



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”
1.2.	FACULTATEA DE MEDICINĂ
1.3.	DEPARTAMENTUL 9- MEDICINĂ FIZICĂ ȘI DE REABILITARE
1.4.	DISCIPLINA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5.	DOMENIUL DE STUDII: SĂNĂTATE
1.6.	CICLUL DE STUDII: LICENȚĂ
1.7.	PROGRAMUL DE STUDII: MEDICINĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei din planul de învățământ: EDUCAȚIE FIZICĂ (ÎNOT)				
2.2.	Codul disciplinei: DC I 10S2M				
2.3.	Tipul disciplinei: DC				
2.4.	Regimul disciplinei: DOB				
2.5.	Titularul activităților de curs: -				
2.6.	Titularul activităților de seminar: Conf. univ. dr. Petrescu Silviu, Asist. Univ. dr. Sima Diana				
2.7. Anul de studiu	I	2.8. Semestrul	I, II	2.9. Tipul de evaluare (E/C)	C

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

I. Pregătire universitară (predare, aplicare practică, evaluare)						
3.1. Nr ore pe săptămână	1	din care:	3.2. curs	-	3.3. seminar/ laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care:	3.5. curs	-	3.6. seminar/ laborator	14
Evaluare (nr. ore) : 2						
II. Pregătire/studiu individual						
Distribuția 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						6
Desfășurare a activităților specifice de pregătire pentru proiect, laborator, întocmire de teme, referate						10
Pregătire pentru prezentări sau verificări, pregătire pentru examinarea finală						4
Consultații						-
Alte activități						16
3.7. Total ore de studiu individual						36
3.9. Total ore pe semestru (3.4.+ 3.7.)			50			
3.10. Numărul de credite			2			

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nivel mediu – avansat (minim un stil de înot)

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului	Bazin de înot, plută-placă înot cu mânere, centură de înot din spumă, bagetă spumă pentru înot, plută înot simplă, palmare înot, labe înot, cronometru, fluier

#### 6. Rezultatele învățării\*

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
După finalizarea disciplinei, studentul va fi capabil să:		
• 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)

<b>7.1. Obiectivul general</b>	- dezvoltarea / educarea capacităților motrice de bază și a celor specifice - formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice - formarea și chiar perfecționarea capacității și, mai ales, a obișnuinței de practicare sistematică, corectă și conștientă a exercițiilor fizice
<b>7.2. Obiective specifice</b>	- menținerea unei stări optime de sănătate a celor care practică înotul în mod conștient și sistematic, precum și creșterea potențialului lor de muncă și de viață - prevenire a diferitelor afecțiuni prin utilizarea exercițiilor de înot - contribuția eficientă la dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale, estetice, morale, civice - 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
<b>Bibliografie recentă:</b>		
8.2. Laborator/ lucrare practică	Metode de predare	Observații
<b>Semestrul I</b> Leția 1 - prelucrarea normelor de siguranță și protecția muncii; - prezentarea disciplinei înot și a cerințelor acesteia	explicație însoțită de comunicare verbală	1 h
Leția 2 - acomodare cu apa; învățarea respirației acvatice	demonstrația și explicația însoțite de comunicare	1h

	verbală	
Lecția 3 - exersarea respirației acvatice; plutirea și alunecarea pe apă	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 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	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 5, 6, 7 - exerciții pentru învățarea procedurii CRAUL;	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	3h
Lecția 8 - exersarea procedurii CRAUL;	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 9 - exersarea procedurii CRAUL; acomodarea cu intrarea în apă	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 10, 11,12, 13,14 - exerciții pentru perfecționarea procedurii craul; acomodarea cu intrarea în apă din picioare, de pe marginea bazinului, de pe bloc start	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	5h
<b>Semestrul II</b> Lecția 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	1h
Lecția 16 - 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	1h
Lecția 17 - exersarea întoarcerii în procedurii craul; exerciții pentru învățarea procedurii SPATE	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 18 - exerciții pentru consolidarea procedurii craul; exerciții pentru învățarea procedurii SPATE	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 19 - consolidarea procedurii craul; exersarea procedurii SPATE	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 20 - exersarea procedurii SPATE; exersarea startului pentru procedurii spate	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 21 - exersarea procedurii SPATE; exersarea startului pentru procedurii spate; exersarea întoarcerii în procedurii spate	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 22 - <i>evaluare parțială - probe fizice</i>	comunicare verbală	1h
Lecția 23 - consolidarea procedurii craul; exerciții pentru perfecționarea procedurii spate	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 24 - consolidarea procedurii craul; exerciții pentru perfecționarea procedurii spate	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 25 - verificarea capacității de a înota craul și spate pe distanțe de 50m	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h

Lecția 26, 27 - exerciții de consolidare a procedeelelor craul și spate cu plecare din bloc start; exerciții sub formă de concurs	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 28 - <i>colocviu - probe specifice</i>	comunicare verbală	1h
<b>Bibliografie recentă:</b> 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		

## 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	- <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	20%
	<i>Colocviu</i> - probe specifice	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;	20%
	Participarea la lecții	<b>Pentru a primi notă</b> , studentul trebuie să frecventeze <b>minim 20 lecții pe an</b>	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%
<b>9.6. Standard minim de performanță</b>			
<b>Pentru promovare</b> , studentul trebuie să fi participat la <b>cel puțin 20 lecții pe an</b> 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

Semnătura directorului de departament