



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: EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT
1.4.	Domeniul de studii: Sănătate - Reglementat sectorial în cadrul Uniunii Europene
1.5.	Ciclul de studii: LICENȚĂ
1.6.	Programul de studii: MEDICINA DENTARĂ

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei/materiei obligatorii din cadrul disciplinei: Educație fizică II						
2.2.	Locația disciplinei: Baza Sportivă "Politehnică" a UMF "Carol Davila", B-dul. Doinea Cornea nr.4B Complex sportiv – Facultatea de Medicină, Eroii Sanitari nr 8						
2.3.	Titularii activităților de curs:						
2.4.	Titularii activităților de lucrări practice: Tenis: Lector univ. dr. Iona Anna Maria; Volei: Conf.univ. dr. Tudor Iulian Doru; Lector univ. dr. Tudor Maria Fitness: Conf.univ. dr. Tudor Iulian Doru Baschet: Lector univ. dr. Răchită Carmen; Asist. univ. dr. Petreanu Adrian Gheorghe Înot: Conf. Univ. Dr. Petrescu Silviu; Asist. Univ. Dr. Sima Diana Fotbal: Lector unic dr. Elisabeta Nicolae Handbal: Prof. univ. Dr. Drăgănescu Elena; Conf. univ. Dr. Petrescu Oana; Asist. univ. drd. Bușe Paul Gimnastică: Asist. univ. dr. Petreanu Manuela Taekwondo: Prof.univ.dr. Păunescu Cătălin; Asist. univ. dr. Mircică Maria Liliana						
2.5.	I	2.6.	II	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	2h	din care	curs: -	Lucrări practice: 2h
Total ore din planul de învățământ	28	din care	curs: -	Lucrări practice: 28

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	26
Tutoriat	-
Examinări	2
Alte activități	-
Total ore de studiu individual	-
Total ore pe semestru	28
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>I. <u>Abilități</u> (dimensiunea funcțională)</p> <ul style="list-style-type: none"> *Capacitatea de practicare independentă a jocurilor sportive sau a exercițiilor fizice cu scop sanogenetic, profilactic sau corectiv, recreativ și compensator; *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; * Însușirea unor elementelor tehnice de bază specifice disciplinei practicate cu aplicabilitate în sportul recreativ; * Sa folosească adecvat și corect exercițiile pentru dezvoltarea musculaturii (pe grupe musculare);
Competențe transversale	<p>II. <u>Competențe de dezvoltare profesională, personală</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 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; * Să aibă capacitatea de a utiliza noțiunile acumulate în viitoarea meserie; * Executarea responsabilă a sarcinilor profesionale; * Familiarizarea cu rolurile și nevoile activităților fizice în calitatea vieții; * Conștientizarea nevoii de formare continuă. <p>-</p>

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

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

8. Conținutul

8.1. Curs	Nr. ore/temă	Metode de predare	Obs.
8.2 Lucrări practice	Nr. ore/temă	Metode de predare	Obs.
TENIS			
Semestrul II			
LP 15. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul: - execuție fără minge a) pregătirea loviturii, b) lansarea mingii, c) lovitura propriu-zisa,	2		

