

	<b>IP Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”</b>		
	<b>Catedra EDUCAȚIE FIZICĂ</b>		

**APROBAT**  
 La ședința catedrei  
 din 30 ianuarie 2018

## RECOMANDĂRI

**Metodice Nr.2 „A”, „B”** pentru studenții anului I, săptămâni de studiu (Februarie – Iunie).  
 An universitar 2017 - 2018.

**Locul de desfășurare:** complexul sportiv universitar, complexul sportiv (Malina Mică), sala sportivă – str. 31 August 137 „A”, în aer liber.

**Ramuri de sport abordate:** Atletism, Baschet, Volei, Badminton, Mini-fotbal, Gimnastică atletică, Gimnastică aerobică.

### SARCINILE:

**TEORETICE:** Formarea de mai departe a cunoștințelor teoretice și priceperilor în domeniul culturii fizice, aplicarea lor în dezvoltarea armonioasă și întărirea stării sănătății, perfecționarea capacităților motrice necesare, integrării socio-profesionale a studenților-medic;

- conștientizarea și importanța necesității practicării sistematice a exercițiilor fizice;
- efecte sanogenetice, sociale la practicarea exercițiilor fizice;
- cunoștințe și priceperi metodologice pentru elaborarea unui complex de exerciții fizice pentru gimnastica de înviorare, gimnastică pe parcursul zilei de studii, gimnastica în producție, luând în considerare genul, dezvoltarea fizică, starea sănătății (diagnozei);
- autocontrol la practicarea exercițiilor fizice.

#### **PRACTICE:**

- dezvoltarea fizică armonioasă;
- dezvoltarea calităților motrice necesare (forța, viteza, rezistența, elasticitatea, abilitatea, relaxarea);
- pregătirea fizică profesională aplicată (PFPA) în dependență de viitoarea activitate profesională;
- educarea esteticii corporale, expresivității mișcărilor;
- inițierea în practicarea unor ramuri sportive: volei, baschet, badminton, atletism, mini-fotbal, lupte.

#### **METODICO-ORGANIZATORICE:**

- aranjarea, apelul, controlul ținutei, rândul, procedee de front și formație, regrupări pe loc și în deplasare;
- formarea deprinderilor și priceperilor necesare practicării independente a mijloacelor de cultură fizică și sport, în dependență de starea de sănătate.

## EȘALONAREA SARCINILOR, MIJLOACELOR, METODELOR FOLOSITE LA LECȚII.

### Lecția Nr. 1    05 - 09.II.2018

#### Sarcinile:

1. Lecția metodică cu caracter organizatoric. Anunțarea sarcinilor, cerințelor disciplinei. Normele de protecție.

2. Cunoștință cu tehnica îndeplinirii normelor de control pentru grupa de bază și cerințelor, normative pentru grupa specială la compartimentul practic:

a) grupa de bază:

- Motricitate 30 sec. (B,F)
- Ridicarea picioarelor la bara fixă, din poziție atârnat (număr de ori) – B.
- Abdomenoflexiune din poziție culcat cu picioarele semiîndoite (număr de ori) – F.
- Alergare 60m. de viteză – B, F.

b) grupa specială:

- Evidența agendei autocontrolului – B, F.
- Elaborarea programului de activitate motrică și gimnastica de înviorare – B, F.
- Petrecerea părții pregătitoare a lecției practice la educația fizică – B, F.

3. Pregătirea fizică generală. Baschet – ștafete, jocuri mobile cu elemente tehnice.

Cunoștințe cu priceperi metodologice pentru gimnastica de dimineață, pe parcursul zilei de studii, în producție. Grupa medicală de bază susțin 5 (cinci) normative de control și 3 (trei) teste. Grupa medicală specială și specială cu scutire de efort fizic susțin examenul medical repetat.

Studentii din grupa medicală specială, îndeplinesc agenda autocontrolului de 2-3 ori pe săptămână, prezintă un complex de exerciții fizice, conform diagnozei, susțin 3 (trei) teste.

