



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”
1.2.	FACULTATEA de FARMACIE
1.3.	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: I (licență)
1.6.	PROGRAMUL DE STUDII: Farmacie

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei din planul de învățământ: EDUCAȚIE FIZICĂ				
2.2.	Codul disciplinei: F0111				
2.3.	Tipul disciplinei (DF/DS/DC): DC				
2.4.	Statutul disciplinei (DOB/DOP/DFA): DOB				
2.5.	Titularul activităților de curs: -				
2.6.	Titularul activităților de seminar: Înot: <i>Conf. Univ. Dr. Petrescu Silviu</i> ; Gimnastică: <i>Asist. univ. dr. Petreanu Manuela; Asist. univ. dr. Geambașu Diana Consuela</i>				
2.7. Anul de studiu	I	2.8. Semestrul	I + II	2.9. Tipul de evaluare (E/C/V)	C

3. Timpul total estimate (ore/semestru de activitate didactică și de pregătire/studiu individual)

I. Pregătire universitară						
3.1. Nr ore pe săptămână	2	din care:	3.2. curs	-	3.3. seminar/ laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care :	3.5. curs	-	3.6. seminar/ laborator	28
II. Pregătire/studiu individual						
Distributia fondului de timp						ore
Studiu al suporturilor de curs, al manualelor, al cărților, studiu al bibliografiei minimale recomandate						-
Documentare suplimentară în bibliotecă, documentare prin intermediul internetului						-
Desfășurare a activităților specifice de pregătire pentru proiect, laborator, întocmire de teme, referate						-
Pregătire pentru prezentări sau verificări, pregătire pentru examinarea finală						-
Consultații						-
Alte activități						-
3.7. Total ore de studiu individual						-

3.8. Total ore pe semestru (3.4.+3.7.)	28
3.9. Numărul de credite	2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului	Echipamente și materiale specifice desfășurării orei în funcție de ramură de sport

6. Rezultatele învățării*

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
• C1. descrie efectele fiziologice ale exercițiului fizic asupra organismului;	• A1. aplice corect exerciții fizice de bază specifice programelor universitare;	• RA1. manifestă o atitudine responsabilă față de sănătatea proprie prin practicarea constantă a exercițiului fizic;
• C2. explică rolul activității fizice în prevenirea bolilor cronice și menținerea sănătății;	• A2. utilizeze metode simple de autoevaluare a condiției fizice;	• RA2. respectă normele de siguranță și regulile de fair-play în activitățile sportive;
• C3. identifică tipurile principale de activități fizice și beneficiile lor pentru sănătatea fizică și psihică.	• A3. adapteze intensitatea activității fizice la propriul nivel de pregătire.	• RA3. colaboreze eficient în cadrul activităților sportive de echipă.

7. Obiectivele disciplinei (corelate cu rezultatele învățării)

7.1. Obiectivul general	<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 sa 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-volitve 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. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie recentă :		
8.2. Laborator/ lucrare practică	Metode de predare	Observații
ÎNOT		
<i>Semestrul I</i>		
LP 1. Prelucrarea normelor de siguranță și protecția muncii; prezentarea disciplinei înot și a cerințelor acesteia	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2 h
LP 2. Acomodare cu apa; învățarea respirației acvatice		2 h
LP 3. Exersarea respirației acvatice; plutirea și alunecarea pe apă		2 h
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		2 h
LP 5, 6, 7. Exerciții pentru învățarea procedurii CRAUL;		6 h
LP 8. Exersarea procedurii CRAUL;		2 h
LP 9. Exersarea procedurii CRAUL; acomodarea cu intrarea în apă		2 h
LP 10, 11, 12, 13, 14 Exerciții pentru perfecționarea procedurii craul; acomodarea cu intrarea în apă din picioare, de pe marginea bazinului		10 h
<i>Semestrul II</i>		
LP 15. Exerciții pentru consolidarea procedurii craul; exersarea startului din afara apei, de sus, de pe bloc start din diferite poziții	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2 h
LP 16. Exerciții pentru consolidarea procedurii craul; exersarea startului din afara apei, de sus, de pe bloc start din diferite poziții		2 h
LP 17. Exersarea întoarcerii în procedurii craul; exerciții pentru învățarea procedurii SPATE		2 h

