



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”
1.2.	FACULTATEA Stomatologie
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: Medicină dentară

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei din planul de învățământ: EDUCAȚIE FIZICĂ III				
2.2.	Codul disciplinei: MD02C09				
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	II	2.8. Semestrul	III	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	13
Pregătire pentru prezentări sau verificări, pregătire pentru examinarea finală	-
Consultații	-
Alte activități	12
3.7. Total ore de studiu individual	-
3.8. Total ore pe semestru (3.4.+3.7.)	25
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 29. Recapitularea noțiunilor de baza privind regulile de joc; reacomodarea cu terenul folosind mijloace din școala alergării	1. Verbale: - explicația, descrierea, convorbirea	1 h
LP 30. Reacomodarea cu suprafața terenului de joc: - variante de mers și alergare cu mingea și racheta		1 h
Jocuri de mișcare cu mingea, racheta și jaloane		
LP 31. Însușirea tehnicii procedeelor de preparare a loviturilor din lateral- lovitura de stânga (backhandul) a) priza rachetei b) poziția corpului transferul de greutate		1 h
LP 32. Învățarea tehnicii procedeelor de preparare a loviturilor din lateral- lovitura de stânga (backhandul) a) acțiunea trunchiului b) acțiunea picioarelor Învățarea plasamentului la minge și replasamentului în teren		1 h
LP 33. Învățarea tehnicii procedurii de lovire a mingii din lateral- lovitura de stânga (backhandul) - execuție fără minge a) prepararea specifică b) lovirea propriu-zisă c) finalul loviturii Perfecționarea tehnicii jocului de picioare		1 h

LP 34. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral- lovitura de stânga (backhandul) - execuție cu minge căzută de la profesor Perfecționarea tehnicii exercițiilor din școala alergării	2. Nonverbale: - demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți.	1 h
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 h
LP 36. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral – lovitura de stânga (backhandul) - execuție cu minge lansată din mana de către profesor Perfecționarea tehnicii exercițiilor din școala alergării		1 h
LP 37. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral – lovitura de stânga (backhandul)– retragerea Rachetei - execuție cu minge lansată de profesor de partea opusă a fileului Perfecționarea tehnicii procedeelor de preparare:- poziția de așteptare		1 h
LP 38. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral -lovitura de stânga (backhandul) - lovitura propriu-zisă, impactul racheta-minge - execuție cu minge lansată de profesor de partea opusă a fileului Perfecționarea tehnicii procedeelor de preparare: - poziția picioarelor în timpul loviturii.		1 h
LP 39. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral din careul de serviciu și din deplasare - lovitura de stânga (backhandul) - 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 40. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral de pe fundul terenului - lovitura de stânga (backhandul) - execuție cu minge lansată din racheta profesorului de partea opusă a fileului - trimiterea mingii în lung de linie Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare:- pășirea		1 h
LP 41. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral de pe fundul terenului - lovitura de stânga (backhandul) - execuție cu minge lansată din racheta profesorului de partea opusă a fileului - trimiterea mingii în diagonală (cros) Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare: startul		1 h
LP 42. Colocviu - probe fizice		1 h
VOLEI		
LP 29. Prezentarea modelului II de joc		1 h
LP 30. Pasa cu două mâini de sus – consolidare		1 h

LP 31. Pasa cu două mâini de sus – consolidare	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1 h
LP 32. Preluarea pe antebrățe – consolidare		1 h
LP 33. Preluarea pe antebrățe – consolidare		1 h
LP 34. Lovitura de atac– consolidare și blocajul individual- fixare		1 h
LP 35. Lovitura de atac– consolidare și blocajul individual - consolidare		1 h
LP 36. Joc 3x3 și 4x4 pe teren 4,5x4,5 m cu serviciu, preluare, ridicare, atac, blocaj individual		1 h
LP 37. Joc 3x3 și 4x4 pe teren 4,5x4,5 m cu serviciu, preluare, ridicare, atac, blocaj individual		1 h
LP 38. Preluarea din atac – inițiere Joc bilateral conform modelului II 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 h
LP 39. Preluarea din atac - fixare Joc bilateral conform modelului II 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 h
LP 40. Serviciul de sus din față – inițiere Preluarea din serviciu – consolidare		1 h
LP 41. Joc bilateral conform modelului II 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 h
LP 42. Colocviu Probe fizice		1 h
FITNESS		
LP 29. Structura și conținutul antrenamentelor de tip „Interval Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos.	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1 h
LP 30. Antrenament tip „Interval Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând greutatea corpului propriu.		1 h
LP 31. Antrenament tip „Interval Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând greutatea corpului propriu.		1 h
LP 32. Antrenament tip „Interval Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând aparate de fitness.		1 h
LP 33. Antrenament tip „Interval Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând greutatea aparate de fitness.		1 h
LP 34. Antrenament tip „Interval Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând greutatea aparate de fitness.		1 h
LP 35. Structura și conținutul antrenamentelor de tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos		1 h
LP 36. Antrenament tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos,		1 h

