor doi pași și desprinderea corectă pe piciorul de bătaie cu ridicarea genunchiului opus la unghi de 90 de grade și ducerea corectă a brațului spre coș.	1			
LP 13. Învățarea tehnicii aruncării la coș pe unghi de 45 grade, cu accent pe efectuarea corectă a închiderii aruncării din articulația mâinii. Învățarea tehnicii aruncărilor libere la coș, perpendicular spre panoul de baschet.	1			
LP 14. Colocviu - Probe fizice	1			
<b>ÎNOT</b>				
<b>Semestrul I</b>				
LP 1. Prelucrarea normelor de siguranță și protecția muncii; prezentarea disciplinei înot și a cerințelor acesteia	1	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală		
LP 2. Acomodare cu apa; învățarea respirației acvatice	1			
LP 3. Exersarea respirației acvatice; plutirea și alunecarea pe apă	1			
LP 4. Deprinderea cu mediu acvatic; deprinderea cu echilibru și respirația în mediu acvatic; învățarea mișcării de picioare și coordonarea cu respirația; exersarea poziției de plutire cu accent pe poziția capului	1			
LP 5, 6, 7. Exerciții pentru învățarea procedurii CRAUL;	3			
LP 8. Exersarea procedurii CRAUL;	1			
LP 9. Exersarea procedurii CRAUL; acomodarea cu intrarea în apă	1			
LP 10, 11, 12, 13.. Exerciții pentru perfecționarea procedurii craul; acomodarea cu intrarea în apă din picioare, de pe marginea bazinului	4			
LP 14. Colocviu - Probe fizice	1			
<b>FOTBAL</b>				

<b>Semestrul I</b>			
<b>LP 1.</b> Prelucrarea normelor de siguranță, igienă și protecția muncii; prezentarea disciplinei fotbal și a cerințelor acesteia	1	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
<b>LP 2, 3, 4.</b> Elemente de baza din scoala alergării și a săriturii	3		
<b>LP 5.</b> Tehnica de joc fără minge	1		
<b>LP 6, 7 8.</b> Exerciții de acomodare cu mingea; exerciții simple de pasare a mingii	3		
<b>LP 9, 10.</b> Deplasarea în teren pentru jocul de apărare; exerciții simple de pasare a mingii	2		
<b>LP 11, 12,13.</b> Exerciții de pasare a mingii; exerciții pentru învățarea trasului la poartă	3		
<b>LP 14.</b> Colocviu - <b>Probe fizice</b>	1		
<b>HANDBAL</b>			
<b>Semestrul I</b>			
<b>LP 1.</b> Prelucrarea normelor de siguranță, igienă și protecția muncii; - prezentarea disciplinei handbal și a cerințelor acesteia	1	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
<b>LP 2.</b> Învățarea poziției fundamentale pentru jocul de atac și apărare; exerciții de acomodare și deplasare cu mingea	1		
<b>LP 3.</b> Deplasarea în teren pentru jocul de atac; exerciții simple de pasare a mingii	1		
<b>LP 4.</b> Deplasarea în teren pentru jocul de apărare; exerciții simple de pasare a mingii	1		
<b>LP 5, 6, 7, 8, 9.</b> Exerciții de pasare a mingii	5		
<b>LP 10.</b> Exerciții pentru învățarea aruncării la poartă	1		
<b>LP 11.</b> Exerciții pentru pasarea mingii în pătrundere succesivă; exerciții sub formă de concurs	1		
<b>LP 12, 13.</b> Exerciții pentru pasarea mingii în pătrundere succesivă; - exerciții de angajare a jucătorilor la semicerc; joc bilateral	2		
<b>LP 14.</b> Colocviu - <b>Probe fizice</b>	1		
<b>GIMNASTICĂ</b>			
<b>Semestrul I</b>			
<b>LP 1.</b> Lecție cu caracter organizatoric; exerciții de dezvoltare fizică armonioasă	1	Metode verbale: expunerea, explicația; descrierea; convorbirea; Metode intuitive/nonverbale: demonstratia; folosirea unor materiale	
<b>LP 2.</b> Aerobic – învățare pași specifici aerobici și elemente de dificultate	1		
<b>LP 3.</b> Indemanare - dezvoltarea capacității de coordonare; Învățare elemente dificultate	1		
<b>LP 4.</b> Aerobic – învățare pași specifici aerobici și de dans; elemente de dificultate	1		
<b>LP 5.</b> Aerobic – învățare pași specifici aerobici și dans;; forța - dezvoltarea forței generale	1		
<b>LP 6.</b> Aerobic – repetare pași aerobici specifici și dans; forța – dezvoltarea musculaturii abdominale	1		



