



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
1.3.	DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.4.	DOMENIUL DE STUDII: Sănătate - Reglementat sectorial în cadrul Uniunii Europene
1.5.	CICLUL DE STUDII: I (licență) și II (master)
1.6.	PROGRAMUL DE STUDII: Medicină dentară

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei din planul de învățământ: EDUCAȚIE FIZICĂ I				
2.2.	Codul disciplinei: MD01C07				
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: Tenis: <i>Lector univ. dr. Ion Anna Maria</i> ; Volei: <i>Conf.univ. dr. Tudor Iulian Doru; Lector univ. dr. Tudor Maria</i> Fitness: <i>Conf.univ. dr. Tudor Iulian Doru</i> Baschet: <i>Lector univ. dr. Răchită Carmen; Asist. univ. dr. Petreanu Adrian Gheorghe</i> Înot: <i>Conf. Univ. Dr. Petrescu Silviu; Asist. Univ. Dr. Sima Diana, Asist. univ. dr. Bușe Paul</i> Fotbal: <i>Lector unic dr. Elisabeta Nicolae</i> Handbal: <i>Prof. univ. Dr. Pițigoi Gabriel; Conf. univ. Dr. Petrescu Oana</i> Gimnastică: <i>Asist. univ. dr. Petreanu Manuela; Asist. univ. dr. Geambașu Diana Consuela</i> Taekwondo: <i>Prof.univ.dr. Păunescu Cătălin; Lector univ. dr. Mircică Maria Liliana</i>				
2.7. Anul de studiu	I	2.8. Semestrul	I	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	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
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.)	14
3.9. Numărul de credite	1

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	- 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	- dezvoltarea / educarea capacităților motrice de bază și a celor specifice care sa le permită studenților adevărate 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-volitive 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
TENIS		
LP 1. Noțiuni de baza privind regulile de joc, date despre terenul de joc, racheta și mingea.	1. Verbale: - explicația, descrierea, convorbirea	1 h
LP 2. Acomodarea cu suprafața terenului de joc: - variante de mers și alergare cu mingea și racheta Jocuri de mișcare cu mingea și racheta		1 h
LP 3. Învățarea tehnicii procedeelor de preparare a loviturilor din lateral: a) priza rachetei b) poziția corpului transferul de greutate		1 h
LP 4. Învățarea tehnicii procedeelor de preparare a loviturilor din lateral a) acțiunea trunchiului b) acțiunea picioarelor Învățarea plasamentului la minge și replasamentului în teren		1 h
LP 5. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral-lovitura de dreapta (forehandul): - execuție fără minge a) prepararea specifică b) lovirea propriu-zisă c) finalul loviturii Învățarea tehnicii jocului de picioare		1 h
LP 6. Învățarea tehnicii procedeului de		1 h

lovire a mingii din lateral- lovitură de dreapta forehandul): - execuție cu minge căzută de la profesor Învățarea tehnicii exercițiilor din școala alergării		
LP 7. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral-lovitură de dreapta (forehandul): - execuție cu minge căzută din mana studentului Învățarea tehnicii exercițiilor din școala alergării		1 h
LP 8. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral – lovitură de dreapta (forehandul): - execuție cu minge lansată din mana de către profesor Învățarea tehnicii exercițiilor din școala alergării		1 h
LP 9. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral – lovitură de dreapta (forehandul) – retragerea rachetei - execuție cu minge lansată de profesor de partea opusă a fileului Învățarea tehnicii procedeelor de preparare: - poziția de așteptare.	2. Nonverbale: - demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți.	1 h
LP 10. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral - lovitură de dreapta (forehandul) - lovitură propriu-zisă, impactul racheta-minge - execuție cu minge lansată de profesor de partea opusă a fileului Învățarea tehnicii procedeelor de preparare: - poziția picioarelor în timpul loviturii.		1 h
LP 11. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral din careul de servici și din deplasare - lovitură de dreapta (forehandul) - finalul loviturii - execuție cu minge lansată din racheta profesorului de partea opusă a fileului Perfecționarea tehnicii procedeelor de preparare: - poziția de așteptare și poziția picioarelor în timpul loviturii	3. Practica: - exersarea individuală, grupată și analitică.	1 h
LP 12. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral de pe fundul terenului - lovitură de dreapta (forehandul) - execuție cu minge lansată din racheta profesorului de partea opusă a fileului - trimiterea mingii în lung de linie Învățarea tehnicii procedeelor de deplasare: - pășirea		1 h
LP 13. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral de pe fundul terenului - lovitură de dreapta (forehandul) - execuție cu minge lansată din racheta profesorului de partea opusă a fileului - trimiterea mingii în diagonală (cros) Învățarea tehnicii procedeelor de deplasare: startul		1 h
LP 14. Colocviu - probe fizice		1 h
VOLEI		
LP 1. Prezentarea jocului de volei – noțiuni generale. Prezentarea modelului I de joc.		1 h

