



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 IV				
2.2.	Codul disciplinei: MD02C16				
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	IV	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 igienă legate de practicarea exercițiului fizic; - cunoașterea efectelor practicării exercițiilor fizice și a recomandărilor exercițiului 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 să le permită studenților adaptarea 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 43. Perfecționarea tehnicii procedurii de lovire a mingii de sus - serviciul: - execuție fără minge a) pregătirea loviturii, b) lansarea mingii, c) lovitura propriu-zisă, d) finalul loviturii Perfecționarea tehnicii procedurilor de deplasare: - pasul adăugat	1. Verbale: - explicația, descrierea, convorbirea	1 h
LP 44. Perfecționarea tehnicii procedurii de lovire a mingii de sus - serviciul: - execuție cu minge de la linia de servici a) retragerea rachetei, b) lansarea mingii, Perfecționarea tehnicii procedurilor de deplasare: - pasul încrucișat		1 h
LP 45. Perfecționarea tehnicii procedurii de lovire a mingii de sus - serviciul: - execuție cu minge de la linia de servici a) lovitura propriu-zisă, b) finalul loviturii Perfecționarea tehnicii procedurilor de deplasare: - săritură pe ambele picioare (split step)		1 h
LP 46. Perfecționarea tehnicii procedurii de lovire a mingii de sus - serviciul: - execuție cu minge de la linia de fund a terenului a) retragerea rachetei, b) lansarea mingii, c) lovitura propriu-zisă, d) finalul loviturii Perfecționarea tehnicii procedurilor de deplasare: - alunecarea, derapajul		1 h

LP 47. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul – execuție cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfecționarea retragerii rachetei Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare: - fandarea	2. Nonverbale: - demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți.	1 h
LP 48. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul- execuție cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfecționarea lansării mingiei Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare: - pivotarea		1 h
LP 49. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul - execuție cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfecționarea loviturii propriu-zise, impactul racheta-minge Dezvoltarea vitezei		1 h
LP 50. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul – execuție cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfecționarea finalului loviturii Dezvoltarea forței		1 h
LP 51. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul - execuție cu mingea de la linia de fund a terenului: - alternarea pașilor în care se servește Dezvoltarea rezistenței		1 h
LP 52. Exersarea loviturii de dreapta și stânga în condiții de joc bilateral: - din careul de serviciu cu trimiterea mingii în lung de linie Dezvoltarea forței explozive		1 h
LP 53. Exersarea loviturii de dreapta și stânga în condiții de joc bilateral: - din careul de serviciu cu trimiterea mingii în diagonală (cros) Perfecționarea serviciului: - execuții cu mingea de la linia de fund a terenului		1 h
LP 54. Exersarea loviturii de dreapta și stânga în condiții de joc bilateral: - de pe linia de fund a terenului cu trimiterea mingii în lung de linie Dezvoltarea îndemânării		1 h
LP 55. Exersarea loviturii de dreapta și stânga în condiții de joc bilateral: - de pe linia de fund a terenului cu trimiterea mingii în diagonală (cros) Dezvoltarea îndemânării		1 h
LP 56. Colocvii - probe specifice		1 h
VOLEI		
LP 43. Atac din ridicare scurtă înainte de pe zona 2 pe zona 3, și lungă de pe zona 2 pe zona 4	3. Practica: - exersarea individuală, grupată și analitică.	1 h
LP 44. Organizarea atacului cu ridicare scurtă înainte de pe zona 2 pe zona 3, și lungă de pe zona 2 pe zona 4		1 h
LP 45. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice colective corespunzătoare structurii a II-a a jocului (joc la primirea serviciului), conform modelului II de joc. Organizarea atacului cu ridicare scurtă înainte de pe zona 2 pe zona 3, și lungă de pe zona 2 pe zona 4		1 h
LP 46. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice colective corespunzătoare structurii a II-a a jocului (joc la primirea serviciului), conform modelului II de joc. Organizarea atacului cu ridicare scurtă înainte de pe zona 2 pe zona 3, și lungă de pe zona 2 pe zona 4		1 h