d) finalul loviturii Învățarea tehnicii procedeele de deplasare: - pasul adăugat		1. Verbale: - explicația, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți. 3. Practica: - exersarea individuală, grupată și analitică	
LP 16. Învățarea tehnicii procedeele de lovire a mingii de sus - serviciul: - execuție cu minge de la linia de servici a) retragerea rachetei, b) lansarea mingii, Învățarea tehnicii procedeele de deplasare: - pasul încrucișat	2		
LP 17. Învățarea tehnicii procedeele de lovire a mingii de sus - serviciul: - execuție cu minge de la linia de servici a) lovitura propriu-zisă, b) finalul loviturii Învățarea tehnicii procedeele de deplasare: - săritura pe ambele picioare (split step)	2		
LP 18. Învățarea tehnicii procedeele de lovire a mingii de sus - serviciul: - execuție cu minge de la linia de fund a terenului a) retragerea rachetei, b) lansarea mingii, c) lovitura propriu-zisă, d) finalul loviturii Învățarea tehnicii procedeele de deplasare: - alunecarea, derapajul	2		
LP 19. Învățarea tehnicii procedeele de lovire a mingii de sus - serviciul – execuție cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfecționarea retragerii rachetei Învățarea tehnicii procedeele de deplasare: - fandarea	2		
LP 20. Învățarea tehnicii procedeele de lovire a mingii de sus - serviciul – execuție cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfecționarea lansării mingiei Învățarea tehnicii procedeele de deplasare: - pivotarea	2		
LP 21. Învățarea tehnicii procedeele de lovire a mingii de sus - serviciul – execuție cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfecționarea loviturii propriu-zise, impactul racheta-minge Dezvoltarea vitezei	2		
LP 22. Învățarea tehnicii procedeele de lovire a mingii de sus - serviciul – execuție cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfecționarea finalului loviturii Dezvoltarea fortei	2		
LP 23. Învățarea tehnicii loviturii de dreapta (forehand), în unctie de direcția mingii: - poziționarea picioarelor Dezvoltarea rezistenței	2		
LP 24. Exersarea loviturii de dreapta în condiții de joc bilateral: - din careul de servici cu trimiterea mingii în lung de linie Perfecționarea serviciului: - execuții cu mingea de la linia de servici	2		
LP 25. Exersarea loviturii de dreapta în condiții de joc bilateral: - din careul de servici cu trimiterea mingii în diagonală (cros) Perfecționarea serviciului: - execuții cu mingea de la linia de fund a terenului	2		

LP 26. Exersarea loviturii de dreapta in condiții de joc bilateral: - de pe linia de fund a terenului cu trimiterea mingii in lung de linie Dezvoltarea îndemânării	2		
LP 27. Exersarea loviturii de dreapta in conditii de joc bilateral: - de pe linia de fund a terenului cu trimiterea mingii in diagonala (cros) Dezvoltarea îndemânării	2		
LP 28. Colocviu - probe specifice	2		
VOLEI			
Semestrul II			
LP 15. Joc cu efective reduse (3x3, 4x4), pe ½ teren, având ca temă exersarea elementelor tehnico-tactice însușite: serviciu de jos, preluare din serviciu, organizarea celor 3 lovituri, atac și blocaj individual.	2	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
LP 16. Joc cu efective reduse (3x3, 4x4), pe ½ teren, având ca temă exersarea elementelor tehnico-tactice însușite: serviciu de jos, preluare din serviciu, organizarea celor 3 lovituri, atac și blocaj individual	2		
LP 17. Organizarea atacului cu ridicătorul pe zona 3 și ridicare înainte pe zona 4 sau zona 2	2		
LP 18. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice corespunzătoare structurii a II- a a jocului (joc la primirea serviciului). Dispozitiv la primire cu 5 jucători în W, cu ridicătorul pe zona 3 și organizarea atacului cu ridicare înainte pe zona 4 sau zona 2.	2		
LP 19. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice corespunzătoare structurii a II- a a jocului (joc la primirea serviciului). Dispozitiv la primire cu 5 jucători în W, cu ridicătorul pe zona 3 și organizarea atacului cu ridicare înainte pe zona 4 sau zona 2. Facultativ, ridicare înapoi	2		
LP 20. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice corespunzătoare structurii I a jocului (joc la serviciu), cu jucătorul din zona 3 la plasă, centrul 2 avansat și extremele din linia I retrase la 3 m	2		
LP 21. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice corespunzătoare structurii I a jocului (joc la serviciu), cu jucătorul din zona 3 la plasă, centrul 2 avansat și extremele din linia I retrase la 3 m.	2		
LP 22. Joc bilateral cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul I)	2		
LP 23. Joc bilateral cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul I)	2		
LP 24. Joc bilateral cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul I)	2		
LP 25. Joc bilateral cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul I)	2		
LP 26. Joc bilateral cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul I)	2		
LP 27. Joc cu efective reduse (3x3, 4x4), pe ½ teren, având ca temă exersarea elementelor tehnico-tactice însușite: serviciu	2		

