



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 ȘI 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 III						
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.	II	2.6.	III	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>I. <u>Abilități</u> (dimensiunea funcțională)</p> <p>*Capacitatea de practicare independentă a jocurilor sportive sau a exercițiilor fizice cu scop sanogenetic, profilactic sau corectiv, recreativ și compensator;</p> <p>*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;</p> <p>* Însușirea unor elementelor tehnice de bază specifice disciplinei practicate cu aplicabilitate în sportul recreativ;</p> <p>* Sa folosească adecvat și corect exercițiile pentru dezvoltarea musculaturii (pe grupe musculare);</p>
Competențe transversale	<p>II. <u>Competențe de dezvoltare profesională, personală</u></p> <p>* 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;</p> <p>* Să aibă capacitatea de a utiliza noțiunile acumulate în viitoarea meserie;</p> <p>* Executarea responsabilă a sarcinilor profesionale;</p> <p>* Familiarizarea cu rolurile și nevoile activităților fizice în calitatea vieții;</p> <p>* Conștientizarea nevoii de formare continuă.</p> <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			
TENIS			
Semestrul III			
LP 29. Recapitularea noțiunilor de baza privind regulile de joc; reacomodarea cu terenul folosind mijloace din școala alergării	1		
LP 30. Reacomodarea cu suprafața terenului de joc: - variante de mers și alergare cu mingea și racheta	1		

Jocuri de mișcare cu mingea, racheta si jaloane			
LP 31. Însușirea tehnicii procedeelor de preparare a loviturilor din lateral- lovitura de stânga (backhandul) a) priza rachetei b) poziția corpului c) transferul de greutate	1		1. Verbale: - explicația, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.
LP32. Învățarea tehnicii procedeelor de preparare a loviturilor din lateral- lovitura de stânga (backhandul) a) acțiunea trunchiului b) acțiunea picioarelor Învățarea plasamentului la minge si replasamentului in teren	1		
LP33. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral -lovitura de stânga (backhandul) - execuție fără minge a) preparatia specifică b) lovirea propriu-zisa c) finalul loviturii Perfecționarea tehnicii jocului de picioare	1		
LP 34. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral- lovitura de stânga (backhandul) - execuție cu minge căzuta de la profesor Perfecționarea tehnicii exercițiilor din școala alergării	1		
LP 35. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral-lovitura de stânga (backhandul) - execuție cu minge căzută din mana studentului Perfecționarea tehnicii exercițiilor din școala alergării	1		
LP 36. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral – lovitura de stânga (backhandul) - execuție cu minge lansata din mana de către profesor Perfecționarea tehnicii exercițiilor din școala alergării	1		
LP 37. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral – lovitura de stânga (backhandul)– retragerea Rachetei - execuție cu minge lansata de profesor de partea opusa a fileului Perfecționarea tehnicii procedeelor de preparare:- poziția de așteptare	1		
LP 38. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral -lovitura de stânga (backhandul) - lovitura propriu-zisa, impactul racheta-minge - executie cu minge lansata de profesor de partea opusa a fileului Perfecționarea tehnicii procedeelor de preparare: - poziția picioarelor in timpul loviturii.	1		
LP 39. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral din careul de servici si din deplasare - lovitura de stânga (backhandul) - finalul loviturii - execuție cu minge lansata din racheta profesorului de partea opusa a fileului Perfecționarea tehnicii procedeelor de preparare: - poziția de așteptare si poziția picioarelor in timpul loviturii	1		
LP 40. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral de pe fundul terenului - lovitura de stânga (backhandul)	1		