Studentii din grupa medicală specială cu scutire de efort fizic, îndeplinesc Agenda de autocontrol de 2-3 ori pe săptămână, elaborează complexe de activitate motrică folosindule la lecții, susțin 3 teste.

#### **Teoretice :**

**Forța:** Noțiuni generale, definiții, formele de manifestare. Factorii care influențează, forța musculară considerând genul, dezvoltarea fizică generală, starea sănătății. Mijloacele și metodele de dezvoltare a forței. Influența alimentației cu anabolice asupra forței musculare. Principiile generale ale antrenamentului de forță. Controlul nivelului pregătirii de forță.

**Practice:** Folosirea exercițiilor de forță în diferite etape de pregătire.

**Mijloacele:** Exerciții de front și formație. Exerciții cu învingerea greutății propriului corp, cu partener, cu obiecte, la aparate.

**Atletism:** Învățarea elementelor tehnice de bază (exerciții speciale de alergare lentă, alergare cu joc de glezne, cu genunchii sus, cu pendularea gambelor, alergare în tempou uniform, alergare cu accelerare) B, F – 10-15 min., FC – bărbați – 130 b/min., femei – 135 b/ min. În condiții de sală.

**Baschet:** Ștafete, jocuri mobile cu elemente tehnice.

**Sarcini pe acasă:** Aprecieri și recomandări de lucru independent la dezvoltarea fizică generală.

## **Lecția Nr. 2 12 - 16.II.2018**

**Sarcinile:** 1. Microlecție metodică.

2. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale.

3. Învățarea elementelor tehnice – Baschet.

#### **Teoretice:**

**Rezistența:** Noțiuni generale, definiții, forme de manifestare. Factorii care influențează rezistența musculară generală, considerând genul, dezvoltarea fizică generală, starea sănătății. Mijloacele și metodele de dezvoltare a rezistenței generale. Principiile generale ale antrenamentului de rezistență generală.

**Pulsometria:** Pentru a urmări efectele efortului fizic asupra funcțiilor organismului se aplică indicile frecvența cardiacă (FC). Frecvența cardiacă, tradusă și în pulsul periferic este numărul bătăilor cardiace pe minut (b/min.). Pentru un adult neantrenat în repaus FC constituie 60-80 (b/min). În poziția culcat FC este aproximativ cu 10 b/min mai mică decât în poziția „în picioare”. La femei FC e mai mare decât la bărbați de aceeași vârstă de 7-10 b/min.

În timpul efortului fizic se produc modificări în ritmul cardiac.

Cel mai simplu și accesibil este să măsoare FC cu mâna, fixând degetele la arteriile accesibile pentru pulsație și anume: la mână – în șanțul arteriei radiale, la gât – în zona sinusului carotidian, la cap – în regiunea osului temporal, primordial este ca măsurarea FC să fie foarte precisă. Pe parcursul efortului fizic, măsurarea frecvenței cardiace (FC) se efectuează timp de 10 secunde în pauzele periodice.

În urma efortului fizic FC se accelerează la 100-150-200 b/min.

În funcție de intensitatea efortului și de vârstă.

Gradul de corespundere a eforturilor fizice stării generale a organismului sportivilor poate fi stabilit, pornind de la cercetarea FC în repaus, înainte de efort.

Frecvența cardiacă de 60 b/min. se consideră ca excelentă, 60-74 b/min – bună, 74-89 b/min – suficientă, peste – 90 b/min – insuficientă.

Sunt evidente 5 zone ale intensității eforturilor fizice:

- **Prima zonă** – integrează exerciții de intensitate scăzută; FC la bărbați - 130 b/min., la femei - 135 b/min.
- **A doua zonă** - include exerciții cu intensitatea cărora se apropie de nivelul hotarului, schimbului anaerob; FC – bărbați 131-155 b/min., femei 136-160b/min.
- **A treia zonă** cuprinde exerciții de intensitate mare, consumul de oxigen 90-100%; FC – bărbați 156-175 b/min., femei 161-180 b/min.
- **A patra zonă** – exerciții de intensitate foarte mare; FC – bărbați peste 176 b/min., femei 181 b/min.
- **A cincea zonă** cuprinde exerciții de intensitate maximală; FC – 185-200 și mai multe b/min.