de jos, preluare din serviciu, organizarea celor 3 lovituri, atac și blocaj individual.			
LP 28. Colocviu - Probe specifice	2		
FITNESS			
Semestrul II			
LP 15. Antrenament tip „Total Body” pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând aparate de fitness, gantere și benzi elastice, mingi de gimnastică	2	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
LP 16. Antrenament tip „Total Body” pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând aparate de fitness, gantere și benzi elastice, mingi de gimnastică	2		
LP 17. Antrenament tip „Total Body” pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând aparate de fitness, gantere și benzi elastice, mingi de gimnastică	2		
LP 18. Antrenament tip „Total Body” pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând aparate de fitness, gantere și benzi elastice, mingi de gimnastică	2		
LP 19. Structura și conținutul antrenamentelor de tip „Body-Building” pentru creșterea masei musculare.	2		
LP 20. Antrenament tip „Body-Building” în abordare globală (principalele grupe musculare prelucrate în aceeași ședință)	2		
LP 21. Antrenament tip „Body-Building” în abordare globală (principalele grupe musculare prelucrate în aceeași ședință)	2		
LP 22. Antrenament tip „Body-Building” în abordare globală (principalele grupe musculare prelucrate în aceeași ședință)	2		
LP 23. Antrenament tip „Body-Building” în abordare globală (principalele grupe musculare prelucrate în aceeași ședință)	2		
LP 24. Antrenament tip „Body-Building” în abordare segmentară („split” – împărțirea grupelor musculare) . Prezentarea diferitelor variante de împărțire a grupelor musculare în antrenament.	2		
LP 25. Antrenament tip „Body-Building” în abordare segmentară („split” – împărțirea grupelor musculare) .	2		
LP 26. Antrenament tip „Body-Building” în abordare segmentară („split” – împărțirea grupelor musculare) .	2		
LP 27. Antrenament tip „Body-Building” în abordare segmentară („split” – împărțirea grupelor musculare).	2		
LP 28. Colocviu - Probe specifice	2		
BASCHEȚ			
Semestrul II			
LP 15. Învățarea tehnicii aruncării la coș din alergare, pe unghi de 45 de grade cu accent pe finalizarea corectă a aruncării, cu extensia brațului de aruncare din articulația cotului.	2	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor	
LP 16. Învățarea tehnicii aruncării la coș din alergare, cu accent pe execuția corectă a ultimilor doi pași de bătaie înaintea aruncării propriu-zise la coș.	2		
LP 17. Învățarea tehnicii aruncării la coș precedate de prinderea mingii din pasă.	2		