- execuție cu minge lansata din racheta profesorului de partea opusa a fileului - trimiterea mingii in lung de linie Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare:- pășirea			
LP 41. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral de pe fundul terenului - lovitura de stânga (backhandul) - execuție cu minge lansata din racheta profesorului de partea opusa a fileului - trimiterea mingii in diagonala (cros) Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare: startul	1		
LP 42. Colocviu - probe fizice	1		
VOLEI			
Semestrul III			
LP 29. Prezentarea modelului II de joc	1		
LP 30. Pasa cu două mâini de sus – consolidare	1		
LP 31. Pasa cu două mâini de sus – consolidare	1		
LP 32. Preluarea pe antebrațe – consolidare	1		
LP 33. Preluarea pe antebrațe – consolidare	1		
LP346. Lovitura de atac– consolidare și blocajul individual- fixare	1		
LP 35. Lovitura de atac– consolidare și blocajul individual - consolidare	1		
LP 36. Joc 3x3 și 4x4 pe teren 4,5x4,5 m cu serviciu, preluare, ridicare, atac, blocaj individual	1		
LP 37. Joc 3x3 și 4x4 pe teren 4,5x4,5 m cu serviciu, preluare, ridicare, atac, blocaj individual	1		
LP 38. Preluarea din atac – inițiere Joc bilateral conform modelului 1 de joc, sistem de atac cu ridicătorul pe zona 3, cu pasa înainte sau peste cap la zonele 2 și 4; sistem de apărare cu centrul 2 avansat, blocaj individual la corespondent	1	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
LP 39. Preluarea din atac – fixare Joc bilateral conform modelului 1 de joc, sistem de atac cu ridicătorul pe zona 3, cu pasa înainte sau peste cap la zonele 2 și 4; sistem de apărare cu centrul 2 avansat, blocaj individual la corespondent	1		
LP 40. Serviciul de sus din față – inițiere Preluarea din serviciu – consolidare Joc bilateral conform modelului 1 de joc, sistem de atac cu ridicătorul pe zona 3, cu pasa înainte sau peste cap la zonele 2 și 4; sistem de apărare cu centrul 2 avansat, blocaj individual la corespondent	1		
LP 41. Joc bilateral conform modelului 1 de joc, sistem de atac cu ridicătorul pe zona 3, cu pasa înainte sau peste cap la zonele 2 și 4; sistem de apărare cu centrul 2 avansat, blocaj individual la corespondent	1		
LP 42. Colocviu - Probe fizice	1		

FITNESS			
Semestrul III			
LP 29. Structura și conținutul antrenamentelor de tip „Interval Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos.	1	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
LP 30. Antrenament tip „Interval Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând greutatea corpului propriu.	1		
LP 31. Antrenament tip „Interval Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând greutatea corpului propriu.	1		
LP 32. Antrenament tip „Interval Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând aparate de fitness.	1		
LP 33. Antrenament tip „Interval Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând greutatea aparate de fitness.	1		
LP 34. Antrenament tip „Interval Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând greutatea aparate de fitness.	1		
LP 35. Structura și conținutul antrenamentelor de tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos	1		
LP 36. Antrenament tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând greutatea propriului corp, gantere și mingi de gimnastica.	1		
LP 37. Antrenament tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând greutatea propriului corp, gantere și mingi de gimnastica.	1		
LP 38. Antrenament tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând greutatea propriului corp, gantere și mingi de gimnastica.	1		
LP 39. Antrenament tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând aparate de fitness.	1		
LP 40. Antrenament tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând aparate de fitness.	1		
LP 41. Antrenament tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând aparate de fitness.	1		
LP 42. Colocviu - Probe fizice	1		
BASCHEȚ			
Semestrul III			
LP 29. Consolidarea elementelor de bază din baschet care au fost însușite în anul I privind tactica individuală în atac.	1	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea;	
LP 30. Depășirea adversarului și recuperarea ofensivă în atacul jocului de baschet.	1		
LP 31. Tactica individuală în apărare - marcajul.	1		