LP 2. Poziții fundamentale și deplasări în teren la volei . Școala mingii (exerciții de acomodare cu mingea de volei)	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1 h
LP 3. Lovirea mingii cu două mâini de sus (pasa) – inițiere		1 h
LP 4. Lovirea mingii cu două mâini de sus (pasa) – fixare		1 h
LP 5. Lovirea mingii cu două mâini de jos (preluarea pe antebrațe) – inițiere		1 h
LP 6. Lovirea mingii cu două mâini de jos (preluarea pe antebrațe) – fixare		1 h
LP 7. Jocuri pregătitoare cu tema: retrimiteră peste plasă a mingii aruncate din terenul advers, prin lovire cu două mâini de sus sau de jos; este permisă o cădere a mingii. Joc 1x1 în condițiile precizate, cu două lovituri de fiecare (pas de control sau auto-preluare de jos și pasare de sus)		1 h
LP 8. Jocuri pregătitoare cu tema: retrimiteră peste plasă a mingii aruncate din terenul advers, prin lovire cu două mâini de sus sau de jos, cu accent pe deplasarea pentru intervenția la minge și oprirea în poziție fundamentală sub traiectoria mingii; este permisă o cădere a mingii.		1 h
LP 9. Trecerea mingii peste plasă cu două mâini și cu o mână, din săritură.		1 h
LP 10. Lovitura de atac – inițiere-fixare		1 h
LP 11. Blocaj individual – inițiere-fixare		1 h
LP 12. Organizarea celor 3 lovituri: preluare din minge aruncată, ridicare, trecerea mingii peste plasă cu o mână sau cu două mâini din săritură; este permisă o cădere a mingii. (cu și fără pas de control).		1 h
LP 13. Organizarea celor 3 lovituri: preluare din minge aruncată, ridicare, trecerea mingii peste plasă cu o mână sau cu două mâini din săritură. (fără căderea mingii)		1 h
LP 14. Colocviu Probe fizice		1 h
FITNESS		
LP 1. Prezentarea fitness-ului – noțiuni generale;	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1 h
LP 2. Reguli de adoptare a posturii corecte în timpul antrenamentului de fitness și transferul către activitățile universitare și ale vieții cotidiene		1 h
LP 3. Tipuri de respirație – respirația abdominală și respirația toracică. Respirația corectă și coordonarea respirației cu ritmul execuției în timpul efortului specific exercițiilor de fitness.		1 h
LP 4. Tipuri de programe de fitness, obiectivele specifice și deosebirile dintre ele. Tipuri de efort utilizate în programele de fitness și substratul energetic aferent.		1 h
LP 5. Noțiuni de bază privind parametrii efortului – volum, intensitate, complexitate și relația dintre aceștia. Noțiuni legate de natura și durata pauzelor și relația acestora cu parametrii efortului și cu obiectivele specifice ale programelor de fitness.		1 h
LP 6. Structura și conținutul ședințelor de antrenament tip „Total Body” pentru tonifiere musculară. Prezentarea mijloacelor specifice folosite în antrenamentele de fitness.		1 h