LP 18. Învățarea tehnicii aruncării la coș precedată de prinderea mingii din dribling.	2	subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		
LP 19. Învățarea tehnicii de aruncare la coș din săritură.	2			
LP 20. Învățarea tehnicii aruncării la coș de la semidistanță (2-5 metri) și a aruncărilor la coș de la distanță (peste 5 metri).	2			
LP 21. Învățarea aruncării la coș cu panoul.	2			
LP 22. Învățarea aruncării la coș direct cu inelul.	2			
LP 23. Învățarea aruncării la coș prin procedee speciale.	2			
LP 24. Învățarea aruncării la coș din săritură, precedată de deplasare și oprire într-un timp.	2			
LP 25. Învățarea aruncării la coș precedată de schimbare de direcție, oprire în doi timpi și primirea pasei din lateral.	2			
LP 26. Învățarea tacticii individuale în atac - demarcajul.	2			
LP 27. Învățarea ieșirii la minge ca tactică individuală în atac. Învățarea pătrunderii în jocul de baschet și poziția triplei amenințări în tactica individuală a atacului.	2			
LP 28. Colocviu - Probe specifice	2			
ÎNOT				
Semestrul II				
LP 15. Exerciții pentru consolidarea procedurii craul; exersarea startului din afara apei, de sus, de pe bloc start din diferite poziții	2	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală		
LP 16. Exerciții pentru consolidarea procedurii craul; exersarea startului din afara apei, de sus, de pe bloc start din diferite poziții	2			
LP 17. Exersarea întoarcerii în procedurii craul; exerciții pentru învățarea procedurii SPATE	2			
LP 18. Exerciții pentru consolidarea procedurii craul; exerciții pentru învățarea procedurii SPATE	2			
LP 19. Consolidarea procedurii craul; exersarea procedurii SPATE	2			
LP 20. Exersarea procedurii SPATE; exersarea startului pentru procedurii spate	2			
LP 21. Exersarea procedurii SPATE; exersarea startului pentru procedurii spate; exersarea întoarcerii în procedurii spate	2			
LP 22. Consolidarea procedurii craul; exerciții pentru perfecționarea procedurii spate	2			
LP 23. Consolidarea procedurii craul; exerciții pentru perfecționarea procedurii spate	2			
LP 24. Verificarea capacității de a înota craul și spate pe distanțe de 50m	2			
LP 25, 26, 27. Exerciții de consolidare a procedurilor craul și spate cu plecare din bloc start; exerciții sub formă de concurs	6			
LP 28. Colocviu - Probe specifice	2			
FOTBAL				
Semestrul II				

LP 15,16. Intrarea în posesia mingii	4	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
LP 17, 18,19. Exerciții pentru exersarea driblingului, pasei și trasul la poartă; joc bilateral	6		
LP 20, 21, 22. Joc bilateral	6		
LP 23, 24, 25, 26, 27. Joc bilateral	10		
LP 28. Colocviu - Probe specifice	2		
HANDBAL			
Semestrul II			
LP 15. Joc bilateral	2	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
LP 16. Exerciții pentru exersarea driblingului, pasei și trasul la poartă; joc bilateral	2		
LP 17, 18, 19. Joc bilateral	6		
LP 20. Exerciții pentru învățarea și perfecționarea contraatacului	2		
LP 21, 22. Exerciții pentru învățarea și perfecționarea contraatacului; joc bilateral	4		
LP 23. Exerciții pentru învățarea apărării; joc bilateral	2		
LP 24, 25. Exerciții pentru învățarea apărării; joc bilateral	4		
LP 26, 27. Joc bilateral	4		
LP 28. Colocviu - Probe specifice	2		
GIMNASTICĂ			
Semestrul II			
LP 15. Aerobic latino; invatare pasi de dans; elemente dificultate; forta – dezvoltarea musculaturii abdominale	2	Metode verbale: expunerea, explicația; descrierea; convorbirea; Metode intuitive/nonverbale: demonstratia; folosirea unor materiale iconografice si video, observatia, observarea executiei altor subiecti Metoda practică: exersarea in grup, studiul individual	
LP 16. Aerobic latino; invatare pasi de dans; elemente dificultate; exercitiu in grup; forta – dezvoltarea musculaturii trenului inferior	2		
LP 17. Aerobic latino; invatare pasi de dans; elemente dificultate; exercitiu in grup; forta – dezvoltarea musculaturii trenului superior	2		
LP 18. Aerobic latino; invatare pasi de dans; elemente dificultate; exercitiu in grup; forta – dezvoltarea musculaturii spatelui	2		
LP 19. Aerobic dance – invatare pasi specifici aerobici si dans; invatare constructii, exercitiu in echipa	2		
LP 20. Aerobic dance - invatare pasi specifici aerobici si dans; parteneriate, repetare exercitiu in grup	2		
LP 21. Aerobic dance – invatare pasi specifici aerobici si dans; repetare exercitiu in grup	2		
LP 22. Aerobic dance – invatare pasi specifici aerobici si dans; repetare exercitiu in grup	2		
LP 23. Aerobic dance - invatare pasi specifici aerobici si dans; exercitiu in grup	2		

