



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”
1.2.	FACULTATEA: MEDICINĂ
1.3.	DEPARTAMENTUL: 9 - MEDICINĂ FIZICĂ ȘI DE REABILITARE
1.4.	DISCIPLINA EDUCATIE FIZICA SI 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: EDUCATIE FIZICĂ ȘI SPORT (FITNESS)				
2.2.	Codul disciplinei: DC II 11 S4M				
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. Tudor Iulian-Doru; Lector univ. dr. Tudor Maria				
2.7. Anul de studiu	II	2.8. Semestrul	III, IV	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 Credite			

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	Condiții materiale: Sală Fitness, aparate fitness, salteluțe, gantere, haltere, benzi elastice, mingi gimnastică Condiții privind studenții: Prezența studenților la lecții în echipament sportiv adecvat, conoform indicațiilor expuse la lecțiile de deschidere

6. Rezultatele învățării*

6.1 Cunoștințe	6.2 Aptitudini	6.3 Responsabilitate și autonomie
C1. Studentii vor avea cunoștințe teoretice de fiziologia efortului, fiind capabili să identifice efectele fiziologice ale efortului fizic asupra organismului; C2. cunoștințe privind reguli de igienă a activităților sportive; C3. Cunoștințe privind utilizarea exercițiului fizic în scop sano-genetic, profilactic și curativ; C4. Cunoștințe despre principalele tipuri de activități fizice și beneficiile acestora pentru sănătatea fizică și psihică; C5. Capacitatea de a diferenția diferitele tipuri de programe de Fitness în funcție de scopul și obiectivele acestora.	A1. Un bagaj larg de priceperi și deprinderi motrice de bază și specifice; A2. Un nivel al capacității motrice care să le asigure adecvarea la solicitările vieții profesionale și sociale; A3. Capacitatea de a executa corect exerciții fizice de bază, precum și exerciții specifice diferitelor programe de fitness; A4. Capacitatea de a adapta intensitatea efortului în activitățile fizice și sportive la propriul nivel de prețiere.	RA1. Studenții vor căpăta o atitudine responsabilă față de sănătatea proprie, manifestată prin practicarea constantă a exercițiului fizic; RA2. Capacitatea de practicare independentă a programelor de Fitness pentru întreținere, tonifiere și modelare corporală, în scop sanogenetic, profilactic sau corectiv, recreativ și compensator; RA3. Obișnuința de a respecta normele de siguranță și regulile de fair-play în activitățile sportive; RA4. Studenții vor beneficia de îmbunătățirea unor calități și trăsături moral-volitve și intelectuale, a imaginii de sine, a simțului estetic, a inițiativei și spiritului de echipă, a responsabilității sociale, etc..

7. Obiectivele disciplinei (corelate cu rezultatele învățării)

7.1. Obiectivul general	Conservarea și îmbunătățirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă a studenților și optimizarea potențialului lor motric;
7.2. Obiective specifice	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea și consolidarea unui bagaj de exerciții specifice de fitness, atât cu îngreuierea propriului corp cât și folosind aparate, greutăți libere sau benzi elastice, etc..• Însușirea unor cunoștințe teoretice legate de diferitele tipuri de programe de fitness, de obiectivele urmărite de fiecare în parte, de conținutul lor specific și de diferențele dintre ele.• Dezvoltarea capacității de practicare independentă a programelor de fitness și a obișnuinței de a include în mod constant exercițiile de fitness în programul personal.• Dezvoltarea capacităților motrice care să le permită studenților

	<p>adecvarea la solicitările vieții profesionale și sociale.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Îmbunătățirea bagajului de cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice de bază și specifice. • Recrearea studenților și compensarea efortului intelectual depus de către aceștia în timpul orelor de studiu. • Însușirea unor cunoștințe teoretice legate de exercițiul fizic (de natură anatomică, fiziologică, profilactică, curativă, de igienă)
--	--

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie recentă:		
8.2. Laborator/ lucrare practică	Metode de predare	Observații
Semestrul III :		
1. Structura și conținutul antrenamentelor de tip „Interval Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos.		1 h
2. Antrenament tip „Interval Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând greutatea corpului propriu.		1 h
3. Antrenament tip „Interval Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând greutatea corpului propriu.	- Metoda explicației	1 h
4. Antrenament tip „Interval Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând aparate de fitness.		1 h
5. Antrenament tip „Interval Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând greutatea aparate de fitness.	- Metoda demonstrației	1 h
6. Antrenament tip „Interval Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând greutatea aparate de fitness.		1 h
7. Structura și conținutul antrenamentelor de tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos		1 h
8. Antrenament tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizand greutatea propriului corp, gantere si mingi de gimnastica.	- Metoda exersării	1 h
9. Antrenament tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizand greutatea propriului corp, gantere si mingi de gimnastica.		1 h
10. Antrenament tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizand greutatea propriului corp, gantere si mingi de gimnastica.		1 h
11. Antrenament tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizand aparate de fitness.		1 h

12. Antrenament tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizand aparate de fitness.		1 h
13. Antrenament tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizand aparate de fitness.		1 h
14. Antrenament tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizand aparate de fitness		1 h
Semestrul IV (anul II):		
15. Structura și conținutul antrenamentelor de tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos	- Metoda explicației - Metoda demonstrației - Metoda exersării	1 h
16. Antrenament tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos	idem	1 h
17. Antrenament tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos	idem	1 h
18. Antrenament tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos	idem	1 h
19. Antrenament tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos	idem	1 h
20. Evaluare parțială – <i>probe fizice</i>	idem	1 h
21. Antrenament tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos	idem	1 h
22. Structura, conținutul, obiectivele și particularitățile antrenamentelor de Stretching.	idem	1 h
23. Antrenament de Stretching, pentru elasticitate musculară și mobilitate articulară	idem	1 h
24. Antrenament de Stretching, pentru elasticitate musculară și mobilitate articulară	idem	1 h
25. Antrenament de Stretching, pentru elasticitate musculară și mobilitate articulară)	idem	1 h
26. Antrenament de Stretching, pentru elasticitate musculară și mobilitate articulară	idem	1 h
27. Antrenament de Stretching, pentru elasticitate musculară și mobilitate articulară		1 h
28. Colocviu – <i>probe specifice</i>		1 h
Bibliografie recentă:		
1. Delavier, F. (2010). Strength training anatomy, 3rd edition. Champaign: Human Kinetics.		
2. Dumitru, Gh., (1997), Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București		
3. Hidi, I., (2008) Fitness bazele antrenamentului , Editura Bren, București		
4. Krautblatt, C. (2016). Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course, 2nd		

edition. Retrieved from <http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf>

5. Tobias, M., Sullivan, J.P., (2002), The Complete Stretching Book, Edited by Dorling Kindersley Limited, London.

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	1.Probe fizice	<ul style="list-style-type: none">• 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%
	2. Proba practico-metodică	<ul style="list-style-type: none">• Descrierea, explicarea și demonstrarea unui exercițiu pentru tonifierea uneia din principalele grupe musculare ale corpului.	20%
	3.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; - 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%
			100%
9.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Pentru promovare, studentul trebuie să fi participat la cel puțin 20 lecții pe an și să susțină probele fizice și tehnice.			

Data completării:

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de
laborator

Data avizării în Consiliul
Departamentului:

Semnătura directorului de department