<b>LP 7.</b> Aerobic step – învățare pași specifici; forță – dezvoltarea musculaturii trenului inferior	1	iconografice și video, observația, observarea execuției altor subiecți Metoda practică: exersarea în grup, studiul individual	
<b>LP 8.</b> Aerobic step – învățare pași specifici; forță – dezvoltarea musculaturii trenului superior	1		
<b>LP 9.</b> Aerobic step – învățare pași specifici; forță – dezvoltarea musculaturii posterioare	1		
<b>LP 10.</b> Învățare pași specifici; forță - dezvoltarea forței nerale	1		
<b>LP 11.</b> Suplete – dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare;	1		
<b>LP 12.</b> Suplete – dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare; învățare elemente dificulte	1		
<b>LP 13.</b> Suplete – dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare; învățare elemente dificulte	1		
<b>LP 14.</b> Colocviu - <b>Probe fizice</b>	1		
<b>TAEKWONDO</b>			
<b>Semestrul I</b>			
<b>LP 1.</b> Prelucrarea normelor de etică, igienă și protecția muncii; prezentarea disciplinei arte marțiale - taekwondo și a cerințelor acestora	1	demonstrarea și explicația însoțite de comunicare verbală	
<b>LP 2, 3, 4, 5.</b> Principii generale ale pregătirii în artele marțiale: eticheta în sălile de arte marțiale, ținuta, materialele de protecție, încălzirea generală și specifică, tehnici de autoasigurare și protecție, pozițiilor, garda, deplasări, contactului cu adversarul	4		
<b>LP 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.</b> Învățarea și perfecționarea procedurilor de atac, apărare și contraatac cu brațele și membrele inferioare, combinații simple ale acestora	8		
<b>LP 14.</b> Colocviu - <b>Probe fizice</b>	1		

<b>8.3. Bibliografie curs și lucrări practice</b>
<p><b>Tenis</b>  <b>Antonescu, D., Moise, D., G.,</b> (1995), <i>Caracteristicile și conținutul jocului de tenis la nivelul diferitelor tipologii de jucători</i>. În: Revista ANEFS, 2/3 1995  <b>Antonescu, D., Moise, D., G.,</b> (2002), <i>Teoria tenisului modern Volumul I</i>. București: PrintNet  <b>Antonescu D., Moise G.,</b> (2002), <i>Teoria tenisului modern Volumul II</i>. București: PrintNet  <b>Barbu, C., Stoica, M.,</b> (2000), <i>Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică</i>. București: Editura Printech  <b>Baroga, L.,</b> (1984), <i>Educarea calităților motrice combinate</i>. București: Editura Sport-Turism  <b>Bârcu, J.,</b> (2005), <i>Pregătirea fizică, tehnico-tactică și mentală în tenis</i>. București: Editura Fundației de Mâine  <b>Finta, A., M.,</b> (2002), <i>Eficiența unor mijloace specifice atletismului folosite în scopul pregătirii jucătorilor de tenis în vârstă de 15-16 ani</i>. București: Lucrare de dizertație  <b>Moise, Gh., Moise, D., G., Doboși, Ș.,</b> (1995), <i>Tenis pentru începători</i>. Cluj-Napoca: Editura Garamond  <b>Finta A., M.,</b> (2011), <i>Indrumar practico-metodic de tenis specific studentilor din invatamantul superior de neprofil</i>. Bucuresti: Editura Morosan</p>
<p><b>Volei</b>  <b>Tudor, Iulian-Doru,</b> - <i>Educația Fizică și Sportul în Învățământul Superior de neprofil – Coordonate teoretice</i>, Editura Printech, București, 2011, ISBN 978-606-521-745-4  <b>Tudor, Iulian-Doru,</b> - <i>Volei - Manual pentru studenții din universitățile de neprofil</i>, Editura Printech, București, 2011, ISBN 978-606-521-810-9</p>