LP 24.0 Program cu coarda gimnastica – initiere in manuire obiect; repetare exercitiu in grup	2		
LP 25. Program cu coarda gimnastica – initiere in manuire obiect; repetare exercitiu in grup	2		
LP 26. Program cu coarda gimnastica – initiere in manuire obiect; proba specifica - evaluare	2		
LP 27. Program cu coarda gimnastica – initiere in manuire obiect; stretching	2		
LP 28. Colocviu - Probe specifice	2		
TAEKWONDO			
Semestrul II			
LP 15, 16, 17, 18. Perfecționarea acțiunilor tehnice executate cu membrele inferioare	8	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
LP 19, 20, 21, 22. Exersarea acțiunilor tehnice de apărare executate cu membrele superioare; arae makki, momtong an makki, olgul makki - exersarea acțiunilor tehnice de atac executate cu membrele superioare; jireugi - învățare poomsae Taegeuk Il Jang	8		
LP 23, 24, 25. Perfecționarea acțiunilor tehnice de atac și apărare executate cu membrele superioare și inferioare; - învățare poomsae Taegeuk Il Jang	6		
LP 26, 27. Perfecționarea acțiunilor tehnice de atac și apărare executate cu membrele superioare și inferioare; - exersare poomsae Taegeuk Il Jang (prima formă)	4		
LP 28. Colocviu - Probe specifice	2		

8.3. Bibliografie curs și lucrări practice

Tenis

Antonescu, D., Moise, D., G., (1995), *Caracteristicile și conținutul jocului de tenis la nivelul diferitelor tipologii de jucători*. În: Revista ANEFS, 2/3 1995

Antonescu, D., Moise, D., G., (2002), *Teoria tenisului modern Volumul I*. București: PrintNet

Antonescu D., Moise G., (2002), *Teoria tenisului modern Volumul II*. București: PrintNet

Barbu, C., Stoica, M., (2000), *Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică*. București: Editura Printech

Baroga, L., (1984), *Educarea calităților motrice combinate*. București: Editura Sport-Turism

Bârcu, J., (2005), *Pregătirea fizică, tehnico-tactică și mentală în tenis*. București: Editura Fundației de Mâine

Finta, A., M., (2002), *Eficiența unor mijloace specifice atletismului folosite în scopul pregătirii jucătorilor de tenis în vârstă de 15-16 ani*. București: Lucrare de dizertație

Moise, Gh., Moise, D., G., Doboși, Ș., (1995), *Tenis pentru începători*. Cluj-Napoca: Editura Garamond

Finta A., M., (2011), *Îndrumar practico-metodic de tenis specific studenților din învățământul superior de neprofil*. București: Editura Morosan

Volei

Tudor, Iulian-Doru, - *Educația Fizică și Sportul în Învățământul Superior de neprofil – Coordonate teoretice*, Editura Printech, București, 2011, ISBN 978-606-521-745-4

Tudor, Iulian-Doru, - *Volei - Manual pentru studenții din universitățile de neprofil*, Editura Printech, București, 2011, ISBN 978-606-521-810-9

Tudor, Iulian-Doru, - *Volei – Îndrumar metodic pentru învățarea rapidă a jocului în învățământul superior*, Editura Printech, București, 2011, ISBN 978-606-521-809-3

Tudor Iulian-Doru, - *Volleyball – Methodology Guide for quick learning of the game in universityes*, Editura Printech, București, 2012, ISBN 978-606-521-878-9