LP 32. Recuperarea defensivă în jocul de baschet.	1	Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.	
LP 33. Tactica colectivă în atac, de doi și trei jucători cu exersarea combinației simple - Dă și du-te în condiții concrete de joc bilateral.	1		
LP 34. Exersarea Încrucișării în condiții concrete de joc bilateral, ca tactică colectivă de atac.	1		
LP 35. Blocajul și plecarea din blocaj exersate în condiții de joc bilateral 3x3.	1		
LP 36. Atacul în superioritate numerică. Joc bilateral și aplicarea în joc a tacticii colective în superioritate numerică.	1		
LP 37. Dublarea ca tactică colectivă și aplicarea ei în jocul bilateral 5x5 .	1		
LP 38. Tactica colectivă în apărare – Alunecarea	1		
LP 39. Închiderea culoarului de pătrundere și aplicarea acestei tactici colective de apărare în jocul bilateral 5x5.	1		
LP 40. Apărarea în inferioritate numerică. Joc bilateral cu accent pe aplicarea în timpul jocului a tacticii colective în apărare.	1		
LP 41. Triunghiul de săritură. Joc bilateral cu accent pe aplicarea în timpul jocului a tacticii colective în apărare - triunghiul de săritură.	1		
LP 42. Colocviu - Probe fizice	1		
ÎNOT			
Semestrul III			
LP 29. Diferite exerciții utilizând cele două procedee craul și spate	1	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
LP 30. Exerciții de consolidare a procedeelelor craul și spate; exerciții de utilizare a bloc startului; exersarea întoarcerilor în procedeele craul și spate	1		
LP 31. Exerciții de consolidare a procedeelelor craul și spate; exerciții de utilizare a bloc startului; exersarea întoarcerilor în procedeele craul și spate	1		
LP 32. Exerciții pentru învățarea procedeelelor BRAS	1		
LP 33. Exerciții pentru învățarea procedeelelor BRAS; diferite exerciții și întreceri utilizând procedeele de înot craul și spate	1		
LP 34. Exerciții pentru învățarea procedeelelor bras	1		
LP 35. Exersarea procedeelelor bras	1		
LP 36. Exersarea procedeelelor bras; exersarea startului pentru procedeele bras	1		
LP 37. Exersarea procedeelelor bras și a startului de pe bloc start; diferite teme de consolidare a procedeelelor craul și spate	1		
LP 38, 39. Exerciții de perfecționare a procedeelelor bras; exersarea startului pentru procedeele bras; învățarea întoarcerii în procedeele bras	2		
LP 40, 41. Diferite teme pentru exersarea procedeelelor craul și spate; exerciții de consolidare a procedeelelor bras	2		

LP 42. Colocviu - Probe fizice	1		
FOTBAL			
Semestrul III			
LP 29. Exerciții sub formă de ștafetă	1	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
LP 30. Exerciții pentru organizarea atacului	1		
LP 31, 32, 33, 34, 35. Exerciții pentru perfecționarea contraatacului; joc bilateral	5		
LP 36, 37. Momente fixe de joc; joc bilateral	2		
LP 38, 39, 40, 41. Joc bilateral	4		
LP 42. Colocviu - Probe fizice	1		
HANDBAL			
Semestrul III			
LP 29. Exerciții sub formă de concurs	1	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
LP 30. Exerciții pentru organizarea atacului	1		
LP 31, 32. Exerciții pentru aruncarea la poartă de la semicerc; joc bilateral	2		
LP 33. Exerciții pentru aruncarea la poartă de la distanță; joc bilateral	1		
LP 34, 35. Exerciții pentru aruncarea la poartă de la distanță; joc bilateral	2		
LP 36. Exerciții pentru perfecționarea contraatacului susținut; joc bilateral	1		
LP 37, 38. Exerciții pentru perfecționarea blocajului; joc bilateral	2		
LP 39. Exerciții pentru perfecționarea blocajului și plecării din blocaj; joc bilateral	1		
LP 40, 41. Joc bilateral	2		
LP 42. Colocviu - Probe fizice	1		
GIMNASTICĂ			
Semestrul III			
LP 29. Lecție cu caracter organizatoric; dezvoltare fizica armonioasa	1	Metode verbale: expunerea, explicația; descrierea; convorbirea; Metode intuitive/nonverbale: demonstrația; folosirea unor materiale iconografice si video, observația, observarea execuției altor subiecți	
LP 30. Aerobic –consolidare pași specifici aerobici si elemente de dificultate	1		
LP 31. Îndemânare - dezvoltarea capacității de coordonare; consolidare elemente dificultate	1		
LP 32. Aerobic – consolidare pași specifici aerobici si dans; elemente de dificultate	1		
LP 33. Aerobic – consolidare pași specifici aerobici si dans; exercițiu in echipa; forța - dezvoltarea forței generale	1		