LP 7. Antrenament tip „Total Body” pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând în principal greutatea corpului propriu		1 h
LP 8. Antrenament tip „Total Body” pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând în principal greutatea corpului propriu		1 h
LP 9. Antrenament tip „Total Body” pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului utilizând în principal greutatea corpului propriu		1 h
LP 10. Antrenament tip „Total Body” pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând în principal greutatea corpului propriu		1 h
LP 11. Antrenament tip „Total Body” pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând mingi de gimnastică, gantere și benzi elastice		1 h
LP 12. Antrenament tip „Total Body” pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând mingi de gimnastică, gantere și benzi elastice		1 h
LP 13. Antrenament tip „Total Body” pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând mingi de gimnastică, gantere și benzi elastice		1 h
LP 14. Colocviu Probe fizice		1 h
BASCHET		
LP 1. Învățarea tehnicii fără minge a jocului de baschet - poziția fundamentală.		1 h
LP 2. Învățarea tehnicii mișcărilor de deplasare pe terenul de baschet.		1 h
LP 3. Învățarea exercițiilor specifice privind tehnica schimbărilor de direcție în jocul de baschet.		1 h
LP 4. Învățarea tehnicii fără minge a jocului de baschet - pirueta.		1 h
LP 5. Învățarea săriturilor specifice jocului de baschet în acțiuni individuale.		1 h
LP 6. Învățarea jocului de picioare și a lucrului de brațe specifice apărării în baschetul 5x5.		1 h
LP 7. Învățarea tehnicii cu minge a jocului de baschet. Ținerea, prinderea și pasarea mingii.	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică	1 h
LP 8. Învățarea tehnicii driblingului specific jocului de baschet.		1 h
LP 9. Învățarea opririlor din dribling într-un singur timp, specifice acțiunilor individuale.		1 h
LP 10. Învățarea opririlor din dribling în doi timpi, specifice acțiunilor individuale.		1 h
LP 11. Învățarea tehnicii pivotărilor în jocul de baschet.		1 h
LP 12. Învățarea tehnicii aruncării la coș pe unghi de 45 grade, cu accent pe efectuarea ultimilor doi pași și desprinderea corectă pe piciorul de bătaie cu ridicarea genunchiului opus la unghi de 90 de grade și ducerea corectă a brațului spre coș.		1 h
LP 13. Învățarea tehnicii aruncării la coș pe unghi de 45 grade, cu accent pe efectuarea corectă a închiderii aruncării din articulația mâinii.		1 h

Învățarea tehnicii aruncărilor libere la coș, perpendicular spre panoul de baschet.		
LP 14. Colocviu Probe fizice		1 h
ÎNOT		
LP 1. Prelucrarea normelor de siguranță și protecția muncii; prezentarea disciplinei înot și a cerințelor acesteia	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1 h
LP 2. Acomodare cu apă; învățarea respirației acvatice		1 h
LP 3. Exersarea respirației acvatice; plutirea și alunecarea pe apă		1 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		1 h
LP 5, 6, 7. Exerciții pentru învățarea procedurii CRAUL;		3 h
LP 8. Exersarea procedurii CRAUL;		1 h
LP 9. Exersarea procedurii CRAUL; acomodarea cu intrarea în apă		1 h
LP 10, 11, 12, 13.. Exerciții pentru perfecționarea procedurii crawl; acomodarea cu intrarea în apă din picioare, de pe marginea bazinului		4 h
LP 14. Colocviu Probe fizice		1 h
FOTBAL		
LP 1. Prelucrarea normelor de siguranță, igienă și protecția muncii; prezentarea disciplinei fotbal și a cerințelor acesteia	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1 h
LP 2, 3, 4. Elemente de baza din școala alergării și a săriturii		3 h
LP 5. Tehnica de joc fără minge		1 h
LP 6, 7 8. Exerciții de acomodare cu mingea; exerciții simple de pasare a mingii		3 h
LP 9, 10. Deplasarea în teren pentru jocul de apărare; exerciții simple de pasare a mingii		2 h
LP 11, 12,13. Exerciții de pasare a mingii; exerciții pentru învățarea trasului la poartă		3 h
LP 14. Colocviu Probe fizice		1 h
HANDBAL		
LP 1. Prelucrarea normelor de siguranță, igienă și protecția muncii; - prezentarea disciplinei handbal și a cerințelor acesteia	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1 h
LP 2. Învățarea poziției fundamentale pentru jocul de atac și apărare; exerciții de acomodare și deplasare cu mingea		1 h
LP 3. Deplasarea în teren pentru jocul de atac; exerciții simple de pasare a mingii		1 h
LP 4. Deplasarea în teren pentru jocul de apărare; exerciții simple de pasare a mingii		1 h
LP 5, 6, 7, 8, 9. Exerciții de pasare a mingii		5 h
LP 10. Exerciții pentru învățarea aruncării la poartă		1 h