Consumul de oxigen în zona a patra e de 90-100% din volumul maximal, această zonă se caracterizează prin sporirea acidului lactic în sânge.

În zona a cincea, în raport de durata exercițiilor, ele se divizează în exerciții alactacide (până la 40 sec.) și lactacide (până la 2,5 min.).

Organizarea corectă a antrenamentelor presupune mărirea treptată a FC către partea principală alecției, iar spre sfârșitul ei, FC să se reducă treptat.

Semnele unei reacții favorabile a organismului la eforturile fizice depuse rezidă în următoarele:

1. Sporirea FC în timpul îndeplinirii exercițiilor de intensitate maximală.
2. Restabilirea FC inițiale după terminarea activității musculare într-o perioadă scurtă.
3. Stabilitatea.

**Mijloacele:** Exerciții de front și formație. Exerciții cu învingerea greutății propriului corp, cu partener, cu obiecte. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (toate grupele de mușchi) – 2 – 3 serii x 8 – 10 repetări.

**Atletism:** Învățarea elementelor tehnice de bază (exerciții speciale de alergare lentă, alergare cu joc de glezne, cu genunchii sus, cu pendularea gambelor, alergare în tempo uniform, alergare cu accelerare, alergare cu tempou variat, alergare lansată) – B., F – (10-15min).

FC – bărbați – 131-155 b/min., femei – 136-160b/min. În condiții de sală.

**Baschet:** Regulile de joc. Poziția fundamentală de bază și deplasarea în teren.

Transmiterea mingii cu o mână de pe loc și din mișcare, cu două mâini de la piept, transmiterea cu pământul (podeaua) de pe loc și din mișcare.

Aruncarea la coș de pe loc cu o mână de la nivelul umărului, cu două mâini de la piept.

Exerciții în perechi. Ștafete, jocuri mobile cu elemente tehnice din baschet (10-15min).

**Sarcini pe acasă:** Aprecieri și recomandări de lucru independent pentru dezvoltarea forței musculare, rezistenței generale.

### Lecția Nr. 3 19 - 23.II.2018

**Sarcinile:** 1. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale.

2. Învățarea elementelor tehnice – Volei.

3. Importanța gimnasticii pe parcursul zilei de studiu.

4. Verificarea normativului de control: Motricitate 30'' – (B, F).

**Mijloacele:** Exerciții de front și formație. Exerciții cu învingerea greutății propriului corp, cu partener, cu obiecte. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (toate grupele de mușchi) – 2-3 serii x 8-10 repetări.

**Atletism:** Alergare în tempo uniform și variat, alergare lansată. Învățarea elementelor de tehnică a pasului lansat de semifond, alergare pe parcurs (poziția trunchiului, mișcarea brațelor), pe

segmente - 10-20m. - B, - 10-20m. - F. FC – bărbați – 131-155 b/min., femei – 136-160 b/min. În condiții de sală.

**Volei:** Regulile de joc. Poziția fundamentală înaltă, mijlocie, joasă și deplasarea în teren. Pasă de sus cu 2 mâini.

**Serviciu:** de jos din față, de jos din lateral, de sus din față.

**Preluarea din serviciu:** de jos cu 2 mâini, de sus cu 2 mâini. Ștafete, jocuri mobile cu elemente tehnice din volei (10-15min.). Recomandări metodice pentru elaborarea unui complex de exerciții fizice pentru gimnastică pe parcursul zilei de studii.

**Verificarea normativului de control:** Motricitate 30" – (B,F). Exerciții speciale (pregătitoare).

**Sarcini pe acasă:** Aprecieri și recomandări (exerciții speciale) de lucru independent pentru dezvoltarea forței musculare, rezistenței generale.

#### **Lecția Nr. 4 26.II – 02.III.2018**

**Sarcinile:** 1. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale.

2. Învățarea elementelor tehnico-tactică – Volei.