<p>Tudor, Maria, - <i>Volei – Noțiuni teoretice pentru studenții Mediciniști</i>, Editura Printech, București, 2015, ISBN 978-606-23-0485-0</p>
<p>Fitness Delavier, F. (2010). Strength training anatomy, 3rd edition. Champaign: Human Kinetics. Dumitru, Gh., (1997), Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București Hidi, I., (2008) Fitness bazele antrenamentului , Editura Bren, București Krautblatt, C. (2016). Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course, 2nd edition. Retrieved from http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf Tobias, M., Sullivan, J.P., (2002), The Complete Stretching Book, Edited by Dorling Kindersley Limited, London.</p>
<p>Baschet Hector L., Frazzei M.H., (2002), Programa de studii pe ramuri de sport pentru învățământul superior medical, Editura Universitară „Carol Davila” București. Moanță, A.D., (2005), Baschet - Metodică, Editura Alpha, Buzău. Predescu T., Netolitzchi M., Petreanu A Ghe., Grădinaru C., (2016), Baschet: Fundamente tehnico tactice instruire – învățare, Editura Printech, București. Petreanu A. Ghe., (2014), Baschet – Curs de bază, Editura BREN, București Petreanu A. Ghe., (2014), Pregătirea echipei universitare de baschet, Editura BREN, București Petreanu A. Ghe., (2014), Baschet – îndrumar practico metodic pentru pregătirea studenților, Editura BREN. Răchită, C. (2013), BASCHET – Îndrumar practico-metodic pentru studenții în medicină, Editura Printech. Răchită, C. (2011), Manual pentru lecția de educație fizică și sport a studenților în medicină, Editura Printech. Răchită, C. (2008), Relația dintre standardizarea și individualizarea mijloacelor de antrenament în jocurile sportive, Editura BREN.</p>
<p>Înot Marinescu, Gh, Bălan, V. (2008). MDS. Natație și Nautice. Editura Discobolul Marinescu, Gh., (2002), Natatie, tempo si ritm, Ed. Dareco Petrescu, S., (2015). Înot curs de bază, Editura Didactică și Pedagogică Petrescu, S., (2016), Înot – Caiet de lucrări practice anii I și II, pentru studenții din UMF ”Carol Davila” Sima, D., (2011), Înotul – în lecția de educație fizică a studenților din U.M.F. ”Carol Davila”, editura Universității de Medicină și Farmacie Carol Davila</p>
<p>Fotbal Colibaba, D., Bota, I., (1998), Jocuri sportive. Teorie și metodică, Ed. Aldin Elisabeta, Nicolae, (2012), Fotbal curs de bază, editura Printech Ciolcă, Sorin, (2008), Fotbal. Fundamente teoretice și metodice, editura ANEFS</p>
<p>Handbal Pițigoi, G., Petrescu, O., (2018), Handbal – caiet de lucrări practice, ed. Discobolul Colibaba, D., Bota, I., (1998), Jocuri sportive. Teorie și metodică, Ed. Aldin Drăgănescu, E., (2005), Antrenamentul și jocul portarului de handbal, Ed. Bren, București Pițigoi, G., (2015), Handbal curs de bază, ediția a-II-a, editura Printech, București Pițigoi, G., (2013), Handball manual – english module, editura Didactică și Pedagogică Pițigoi, G., (2013), Handbal caiet de lucrări practice, editura Didactică și Pedagogică</p>
<p>Gimnastică Cod of Points (2017 – 2020), Gimnastica Aerobica, Federatia Internationala de Gimnastica Hector L., Frazzei M.H. (2002), Programa de studii pe ramuri de sport pentru invatamantul superior, Editura Universitara „Carol Davila”, Bucuresti Isacowitz R., Clippinger K. (2017), Anatomia Pilates, Editura Lifestyle Publishing Macovei S., Butu I.M., (2018), Tehnica de manuire a obiectelor in antrenamentul de gimnastica ritmica, Editura Universitaria Craiova Niculescu Georgeta (2008), Gimnastica aerobica – aprofundare, Editura Fundatei „Romania de maine”, Bucuresti Petrea A., (2016), Gimnastica de baza – indrumar practico-metodic, Editura Universitatii „Stefan cel Mare”, Suceava Petreanu Manuela (2007), Gimnastica aerobica in invatamantul superior de neprofil, Editura Printech, Bucuresti</p>

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 atletică 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