LP 18. Exerciții pentru consolidarea procedurii craul; exerciții pentru învățarea procedurii SPATE		2 h
LP 19. Consolidarea procedurii craul; exersarea procedurii SPATE		2 h
LP 20. Exersarea procedurii SPATE; exersarea startului pentru procedurii spate		2 h
LP 21. Exersarea procedurii SPATE; exersarea startului pentru procedurii spate; exersarea întoarcerii în procedurii spate		2 h
LP 22. <i>Evaluare parțială - probe fizice</i>		2 h
LP 23. Consolidarea procedurii craul; exerciții pentru perfecționarea procedurii spate		2 h
LP 24. Consolidarea procedurii craul; exerciții pentru perfecționarea procedurii spate		2 h
LP 25. Verificarea capacității de a înota craul și spate pe distanțe de 50m		2 h
LP 26, 27. Exerciții de consolidare a procedurilor craul și spate cu plecare din bloc start; exerciții sub formă de concurs		4 h
LP 28. <i>Colocviu - probe specifice</i>		2 h
GIMNASTICĂ AEROBICĂ		
<i>Semestrul I</i>		
LP 1. Lecție cu caracter organizatoric; dezvoltare fizică armonioasă		2 h
LP 2. Aerobic – învățare pași specifici aerobici și elemente din gimnastica de bază		2 h
LP 3. Aerobic- învățare pași aerobici și dans; Îndemănare - dezvoltarea capacității de coordonare;		2 h
LP 4. Aerobic – învățare pași specifici aerobici și dans; elemente din gimnastica aerobica	<p>Metode verbale: expunerea, explicația; descrierea; convorbirea;</p> <p>Metode intuitive/nonverbale: demonstrația; folosirea unor materiale iconografice și video, observația, observarea execuției altor subiecți</p> <p>Metoda practică: exersarea în grup, studiul individual</p>	2 h
LP 5. Aerobic – învățare pași specifici aerobici și dans; forța - dezvoltarea forței generale		2 h
LP 6. Aerobic – repetare secvențe pași aerobici specifici și dans; forța – dezvoltarea musculaturii abdominale		2 h
LP 7. Aerobic step – învățare pași specifici; forța – dezvoltarea musculaturii trenului inferior		2 h
LP 8. Aerobic step – învățare pași specifici; forța – dezvoltarea musculaturii trenului superior		2 h
LP 9. Aerobic step – învățare pași specifici; forța – dezvoltarea musculaturii posterioare		2 h
LP 10. Aerobic step - învățare pași specifici; forța - dezvoltarea forței generale		2 h
LP 11. Aerobic step – secvențe pași specifici; Suplețe – dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare;		2 h
LP 12. Suplețe – dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare; învățare elemente de dificultate gimnastica aerobica		2 h
LP 13. Suplețe – dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare; învățare elemente gimnastica aerobica		2 h
LP 14. Suplețe – dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare; învățare elemente gimnastica aerobica		2 h

<i>Semestrul II</i>		
LP 15. Aerobic dance - invatare pasi de dans; elemente dificultate; executiu in grup; forta – dezvoltarea musculaturii abdominale	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2 h
LP 16. Aerobic dance - invatare pasi de dans; elemente dificultate; executiu in grup; forta – dezvoltarea musculaturii trenului inferior		2 h
LP 17. Aerobic dance- invatare pasi de dans; executiu in grup; forta – dezvoltarea musculaturii trenului superior		2 h
LP 18. Aerobic dance - invatare pasi de dans; executiu in grup; forta – dezvoltarea musculaturii spatelui		2 h
LP 19. Aerobic dance - invatare pasi specifici aerobici si dans; coordonare – orientare spatio-temporala		2 h
LP 20. <i>evaluare parțială - probe fizice</i>		2 h
LP 21. Aerobic dance - invatare pasi specifici aerobici si dans; executiu in grup; coordonare – orientare spatio-temporala		2 h
LP 22. Program cu obiecte gimnastica – initiere in manuire obiect; rezistentă		2 h
LP 23. Program cu obiecte gimnastica – initiere in manuire obiect; rezistentă		2 h
LP 24. Program cu obiecte gimnastica – initiere in manuire obiect; rezistentă		2 h
LP 25. Program cu obiecte gimnastica – initiere in manuire obiect; rezistentă		2 h
LP 26. Program cu obiecte gimnastica – initiere in manuire obiect; rezistentă		2 h
LP 27. Dezvoltare fizica armonioasa; evaluare/colocviu – probe de pregatire fizica generala		2 h
LP 28. - <i>colocviu - probe specifice</i>		2 h
Bibliografie recentă :		
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		
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 învățământul 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 mâine”		
Petrea A., (2016), Gimnastica de baza – îndrumar practico-metodic, Editura Universitatii „Stefan cel Mare”		
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		

9. Evaluarea

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	-	-	-
9.5. Seminar/ laborator	<i>Evaluare parțială</i> - probe fizice	- 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	20%
	<i>Colocviu</i> - probe specifice	Înot Notarea probelor tehnice se bazează pe autodepășire după cum urmează: Testare inițială: - 50 m contra-timp în procedeul tehnic preferat; Testare finală: - 50 m contra timp în procedeul tehnic învățat; Testarea corectitudinii execuției prin înot pe o distanță de 10-15 m, fără cerințe de execuție în viteză. Se va urmări și nota; Start și revenirea de la start urmată de înot în tempo moderat în procedeul d bază. Gimnastică Realizarea unui exercițiu de gimnastica in grup cu anumite cerințe specifice	20%
	Participarea la lecții	Pentru a primi notă , studentul trebuie să frecventeze minim 20 lecții pe an	60%
9.5.1. Proiect individual (dacă există)	- participarea activă, cu o frecvență de minimum 80%, la antrenamentele organizate pentru echipa reprezentativă a universității;		100%
	- participarea la minimum 80% din orele de șah este obligatorie pentru studenții care beneficiază de această recomandare, pe baza unei adeverințe medicale eliberată de unitatea medicală acreditată în acest sens		100%
9.6. Standard minim de performanță			
Pentru promovare, studentul trebuie să fi participat la cel puțin 20 lecții pe an și să susțină probele fizice și tehnice.			

Data completării:
15.09.2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de
laborator

Data avizării în Consiliul
Departamentului:
18.09.2025

Semnătura directorului de departament