3. Testarea normativului de control: Motricitate 30" – (B,F).

**Mijloacele:** Exerciții de front și formație. Exerciții cu învingerea greutatei propriului corp, cu partener, cu obiecte. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (toate grupele de mușchi) – 3-4 serii x 8-10 repetări.

**Atletism:** Învățarea elementelor tehnice la alergare de semifond. Alergare cu joc de tempou, segmente 20-40m. – B, 20-40 m. – F. FC – bărbați – 131-155 b/min, femei – 136-160 b/min. În condiții de sală.

**Testarea normativului de control:**

Motricitate 30" – (B, F).

**Volei:** Învățarea elementelor tehnice: pasei pentru atac: medie și înaltă, înainte înaltă, și medie peste cap. Învățarea loviturii de atac. Ștafete, jocuri mobile cu elemente tehnice învățate 10 - 15min.

**Sarcini pe acasă:** Aprecieri și recomandări de lucru independent pentru dezvoltarea forței musculare, rezistenței generale.

#### **Lecția Nr. 5 05-09.III.2018**

**Sarcinile:** 1. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale.

2.Învățarea elementelor tehnice (a jocului de simplu) – Badminton.

3.Învățarea elementelor tehnico-tactice – Baschet.

4.Verificarea normativului de control:

- ridicarea picioarelor la bara fixă (PI atârnat), n/ori – B;

- abdomenoflexiune (PI culcat dorsal pe saltea, picioarele semiîndoite, fixate, mâinile la ceafă), n/ori – F.

**Mijloacele:** Exerciții de front și formație. Exerciții cu învingerea greutatei propriului corp, cu partener, cu obiecte. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (toate grupele de mușchi) – 3-4 serii x 6-8 repetări.

**Atletism:** Învățarea și perfecționarea tehnicii de alergare de semifond.

- alergare în tempo moderat fracționată, cu refacere completă (distanțe medii, un număr mediu de repetări) – B, F.

- alergare în tempo susținut fracționat cu refacere completă (distanțe medii, pauze medii, număr mediu de repetări) – (B, F). FC – bărbați – 131-155 b/min., femei – 136- 160 b/min. În condiții de sală.

**Badminton:** Regulile de joc. Priza rachetei. Poziția fundamentală (de așteptare). Deplasările în teren. Serviciul (înalt și razant cu lovitură de dreapta, cu lovitură de stânga). Lovitură de dreapta (de jos, din lateral), de sus (deasupra capului de deasupra umărului stâng). Lovitura de stânga (de jos din lateral), de sus (în întoarcere).

**Baschet:** Învățarea elementelor tehnice: pasei din deplasare, din săritură, aruncarea la coș de pe loc cu două mâini din diferite locuri. Ștafete, jocuri mobile cu elemente tehnice din Baschet 10-15min.

**Verificarea normativului de control:**

1. Ridicarea picioarelor la bara fixă (PI atârnat) , n/ori – B.
2. Abdomenoflexiune (PI culcat dorsal pe saltea, picioarele semiîndoite, fixate, mâinile la ceafă) n/ori – F. Exerciții speciale (pregătitoare).

**Sarcini pe acasă:** Aprecieri și recomandări de lucru independent pentru dezvoltarea forței musculare, rezistenței generale, dezvoltarea fizică armonioasă.

## Lecția Nr. 6 12 - 16.III.2018

**Sarcinile:** 1. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale.

2. Învățarea elementelor tehnice – Badminton, Baschet.

3. Testarea normativului de control :

- ridicarea picioarelor la bara fixă (PI atârnat), n/ori – B.;
- abdomenoflexiune (PI culcat dorsal pe saltea, picioarele semiîndoite, fixate, mâinile la ceafă), n/ori – F.

**Mijloacele:** Exerciții de front și formație. Exerciții cu învingerea greutății propriului corp, cu partener, cu obiecte. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (toate grupele de mușchi) – 3-4 serii x 6-8 repetări.