10.2. Evaluare Semestru II			
Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Lucrări practice	<i>Probe specifice</i>	<i>TENIS:</i>	
		- Evantaiul - 10 mingi în spațiul limitat	
		<i>VOLEI:</i>	

		<ul style="list-style-type: none"> • - Serviciu de jos anul I: 6 execuții, cu nota 4 din oficiu. Fiecare reușită adaugă un punct (1 execuție reușită = nota 5,... 6 execuții reușite = nota 10). • - Joc bilateral - cu respectarea modelului de joc preconizat la fiecare an de studiu. Se acordă notă. • Media notelor de la serviciu și joc se transformă în puncte astfel: • Media 10 = 40 puncte • Media 9 = 35 puncte • Media 8 = 30 puncte, etc 	40%
		<p>FITNESS</p> <p>- Descrierea, explicarea și demonstrarea unui exercițiu pentru tonifierea uneia din principalele grupe musculare ale corpului</p>	
		<p>BASCHEȚ</p> <p>1. Complex fizic - tehnic pe 1/1 teren = 72 m;</p> <p>2. Aruncări de la linia de aruncări libere (% din 10 aruncări);</p> <p>3. Joc bilateral și participare competiții baschet.</p>	
		<p>ÎNOT</p> <p>Notarea probelor tehnice se bazează pe autodepășire după cum urmează:</p> <p>1. Testare inițială:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50 m contra-timp în procedeul tehnic preferat; <p>2. Testare finală:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50 m contra timp în procedeul tehnic învățat; față de înregistrarea inițială, ca termen de comparație, înregistrarea finală va constata gradul de progres, corectarea greșelilor. <p>3. La ambele testări, paralel cu înregistrarea timpului se va urmări și corectarea execuției tehnice.</p> <p>4. Testarea corectitudinii execuției prin înot pe o distanță de 10-15 m, fără cerințe de execuție în viteză. Se va urmări și nota;</p> <ul style="list-style-type: none"> - start și revenirea de la start urmată de înot în tempo moderat în procedeul d bază; 	
		<p>FOTBAL</p> <p>I. Conducerea mingii în alergare printre jaloane (în număr de 5, așezate la o distanță de 1,5m); Pasarea mingii și reprimirea ei prin preluarea de la un coechipier (așezată la o distanță de 7-8 m); Out la poartă cu șiretul plin (mingea trebuie să intre în poartă - în caz de nereușită se va relua șutul. Aprecierea se va face pentru execuția tehnică cât și pentru timpul de execuție.</p> <p>II. Lovirea succesivă cu șiretul plin a 5 mingi (așezate în linie cu o distanță de 1 m între ele) - la o distanță de 12 - 13 m față de poartă. Distanța dintre linia de plecare și linia mingiilor este de 5 m, executantul trebuind să revină în viteză la această linie de plecare după fiecare șut la poartă. Mingiile șutate nu trebuie să cadă înainte de a intra în poartă. Se punctează atât reușitele cât și timpul de execuție.</p> <p>III. Joc bilateral. Se apreciază reușitele tehnice în condiții de joc, așezarea în teren, deplasarea fără minge.</p>	
		<p>HANDBAL</p> <p>Notarea probelor tehnice se bazează pe autodepășire după cum urmează:</p>	

		- dribling printre 5 jaloane așezate din 3 în 3 metri, pe lungimea terenului, urmată de aruncare la poartă (procedeu la alegere), 30 metri - joc bilateral	
		GIMNASTICĂ Realizarea unui exercitiu de gimnastica in grup cu anumite cerinte specifice	
		TAEKWONDO - executarea a cinci acțiuni tehnice la nivel mediu, atât pe partea stângă cât și pe partea dreaptă; - poomsae – Taegeuk Il Jang (prima formă)	
	<i>Participare la lecții</i>	Pentru a primi notă , studentul trebuie să frecventeze minim 10 lecții pe semestru	60%
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Pentru promovare, studentul trebuie să fi participat la cel puțin 10 lecții pe semestru și să susțină probele tehnice 			

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