LP 11. Exerciții pentru pasarea mingii în pătrundere succesivă; exerciții sub formă de concurs		1 h
LP 12, 13. Exerciții pentru pasarea mingii în pătrundere succesivă; - exerciții de angajare a jucătorilor la semicerc; joc bilateral		2 h
LP 14. Colocviu Probe fizice		1 h
GIMNASTICĂ AEROBICĂ		
LP 1. Lecție cu caracter organizatoric; dezvoltare fizică armonioasă	Metode verbale: expunerea, explicația; descrierea; convorbirea; Metode intuitive/nonverbale: demonstrația; folosirea unor materiale iconografice și video, observația, observarea execuției altor subiecți Metoda practică: exersarea în grup, studiul individual	1 h
LP 2. Aerobic – învățare pași specifici aerobici și elemente din gimnastica de bază		1 h
LP 3. Aerobic- învățare pași aerobici și dans; Indemanare - dezvoltarea capacității de coordonare;		1 h
LP 4. Aerobic – învățare pași specifici aerobici și de dans; elemente din gimnastica aerobica		1 h
LP 5. Aerobic – învățare pași specifici aerobici și dans; forță - dezvoltarea forței generale		1 h
LP 6. Aerobic – repetare secvențe pași aerobici specifici și dans; forță – dezvoltarea musculaturii abdominale		1 h
LP 7. Aerobic step – învățare pași specifici; forță – dezvoltarea musculaturii trenului inferior		1 h
LP 8. Aerobic step – învățare pași specifici; forță – dezvoltarea musculaturii trenului superior		1 h
LP 9. Aerobic step – învățare pași specifici; forță – dezvoltarea musculaturii posterioare		1 h
LP 10. Aerobic step - învățare pași specifici; forță - dezvoltarea forței generale		1 h
LP 11. Aerobic step – secvențe pași specifici; Suplețe – dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare;		1 h
LP 12. Suplețe – dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare; învățare elemente dificultate gimnastica aerobica		1 h
LP 13. Suplețe – dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare; învățare elemente gimnastica aerobica		1 h
LP 14. Colocviu Probe fizice		1 h
TAEKWONDO		
LP 1. Prelucrarea normelor de etică, igienă și protecția muncii; prezentarea disciplinei arte marțiale - taekwondo și a cerințelor acesteia	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1 h
LP 2, 3, 4, 5. Principii generale ale pregătirii în artele marțiale: eticheta în sălile de arte marțiale, ținuta, materialele de protecție, încălzirea generală și specifică, tehnici de autoasigurare și protecție, pozițiilor, garda, deplasări, contactului cu adversarul		4 h
LP 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13. Învățarea și perfecționarea procedurilor de atac, apărare și contraatac cu brațele și membrele inferioare, combinații simple ale acesteia		8 h
LP 14. Colocviu Probe fizice		1 h