utilizând greutatea propriului corp, gantere si mingi de gimnastica.		
LP 37. Antrenament tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând greutatea propriului corp, gantere si mingi de gimnastica.		1 h
LP 38. Antrenament tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând greutatea propriului corp, gantere si mingi de gimnastica.		1 h
LP 39. Antrenament tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând aparate de fitness.		1 h
LP 40. Antrenament tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând aparate de fitness.		1 h
LP 41. Antrenament tip „Circuit Training”, vizând tonifierea musculară și diminuarea țesutului adipos, utilizând aparate de fitness.		1 h
LP 42. Colocviu Probe fizice		1 h
BASCHET		
LP 29. Consolidarea elementelor de bază din baschet care au fost însușite în anul I privind tactica individuală în atac.		1 h
LP 30. Depășirea adversarului și recuperarea ofensivă în atacul jocului de baschet.		1 h
LP 31. Tactica individuală în apărare - marcajul.		1 h
LP 32. Recuperarea defensivă în jocul de baschet.		1 h
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 h
LP 34. Exersarea Încrucișării în condiții concrete de joc bilateral, ca tactică colectivă de atac.		1 h
LP 35. Blocajul și plecarea din blocaj exersate în condiții de joc bilateral 3x3.		1 h
LP 36. Atacul în superioritate numerică. Joc bilateral și aplicarea în joc a tacticii colective în superioritate numerică.		1 h
LP 37. Dublarea ca tactică colectivă și aplicarea ei în jocul bilateral 5x5 .		1 h
LP 38. Tactica colectivă în apărare – Alunecarea		1 h
LP 39. Închiderea culoarului de pătrundere și aplicarea acestei tactici colective de apărare în jocul bilateral 5x5.		1 h
LP 40. Apărarea în inferioritate numerică. Joc bilateral cu accent pe aplicarea în timpul jocului a tacticii colective în apărare.		1 h
LP 41. Triunghiul de săritură. Joc bilateral cu accent pe aplicarea în timpul jocului a tacticii colective în apărare - triunghiul de săritură.		1 h
LP 42. Colocviu Probe fizice		1 h

ÎNOT		
LP 29. Diferite exerciții utilizând cele două procedee craul și spate	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1 h
LP 30. Exerciții de consolidare a procedeelelor craul și spate; exerciții de utilizare a bloc startului; exersarea întoarcerilor în procedeele craul și spate		1 h
LP 31. Exerciții de consolidare a procedeelelor craul și spate; exerciții de utilizare a bloc startului; exersarea întoarcerilor în procedeele craul și spate		1 h
LP 32. Exerciții pentru învățarea procedeului BRAS		1 h
LP 33. Exerciții pentru învățarea procedeului BRAS; diferite exerciții și întreceri utilizând procedeele de înot craul și spate		3 h
LP 34. Exerciții pentru învățarea procedeului bras		1 h
LP 35. Exersarea procedeului bras		1 h
LP 36. Exersarea procedeului bras; exersarea startului pentru procedeul bras		4 h
LP 37. Exersarea procedeului bras și a startului de pe bloc start; diferite teme de consolidare a procedeelelor craul și spate		1 h
LP 38, 39. Exerciții de perfecționare a procedeului bras; exersarea startului pentru procedeul bras; învățarea întoarcerii în procedeul bras		2 h
LP 40, 41. Diferite teme pentru exersarea procedeelelor craul și spate; exerciții de consolidare a procedeului bras		2 h
LP 42. Colocviu Probe fizice		
FOTBAL		
LP 29. Exerciții sub formă de ștafetă	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1 h
LP 30. Exerciții pentru organizarea atacului		1 h
LP 31, 32, 33, 34, 35. Exerciții pentru perfecționarea contraatacului; joc bilateral		5 h
LP 36, 37. Momente fixe de joc; joc bilateral		2 h
LP 38, 39, 40, 41. Joc bilateral		4 h
LP 42. Colocviu Probe fizice		1 h
HANDBAL		
LP 29. Exerciții sub formă de concurs	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1 h
LP 30. Exerciții pentru organizarea atacului		1 h
LP 31, 32. Exerciții pentru aruncarea la poartă de la semicerc; joc bilateral		2 h
LP 33. Exerciții pentru aruncarea la poartă de la distanță; joc bilateral		1 h
LP 34, 35. Exerciții pentru aruncarea la poartă de la distanță; joc bilateral		2 h
LP 36. Exerciții pentru perfecționarea contraatacului susținut; joc bilateral		1 h
LP 37, 38. Exerciți pentru perfecționarea blocajului; joc bilateral		2 h
LP 39. Exerciții pentru perfecționarea blocajului și plecării din blocaj; joc bilateral		2 h