LP 47. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice colective corespunzătoare structurii I-a a jocului (joc la serviciu), conform modelului II de joc, cu jucătorii din linia I la plasă pentru blocaj individual la corespondent și dispozitiv în linia a II-a cu centrul 2 intermediar.	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1 h
LP 48. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice colective corespunzătoare structurii I-a a jocului (joc la serviciu), conform modelului II de joc, cu jucătorii din linia I la plasă pentru blocaj individual la corespondent și dispozitiv în linia a II-a cu centrul 2 intermediar		1 h
LP 49. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)		1 h
LP 50. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)		1 h
LP 51. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)		1 h
LP 52. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)		1 h
LP 53. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)		1 h
LP 54. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)		1 h
LP 55. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)		1 h
LP 56. Colocviu Probe fizice		
FITNESS		
LP 43. Structura și conținutul antrenamentelor de tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1 h
LP 44. Antrenament tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos		1 h
LP 45. Antrenament tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos		1 h
LP 46. Antrenament tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos		1 h
LP 47. Antrenament tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos		1 h
LP 48. Antrenament tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos		1 h
LP 49. Antrenament tip HIIT - „High Intensity Interval Training” pentru tonifiere musculară și diminuarea țesutului adipos		1 h
LP 50. Structura, conținutul, obiectivele și particularitățile antrenamentelor de Stretching		1 h
LP 51. Antrenament de Stretching, pentru elasticitate musculară și mobilitate articulară		1 h
LP 52. Antrenament de Stretching, pentru elasticitate musculară și mobilitate articulară)		1 h
LP 53. Antrenament de Stretching, pentru elasticitate musculară și mobilitate articulară		1 h
LP 54. Antrenament de Stretching, pentru elasticitate musculară și mobilitate articulară		1 h

LP 55. Antrenament de Stretching, pentru elasticitate musculară și mobilitate articulară		1 h
LP 28. Colocviu Probe specifice		1 h
BASCHET		
LP 43. Învățarea tehnicii aruncării la coș din alergare, pe unghi de 45 de grade cu accent pe finalizarea corectă a aruncării, cu extensia brațului de aruncare din articulația cotului.	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică	1 h
LP 44. Învățarea tehnicii aruncării la coș din alergare, cu accent pe execuția corectă a ultimilor doi pași de bătaie înaintea aruncării propriu-zise la coș.		1 h
LP 45. Învățarea tehnicii aruncării la coș precedate de prinderea mingii din pasă.		1 h
LP 46. Învățarea tehnicii aruncării la coș precedată de prinderea mingii din dribling.		1 h
LP 47. Învățarea tehnicii de aruncare la coș din săritură.		1 h
LP 48. Învățarea tehnicii aruncării la coș de la semidistanță (2-5 metri) și a aruncărilor la coș de la distanță (peste 5 metri).		1 h
LP 49. Învățarea aruncării la coș cu panoul.		1 h
LP 50. Învățarea aruncării la coș direct cu inelul.		1 h
LP 51. Învățarea aruncării la coș prin procedee speciale.		1 h
LP 52. Învățarea aruncării la coș din săritură, precedată de deplasare și oprire într-un timp.		1 h
LP 53. Învățarea aruncării la coș precedată de schimbare de direcție, oprire în doi timpi și primirea pazei din lateral.		1 h
LP 54. Învățarea tacticii individuale în atac - demarajul.		1 h
LP 55. Învățarea ieșirii la minge ca tactică individuală în atac.		1 h
LP 28. Colocviu Probe specifice		1 h
ÎNOT		
LP 43, 44. Exerciții pentru învățarea procedurii FLUTURE (opțional); exersarea procedurilor craul, spate și bras	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1 h
LP 45, 46. Exersarea procedurilor craul, spate și bras; exersarea procedurii FLUTURE (opțional)		1 h
LP 47. Exersarea procedurilor craul, spate și bras; exerciții de perfecționare a procedurii FLUTURE (opțional)		1 h
LP 48, 49. Diferite exerciții pentru consolidarea procedurilor craul, spate și bras; exerciții de perfecționare a procedurii FLUTURE (opțional)		1 h
LP 50. Diferite exerciții pentru consolidarea procedurilor craul, spate și bras; exersarea săriturii pentru procedul fluture (opțional)		1 h
LP 51. Diferite exerciții pentru consolidarea procedurilor craul, spate și bras; exersarea întoarcerii pentru procedul fluture (opțional)		1 h
LP 52, 53, 54, 55. Diferite ștafete pentru consolidarea procedurilor craul, spate și bras; diferite exerciții perfecționarea procedurii fluture (opțional)		1 h
LP 56. Colocviu Probe specifice		1 h
FOTBAL		
LP 43. Mișcările înșelătoare; joc bilateral		1 h