Bibliografie recentă :	
Tenis	Antonescu, D., Moise, D., G., (2002), <i>Teoria tenisului modern Volumul I</i>. București: PrintNet Antonescu D., Moise G., (2002), <i>Teoria tenisului modern Volumul II</i>. București: PrintNet Barbu, C., Stoica, M., (2000), <i>Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică</i>. București: Editura Printech Bârcu, J., (2005), <i>Pregătirea fizică, tehnico-tactică și mentală în tenis</i>. București: Editura Fundației de Mâine Finta A., M., (2011), <i>Îndrumar practico-metodic de tenis specific studenților din învățământul superior de neprofil</i>. București: Editura Morosan
Volei	Tudor, Iulian-Doru, - <i>Educația Fizică și Sportul în Învățământul Superior de neprofil – Coordonate teoretice</i>, Editura Printech, București, 2011, ISBN 978-606-521-745-4 Tudor, Iulian-Doru, - <i>Volei - Manual pentru studenții din universitățile de neprofil</i>, Editura Printech, București, 2011, ISBN 978-606-521-810-9 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 Tudor Iulian-Doru, - <i>Volleyball – Methodology Guide for quick learning of the game in universities</i>, Editura Printech, București, 2012, ISBN 978-606-521-878-9 Tudor, Maria, - <i>Volei – Noțiuni teoretice pentru studenții Mediciniști</i>, Editura Printech, București, 2015, ISBN 978-606-23-0485-0
Fitness	Delavier, F. (2010). <i>Strength training anatomy</i>, 3rd edition. Champaign: Human Kinetics. Hidi, I., (2008) <i>Fitness bazele antrenamentului</i>, Editura Bren, București 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 Tobias, M., Sullivan, J.P., (2002), <i>The Complete Stretching Book</i>, Edited by Dorling Kindersley Limited, London.
Baschet	Hector L., Frazzei M.H., (2002), <i>Programa de studii pe ramuri de sport pentru învățământul superior medical</i>, Editura Universitară „Carol Davila” București. Moanță, A.D., (2005), <i>Baschet - Metodică</i>, Editura Alpha, Buzău. Predescu T., Netolitzchi M., Petreanu A Ghe., Grădinaru C., (2016), <i>Baschet: Fundamente tehnico tactice instruire – învățare</i>, Editura Printech, București. Petreanu A. Ghe., (2014), <i>Baschet – Curs de bază</i>, Editura BREN, București Petreanu A. Ghe., (2014), <i>Pregătirea echipei universitare de baschet</i>, Editura BREN, București Petreanu A. Ghe., (2014), <i>Baschet – îndrumar practico metodic pentru pregătirea studenților</i>, Editura BREN. Răchită, C. (2013), <i>BASCHET – Îndrumar practico-metodic pentru studenții în medicină</i>, Editura Printech. Răchită, C. (2011), <i>Manual pentru lecția de educație fizică și sport a studenților în medicină</i>, Editura Printech. Răchită, C. (2008), <i>Relația dintre standardizarea și individualizarea mijloacelor de antrenament în jocurile sportive</i>, Editura BREN.
Înot	Marinescu, Gh, Bălan, V. (2008). <i>MDS. Natație și Nautice</i>. Editura Discobolul Marinescu, Gh., (2002), <i>Natație, tempo și ritm</i>, Ed. Dareco Petrescu, S., (2015). <i>Înot curs de bază</i>, Editura Didactică și Pedagogică Petrescu, S., (2016), <i>Înot – Caiet de lucrări practice anii I și II, pentru studenții din UMF ”Carol Davila”</i> Sima, D., (2011), <i>Înotul – în lecția de educație fizică a studenților din U.M.F. ”Carol Davila”, editura Universității de Medicină și Farmacie Carol Davila</i>
Fotbal	Elisabeta, Nicolae, (2012), <i>Fotbal curs de bază</i>, editura Printech Ciolcă, Sorin, (2008), <i>Fotbal. Fundamente teoretice și metodice</i>, editura ANEFS
Handbal	Pițigoi, G., Petrescu, O., (2018), <i>Handbal – caiet de lucrări practice</i>, ed. Discobolul Drăgănescu, E, (2005), <i>Antrenamentul și jocul portarului de handbal</i>, Ed. Bren, București Pițigoi, G., (2015), <i>Handbal curs de bază, ediția a-II-a</i>, editura Printech, București Pițigoi, G., (2013), <i>Handball manual – english module</i>, editura Didactică și Pedagogică

Pițigoi, G., (2013), Handbal caiet de lucrări practice, editura Didactică și Pedagogică			
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”, 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 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 athletică și tehnico-metodică. editura Discobolul			

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>Probe fizice</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%
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%
Standard minim de performanță			
Pentru promovare, studentul trebuie să fi participat la cel puțin 10 lecții pe semestru și să susțină probele fizice			