LP 34. Aerobic – perfecționare pași aerobici specifici si dans; exercițiu pe echipe; forța – dezvoltarea musculaturii abdominale	1	Metoda practică: exersarea in grup, studiul individual	
LP35. Aerobic step – consolidare pași specifici; repetare exercițiu in echipa; forța – dezvoltarea musculaturii trenului inferior	1		
LP 36. Aerobic step –consolidare pași specifici; repetare exercițiu in echipa; forța – dezvoltarea musculaturii trenului superior	1		
LP 37. Aerobic step –consolidare pași specifici; repetare exercițiu in echipa; forța – dezvoltarea musculaturii posterioare	1		
LP 38. Aerobic step –consolidare pași specifici; repetare exercițiu in echipa;	1		
LP 39. Suplețe – dezvoltarea mobilității articulare si elasticității musculare;	1		
LP 40. Suplețe – dezvoltarea mobilității articulare si elasticității musculare; învățare elemente dificultate	1		
LP 41. Suplețe – dezvoltarea mobilității articulare si elasticității musculare; forța – dezvoltarea forței generale repetare exercițiu in echipa;	1		
LP 42. Colocviu - Probe fizice	1		
TAEKWONDO			
Semestrul III			
LP 29, 30, 31, 32. Învățarea acțiunilor tehnice executate la nivel înalt	4	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	
LP 33, 34, 35, 36, 37. Perfecționarea acțiunilor tehnice executate la nivel înalt	5		
LP 38, 39, 40, 41. Exersarea și perfecționarea acțiunilor tehnice executate cu partener	4		
LP 14. Colocviu - Probe fizice	1		

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 disertație

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*. Bucuresti: 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