LP 44. Joc bilateral (perfecționarea formelor de deplasare în teren pentru jocul de atac și apărare cu accent pe viteza de deplasare)	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1 h
LP 45. Joc bilateral (cu accent pe efectuarea driblingului multiplu în viteză maximă pe contraatac)		1 h
LP 46. Joc bilateral (accent pe deposedarea adversarului de minge)		10 h
LP 47. Joc bilateral (cu accent pe conducerea și protejarea mingii)		1 h
LP 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55. Joc de fotbal		8 h
LP 56. Colocviu Probe specifice		1 h
HANDBAL		
LP 43. Exerciții pentru învățarea apărării în jocul de handbal; joc bilateral	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	21h
LP 44. Joc bilateral (perfecționarea formelor de deplasare în teren pentru jocul de atac și apărare cu accent pe viteza de execuție)		1 h
LP 45. Joc bilateral (cu accent pe efectuarea driblingului multiplu în viteză maximă pe contraatac)		1 h
LP 46. Joc bilateral (perfecționarea marcajului cu accent pe efectuarea lui în timpul replierii)		1 h
LP 47. Joc bilateral (cu accent pe demarcajul față de adversari)		1 h
LP 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55. Joc de handbal		8 h
LP 56. Colocviu Probe specifice		1 h
GIMNASTICĂ AEROBICĂ		
LP 43. Aerobic dance - consolidare pasi de dans; elemente dificultate; executiu in grup; forta – dezvoltarea musculaturii abdominale	Metode verbale: expunerea, explicația; descrierea; convorbirea; Metode intuitive/nonverbale: demonstratia; folosirea unor materiale iconografice si video, observatia, observarea executiei altor subiecti Metoda practică: exersarea in grup, studiul individual	1 h
LP 44. Aerobic dance - consolidare pasi de dans; elemente dificultate; executiu in grup; forta – dezvoltarea musculaturii trenului inferior		1 h
LP 45. Aerobic dance- consolidare pasi de dans; executiu in grup; forta – dezvoltarea musculaturii trenului superior		1 h
LP 46. Aerobic dance - consolidare pasi de dans; executiu in grup; forta – dezvoltarea musculaturii spatelui		1 h
LP 47. Aerobic dance - consolidare pasi specifici aerobici si dans; coordonare – orientare spatio-temporala		1 h
LP 48. Aerobic dance - perfectionare pasi specifici aerobici si dans; executiu in grup; coordonare – orientare spatio-temporala		1 h
LP 49. Aerobic dance - perfectionare pasi specifici aerobici si dans; executiu in grup; coordonare – orientare spatio-temporala		1 h
LP 50. Program cu obiecte gimnastica – consolidare manuire obiect; rezistenta		1 h
LP 51. Program cu obiecte gimnastica – consolidare manuire obiect; rezistenta		1 h
LP 52. Program cu obiecte gimnastica – consolidare manuire obiect; rezistenta		1 h
LP 53. Program cu obiecte gimnastica – consolidare manuire obiect; rezistenta		1 h
LP 54. Program cu obiecte gimnastica – consolidare manuire obiect; rezistenta		1 h
LP 55. Dezvoltare fizica armonioasa; evaluare/colocviu – probe de pregatire fizica generala		1 h
LP 56. Colocviu Probe specifice		