<p><b>Tudor, Iulian-Doru</b>, - <i>Volei – Îndrumar metodic pentru învățarea rapidă a jocului în învățământul superior</i>, Editura Printech, București, 2011, ISBN 978-606-521-809-3</p> <p><b>Tudor Iulian-Doru</b>, - <i>Volleyball – Methodology Guide for quick learning of the game in universities</i>, Editura Printech, București, 2012, ISBN 978-606-521-878-9</p> <p><b>Tudor, Maria</b>, - <i>Volei – Noțiuni teoretice pentru studenții Mediciniști</i>, Editura Printech, București, 2015, ISBN 978-606-23-0485-0</p>
<p><b>Fitness</b></p> <p><b>Delavier, F.</b> (2010). <i>Strength training anatomy</i>, 3rd edition. Champaign: Human Kinetics.</p> <p><b>Dumitru, Gh.</b>, (1997), <i>Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia</i>, Federația Română Sportul pentru Toți, București</p> <p><b>Hidi, I.</b>, (2008) <i>Fitness bazele antrenamentului</i>, Editura Bren, București</p> <p><b>Krautblatt, C.</b> (2016). <i>Fitness ABC's. Training Manual &amp; Fitness instructor certification course</i>, 2nd edition. Retrieved from <a href="http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf">http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf</a></p> <p><b>Tobias, M., Sullivan, J.P.</b>, (2002), <i>The Complete Stretching Book</i>, Edited by Dorling Kindersley Limited, London.</p>
<p><b>Baschet</b></p> <p><b>Hector L., Frazzei M.H.</b>, (2002), <i>Programa de studii pe ramuri de sport pentru învățământul superior medical</i>, Editura Universitară „Carol Davila” București.</p> <p><b>Moanță, A.D.</b>, (2005), <i>Baschet - Metodică</i>, Editura Alpha, Buzău.</p> <p><b>Predescu T., Netolitzchi M., Petreanu A Ghe., Grădinaru C.</b>, (2016), <i>Baschet: Fundamente tehnico tactice instruire – învățare</i>, Editura Printech, București.</p> <p><b>Petreanu A. Ghe.</b>, (2014), <i>Baschet – Curs de bază</i>, Editura BREN, București</p> <p><b>Petreanu A. Ghe.</b>, (2014), <i>Pregătirea echipei universitare de baschet</i>, Editura BREN, București</p> <p><b>Petreanu A. Ghe.</b>, (2014), <i>Baschet – îndrumar practico metodic pentru pregătirea studenților</i>, Editura BREN.</p> <p><b>Răchită, C.</b> (2013), <i>BASCHET – Îndrumar practico-metodic pentru studenții în medicină</i>, Editura Printech.</p> <p><b>Răchită, C.</b> (2011), <i>Manual pentru lecția de educație fizică și sport a studenților în medicină</i>, Editura Printech.</p> <p><b>Răchită, C.</b> (2008), <i>Relația dintre standardizarea și individualizarea mijloacelor de antrenament în jocurile sportive</i>, Editura BREN.</p>
<p><b>Înot</b></p> <p><b>Marinescu, Gh, Bălan, V.</b> (2008). <i>MDS. Natație și Nautice</i>. Editura Discobolul</p> <p><b>Marinescu, Gh.</b>, (2002), <i>Natație, tempo și ritm</i>, Ed. Dareco</p> <p><b>Petrescu, S.</b>, (2015). <i>Înot curs de bază</i>, Editura Didactică și Pedagogică</p> <p><b>Petrescu, S.</b>, (2016), <i>Înot – Caiet de lucrări practice anii I și II, pentru studenții din UMF ”Carol Davila”</i></p> <p><b>Sima, D.</b>, (2011), <i>Înotul – în lecția de educație fizică a studenților din U.M.F. ”Carol Davila”</i>, editura Universității de Medicină și Farmacie Carol Davila</p>
<p><b>Fotbal</b></p> <p><b>Colibaba, D., Bota, I.</b>, (1998), <i>Jocuri sportive. Teorie și metodică</i>, Ed. Aldin</p> <p><b>Elisabeta, Nicolae</b>, (2012), <i>Fotbal curs de bază</i>, editura Printech</p> <p><b>Ciolcă, Sorin</b>, (2008), <i>Fotbal. Fundamente teoretice și metodice</i>, editura ANEFS</p>
<p><b>Handbal</b></p> <p><b>Pițigoi, G., Petrescu, O.</b>, (2018), <i>Handbal – caiet de lucrări practice</i>, ed. Discobolul</p> <p><b>Colibaba, D., Bota, I.</b>, (1998), <i>Jocuri sportive. Teorie și metodică</i>, Ed. Aldin</p> <p><b>Drăgănescu, .E.</b> (2005), <i>Antrenamentul și jocul portarului de handbal</i>, Ed. Bren, București</p> <p><b>Pițigoi, G.</b>, (2015), <i>Handbal curs de bază, ediția a-II-a</i>, editura Printech, București</p> <p><b>Pițigoi, G.</b>, (2013), <i>Handball manual – english module</i>, editura Didactică și Pedagogică</p> <p><b>Pițigoi, G.</b>, (2013), <i>Handbal caiet de lucrări practice</i>, editura Didactică și Pedagogică</p>
<p><b>Gimnastică</b></p> <p><b>Cod of Points</b> (2017 – 2020), <i>Gimnastica Aerobica</i>, Federatia Internationala de Gimnastica</p> <p><b>Hector L., Frazzei M.H.</b> (2002), <i>Programa de studii pe ramuri de sport pentru invatamantul superior</i>, Editura Universitara „Carol Davila”, Bucuresti</p> <p><b>Isacowitz R., Clippinger K.</b> (2017), <i>Anatomia Pilates</i>, Editura Lifestyle Publishing</p> <p><b>Macovei S., Butu I.M.</b>, (2018), <i>Tehnica de manuire a obiectelor in antrenamentul de gimnastica ritmica</i>, Editura Universitaria Craiova</p> <p><b>Niculescu Georgeta</b> (2008), <i>Gimnastica aerobica – aprofundare</i>, Editura Fundatei „Romania de maine”, Bucuresti</p>