<p>Tudor, Iulian-Doru, - <i>Volei - Manual pentru studenții din universitățile de neprofil</i>, Editura Printech, București, 2011, ISBN 978-606-521-810-9</p> <p>Tudor, Iulian-Doru, - <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>Tudor Iulian-Doru, - <i>Volleyball – Methodology Guide for quick learning of the game in universityes</i>, Editura Printech, București, 2012, ISBN 978-606-521-878-9</p> <p>Tudor, Maria, - <i>Volei – Noțiuni teoretice pentru studenții Mediciniști</i>, Editura Printech, București, 2015, ISBN 978-606-23-0485-0</p>
<p>Fitness</p> <p>Delavier, F. (2010). <i>Strength training anatomy</i>, 3rd edition. Champaign: Human Kinetics.</p> <p>Dumitru, Gh., (1997), <i>Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia</i>, Federația Română Sportul pentru Toți, București</p> <p>Hidi, I., (2008) <i>Fitness bazele antrenamentului</i>, Editura Bren, București</p> <p>Krautblatt, C. (2016). <i>Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course</i>, 2nd edition. Retrieved from http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf</p> <p>Tobias, M., Sullivan, J.P., (2002), <i>The Complete Stretching Book</i>, Edited by Dorling Kindersley Limited, London.</p>
<p>Baschet</p> <p>Hector L., Frazzei M.H., (2002), <i>Programa de studii pe ramuri de sport pentru învățământul superior medical</i>, Editura Universitară „Carol Davila” București.</p> <p>Moanță, A.D., (2005), <i>Baschet - Metodică</i>, Editura Alpha, Buzău.</p> <p>Predescu T., Netolitzchi M., Petreanu A Ghe., Grădinaru C., (2016), <i>Baschet: Fundamente tehnico tactice instruire – învățare</i>, Editura Printech, București.</p> <p>Petreanu A. Ghe., (2014), <i>Baschet – Curs de bază</i>, Editura BREN, București</p> <p>Petreanu A. Ghe., (2014), <i>Pregătirea echipei universitare de baschet</i>, Editura BREN, București</p> <p>Petreanu A. Ghe., (2014), <i>Baschet – îndrumar practico metodic pentru pregătirea studenților</i>, Editura BREN.</p> <p>Răchită, C. (2013), <i>BASCHET – Îndrumar practico-metodic pentru studenții în medicină</i>, Editura Printech.</p> <p>Răchită, C. (2011), <i>Manual pentru lecția de educație fizică și sport a studenților în medicină</i>, Editura Printech.</p> <p>Răchită, C. (2008), <i>Relația dintre standardizarea și individualizarea mijloacelor de antrenament în jocurile sportive</i>, Editura BREN.</p>
<p>Înot</p> <p>Marinescu, Gh, Bălan, V. (2008). <i>MDS. Natație și Nautice</i>. Editura Discobolul</p> <p>Marinescu, Gh., (2002), <i>Natație, tempo și ritm</i>, Ed. Dareco</p> <p>Petrescu, S., (2015). <i>Înot curs de bază</i>, Editura Didactică și Pedagogică</p> <p>Petrescu, S., (2016), <i>Înot – Caiet de lucrări practice anii I și II, pentru studenții din UMF ”Carol Davila”</i></p> <p>Sima, D., (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>Fotbal</p> <p>Colibaba, D., Bota, I., (1998), <i>Jocuri sportive. Teorie și metodică</i>, Ed. Aldin</p> <p>Elisabeta, Nicolae, (2012), <i>Fotbal curs de bază</i>, editura Printech</p> <p>Ciolcă, Sorin, (2008), <i>Fotbal. Fundamente teoretice și metodice</i>, editura ANEFS</p>
<p>Handbal</p> <p>Pițigoi, G., Petrescu, O., (2018), <i>Handbal – caiet de lucrări practice</i>, ed. Discobolul</p> <p>Colibaba, D., Bota, I., (1998), <i>Jocuri sportive. Teorie și metodică</i>, Ed. Aldin</p> <p>Drăgănescu, E. (2005), <i>Antrenamentul și jocul portarului de handbal</i>, Ed. Bren, București</p> <p>Pițigoi, G., (2015), <i>Handbal curs de bază, ediția a-II-a</i>, editura Printech, București</p> <p>Pițigoi, G., (2013), <i>Handball manual – english module</i>, editura Didactică și Pedagogică</p> <p>Pițigoi, G., (2013), <i>Handbal caiet de lucrări practice</i>, editura Didactică și Pedagogică</p>
<p>Gimnastică</p> <p>Cod of Points (2017 – 2020), <i>Gimnastica Aerobica</i>, Federația Internațională de Gimnastica</p> <p>Hector L., Frazzei M.H. (2002), <i>Programa de studii pe ramuri de sport pentru învățământul superior</i>, Editura Universitară „Carol Davila”, București</p> <p>Isacowitz R., Clippinger K. (2017), <i>Anatomia Pilates</i>, Editura Lifestyle Publishing</p> <p>Macovei S., Butu I.M., (2018), <i>Tehnica de manuire a obiectelor în antrenamentul de gimnastica ritmică</i>, Editura Universitaria Craiova</p>

Niculescu Georgeta (2008), Gimnastica aerobica – aprofundare, Editura Fundatei „Romania de maine”, Bucuresti

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 modului de taekwondo wt (clasele V-IX), ed. Universitaria

Mircică, M., L., (2021), Tendințe metodologice privind influențele practicării taekwondo-ului asupra unor caracteristici ale studenților mediciști, 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 așumare 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 în corpore sano”.

10. Evaluarea

10.1. Evaluare Semestru III			
Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-

Lucrări practice	<i>Probe fizice</i>	Notarea probelor fizice se bazează pe autodepășire față de rezultatele din anul I - Testarea musculaturii abdominale – nr. repetări în 30 sec. - Testarea musculaturii trenului superior :- flotări – băieți; flotări plan înclinat - fete - Săritura complexă – 4 timpi – nr. repetări în 30 sec	40%
	<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 fizice 			

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