TAEKWONDO		
LP 43, 44. Exersarea acțiunilor tehnice în diferite combinații cu partener	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2 h
LP 45, 46, 47, 48. Învățarea tehnicilor twio ap chagi, bandal chagi din întoarcere 360° - învățare poomsae Taegeuk I Jang		4 h
LP 49, 50. Yiaksok kyorugi; învățare poomsae Taegeuk I Jang		2 h
LP 51, 52, 53. Perfecționarea acțiunilor tehnice executate cu membrele inferioare; cele din săritură și întoarcere - kyeongki-kyorugi		3 h
LP 54, 55. Perfecționarea acțiunilor tehnice executate cu membrele inferioare; - exersare poomsae Taegeuk I Jang (a doua formă)		2 h
LP 28. Colocviu Probe specifice		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 Măine 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 Krauthblatt, 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), 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 specifice	TENIS: - Evantaiul 10 mingi in spațiul limitat	
		VOLEI: - Serviciu de sus	

		- Joc bilateral - cu respectarea modelului de joc preconizat - Modelul II .	
		FITNESS Descrierea, explicarea și demonstrarea unui exercițiu pentru tonifierea uneia din principalele grupe musculare ale corpului	
		BASCHET 1. Complex fizic - tehnic pe 1/1 teren = 72 m; 2. Aruncări de la linia de aruncări libere (% din 10 aruncări); 3. Joc bilateral și participare la competiții de baschet.	40%
		ÎNOT Notarea probelor tehnice se bazează pe autodepășire după cum urmează: 1. Testare inițială: - 50 m contra-timp în procedeul tehnic preferat; 2. Testare finală: - 50 m contra timp în procedeul tehnic învățat; față de înregistrarea inițială, ca termen de comparație, înregistrarea finală va constata gradul de progres, corectarea greșelilor. 3. La ambele testări, paralel cu înregistrarea timpului se va urmări și corectarea execuției tehnice. 4. 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;	
		FOTBAL I. Conducerea mingii în alergare printre jaloane (în număr de 5, așezate la o distanță de 1,5m); Pasarea mingii și reprimirea ei prin preluarea de la un coechipier (așezată la o distanță de 7-8 m); Out la poartă cu șiretul plin (mingea trebuie să intre în poartă - în caz de nereușită se va relua șutul. Aprecierea se va face pentru execuția tehnică cât și pentru timpul de execuție. II. Lovirea succesivă cu șiretul plin a 5 mingi (așezate în linie cu o distanță de 1 m între ele) - la o distanță de 12 - 13 m față de poartă. Distanța dintre linia de plecare și linia mingiilor este de 5 m, executantul trebuind să revină în viteză la această linie de plecare după fiecare șut la poartă. Mingiile șutate nu trebuie să cadă înainte de a intra în poartă. Se punctează atât reușitele cât și timpul de execuție. III. Joc bilateral. Se apreciază reușitele tehnice în condiții de joc, așezarea în teren, deplasarea fără minge.	
		HANDBAL Notarea probelor tehnice se bazează pe autodepășire după cum urmează: - dribling printre 5 jaloane așezate din 3 în 3 metri, pe lungimea terenului, urmată de aruncare la poartă (procedeu la alegere), 30 metri - joc bilateral	

		<i>GIMNASTICĂ</i> Realizarea unui exercițiu de gimnastica in grup cu anumite cerințe specifice	
		<i>TAEKWONDO</i> - executarea a cinci acțiuni tehnice la nivel mediu, atât pe partea stângă cât și pe partea dreaptă; - poomsae – Taegeuk Il Jang (prima formă)	
	<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; - 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% <