**Petrea A.**, (2016), Gimnastica de baza – îndrumar practico-metodic, Editura Universitatii „Stefan cel Mare”, Suceava  
**Petreanu Manuela** (2007), Gimnastica aerobica in invatamantul superior de neprofil, Editura Printech, Bucuresti  
**Petreanu Manuela** (2014), Curs de baza - Gimnastica Aerobica, Editura Bren, Bucuresti  
**Petreanu Manuela** (2014), Gimnastica aerobica – caiet de lucrari practice, Editura Bren, Bucuresti  
**Reid A.**, (2017), The science of stretching, The Crowood Press Ltd

#### **Taekwondo**

**Păunescu, C., C.**, (2023), Ghid tehnico-metodic de implementare a modulului de taekwondo wt (clasele V-IX), ed. Universitaria  
**Mircică, M., L.**, (2021), Tendințe metodologice privind influențele practicării taekwondo-ului asupra unor caracteristici ale studenților medicinisti, ed. Discobolul  
**Păunescu, C.**, (2013), Taekwondo manual - english module, editura Didactică și Pedagogică  
**Păunescu, C.**, (2011), Taekwondo curs de bază, editura. Printech  
**Păunescu, C.**, (2011), Judo – îndrumar metodic, editura Printech  
**Păunescu C.**, (2018), Pregătire athletică și tehnico-metodică. editura Discobolul

## **9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

- Educația fizică și sportul în general constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională a studentului. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și desfășoare cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.
- Scopul practicării sportului și în cadrul universității este de a conferii studentului o dezvoltare fizică armonioasă, o ținută corporală corectă, aptitudini motrice dezvoltate, cunoștințe asupra valorilor de utilizare a exercițiilor fizice cu scop preventiv, corectiv și recuperator. Astfel studentul va fi capabil să se autoorganizeze în timpul liber și mai târziu sportul să facă parte din activitățile sale permanente, contribuind la menținerea unei stări optime de sănătate
- Datorită valențelor instructive și educative sportul fiind considerat un important mijloc care rezolvă pozitiv unele din sarcinile profilactice și de creștere a calității vieții;
- Prin dimensiunile lui socio-culturale, sportul universitar oferă o ocazie unică de a cunoaște alți studenți, de a comunica cu ei, de asumare a unor roluri diferite, de dobândire a unor atitudini morale, de acceptare a atitudinilor legate de activitate, de trăire a unor emoții mai greu de resimțit în alte sfere ale vieții, de acceptare a unor elemente pozitive ale stilului de viață de adaptare la obiectivul propus de a deveni socialmente activi prin performanțele celorlalți. Practicat sub îndrumare competentă, dezvoltă calități de voință ca dârzenia, combativitatea, curajul, inițiativa, perseverența și calități morale ca atitudinea față de coechipieri, respectul față de adversari, arbitri și spiritul de muncă în colectiv și de înțajutorare, toate sub remarcă „Mens sana in corpore sano”.

## **10. Evaluarea**

<b>10.1. Evaluare Semestru I</b>			
<b>Tip de activitate</b>	<b>Criterii de evaluare</b>	<b>Metode de evaluare</b>	<b>Pondere din nota finală</b>
<b>Curs</b>	-	-	-
<b>Lucrări practice</b>	<i>Probe fizice</i>	- <b>Testarea musculaturii abdominale</b> – nr. repetări în 30 sec.	

		- <b>Testarea musculaturii trenului superior</b> :- flotări – băieți; flotări plan înclinat - fete - <b>Săritura complexă</b> – 4 timpi – nr. repetări în 30 sec	40%
	<i>Participare la lecții</i>	<b>Pentru a primi notă</b> , studentul trebuie să frecventeze <b>minim 10 lecții pe semestru</b>	60%
<b>Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pentru promovare</b>, studentul trebuie să fi participat la <b>cel puțin 10 lecții pe semestru</b> și să susțină probele fizice</li> </ul>			

Data completării:  
20.10.2023

Șef disciplină,  
Prof.univ.dr. Păunescu Cătălin

Data avizării în Consiliul  
Departamentului:  
.....

Director de departament  
Prof.univ.dr. Păunescu Cătălin