LP 40, 41. Joc bilateral		2 h
LP 42. Colocviu Probe fizice		1 h
GIMNASTICĂ AEROBICĂ		
LP 29.. Lectie cu caracter organizatoric; dezvoltare fizica armonioasa	Metode verbale: expunerea, explicația; descrierea; convorbirea; Metode intuitive/nonverbale: demonstrația; folosirea unor materiale iconografice si video, observatia, observarea executiei altor subiecti Metoda practică: exersarea in grup, studiul individual	1 h
LP 30. Aerobic – consolidare pasi specifici aerobici si elemente din gimnastica de baza		1 h
LP 31. Aerobic- consolidare pasi aerobici si dans; Indemanare - dezvoltarea capacitatii de coordonare;		1 h
LP 32.. Aerobic – consolidare pasi specifici aerobici si de dans; elemente din gimnastica aerobica		1 h
LP 33. Aerobic – consolidare pasi specifici aerobici si dans; forta - dezvoltarea fortei generale		1 h
LP 34. Aerobic – repetare secvente pasi aerobici specifici si dans; forta – dezvoltarea musculaturii abdominale		1 h
LP 35. Aerobic step – consolidare pasi specifici; forta – dezvoltarea musculaturii trenului inferior		1 h
LP 36. Aerobic step – perfectionare pasi specifici; forta – dezvoltarea musculaturii trenului superior		1 h
LP 37. Aerobic step – perfectionare pasi specifici; forta – dezvoltarea musculaturii posterioare		1 h
LP 38. Aerobic step - perfectionare pasi specifici; forta - dezvoltarea fortei generale		1 h
LP 39. Aerobic step – secvente pasi specifici; Suplete – dezvoltarea mobilitatii articulare si elasticitatii musculare;		1 h
LP 40. Suplete – dezvoltarea mobilitatii articulare si elasticitatii musculare; consolidare elemente dificultate gimnastica aerobica		1 h
LP 41. Suplete – dezvoltarea mobilitatii articulare si elasticitatii musculare; consolidare elemente gimnastica aerobica		1 h
LP 42. Colocviu Probe fizice		1 h
TAEKWONDO		
LP 29, 30, 31, 32. Învățarea acțiunilor tehnice executate la nivel înalt	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4 h
LP 33, 34, 35, 36, 37. Perfecționarea acțiunilor tehnice executate la nivel înalt		5 h
LP 38, 39, 40, 41. Exersarea și perfecționarea acțiunilor tehnice executate cu partener		4 h
LP 42. 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>Indrumar practico-metodic de tenis specific studentilor din invatamantul superior de neprofil</i> . Bucuresti: 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 universityes</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). Strength training anatomy, 3rd edition. Champaign: Human Kinetics. Hidi, I., (2008) Fitness bazele antrenamentului , Editura Bren, București Krautblatt, C. (2016). Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course, 2nd edition. Retrieved from http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf Tobias, M., Sullivan, J.P., (2002), The Complete Stretching Book, Edited by Dorling Kindersley Limited, London.
Baschet Hector L., Frazzei M.H., (2002), Programa de studii pe ramuri de sport pentru învățământul superior medical, Editura Universitară „Carol Davila” București. Moanță, A.D., (2005), Baschet - Metodică, Editura Alpha, Buzău. Predescu T., Netolitzchi M., Petreanu A Ghe., Grădinaru C., (2016), Baschet: Fundamente tehnico tactice instruire – învățare, Editura Printech, București. Petreanu A. Ghe., (2014), Baschet – Curs de bază, Editura BREN, București Petreanu A. Ghe., (2014), Pregătirea echipei universitare de baschet, Editura BREN, București Petreanu A. Ghe., (2014), Baschet – îndrumar practico metodic pentru pregătirea studenților, Editura BREN. Răchită, C. (2013), BASCHET – Îndrumar practico-metodic pentru studenții în medicină, Editura Printech. Răchită, C. (2011), Manual pentru lecția de educație fizică și sport a studenților în medicină, Editura Printech. Răchită, C. (2008), Relația dintre standardizarea și individualizarea mijloacelor de antrenament în jocurile sportive, Editura BREN.
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
Fotbal Elisabeta, Nicolae, (2012), Fotbal curs de bază, editura Printech Ciolcă, Sorin, (2008), Fotbal. Fundamente teoretice și metodice, editura ANEFS
Handbal Pițigoi, G., Petrescu, O., (2018), Handbal – caiet de lucrări practice, ed. Discobolul Drăgănescu, .E, (2005), Antrenamentul și jocul portarului de handbal, Ed. Bren, București Pițigoi, G., (2015), Handbal curs de bază, ediția a-II-a, editura Printech, București Pițigoi, G., (2013), Handball manual – english module, 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	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	40%
	Participare la lecții	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; - 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%
Standard minim de performanță			
Pentru promovare, studentul trebuie să fi participat la cel puțin 10 lecții pe semestru și să susțină probele fizice			