**Testarea normativului de control:**

- ridicarea picioarelor la bara fixă (PI atârnat), n/ori – B.;
- abdomenoflexiune (PI culcat dorsal pe saltea, picioarele semiîndoite, fixate, mâinile la ceafă), n/ori – F. Participă studenții din grupa medicală de bază și pregătitoare. Prin această probă, se determină forța de rezistență a mușchilor abdominali.

**Atletism:** Învățarea elementelor de bază la alergare de semifond. Alergare în tempo moderat fracționată, cu refacere completă (distanțe scurte, un număr mare de repetări) – B, F. Alergare în tempo susținut fracționat, cu refacere incompletă (distanțe medii, pauze medii, număr mediu de repetări) – B, F. FC – bărbați – 156-175 b/min., femei – 161-180 b/min.. În condiții de sală.

**Badminton.** Învățarea – tactica generală (lovitura înaltă – locul, lovitura căzută, lovitura razantă, șmechiul). Tactica jocului de simplu (serviciul și returnul din serviciu, fentele). Joc bilateral 10-15min.

**Baschet:** Învățarea elementelor tehnico-tactice învățate. Învățarea aruncării la coș: din deplasare, prin săritură. Ștafete cu elemente tehnice din Baschet. Joc bilateral 10-15 minute.

**Sarcini pe acasă:** Aprecieri și recomandări de lucru independent pentru dezvoltarea forței musculare, rezistenței generale, dezvoltarea fizică armonioasă. Elaborarea programului de activitate motrică și gimnastica de inviorare (grupa specială).

## Lecția Nr.7 19 - 23.III.2018

**Sarcinile:** 1. Pregătirea fizică generală, vitezei.

2. Învățarea elementelor tehnico-tactice la Badminton, Baschet.

3. Reprimirea normativelor de control :

- motricitate 30\*– B, F.
- ridicarea picioarelor la bara fixă (din atârnat) la număr de ori – B,
- abdomenoflexiune (PI culcat dorsal la număr de ori – F.

4. Elaborarea programului de activitate motrică și gimnastică de inviorare (grupa specială).

**Mijloacele:** Exerciții de front și formație. Exerciții cu și fără obiecte. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (toate grupele de mușchi) – 4-5 serii x 6-8 repetări.

**Atletism:** ESA dezvoltarea vitezei, 3-5 serii x 20-30 m. (din start de sus) – B, F. FC - 150-180 b/min.

**Badminton.** Învățarea elementelor tehnico-tactice: dribliugul, fentele. Joc bilateral – 10-15min.

**Baschet.** Învățarea elementelor tehnico-tactice. Aruncări la coș din deplasare și prin săritură, ștafete cu elemente tehnice din baschet. Joc bilateral.

**Sarcini pe acasă:** Exerciții de lucru independent pentru dezvoltarea rezistenței generale, forței musculare etc.

### **Lecția Nr. 8 26 - 30.III.2018**

**Sarcinile:** 1. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea calității motrice – viteza.  
2. Învățarea elementelor tehnice, tactice la Badminton, Baschet.  
3. Elaborarea programului de activitate motrică și gimnastica de înviorare (grupa specială) – B, F. Evidența Agendei autocontrolului. Petrecerea părții pregătitoare a lecției.

**Mijloacele:** Exerciții de front și formație. Exerciții cu și fără obiecte. Exerciții pentru dezvoltarea fizică generală (toate grupele de mușchi) – 3-6 serii x 6-8 repetări. Lucru de sinestător la aparate (trenaajoare) pentru întărirea forței musculare.

**Atletism.** ESA, dezvoltarea calității motrice, viteza 3-6 ori x 20-30 m. (din PI startul de sus) – B, F. FC – 130-160 b/min.

**Baschet.** Învățarea elementelor tehnico-tactice prin joc bilateral.

Badminton – învățarea elementelor tehnico-tactice prin joc bilateral.

**Sarcini pe acasă:** Exerciții de lucru independent pentru dezvoltarea fizică generală.

### **Lecția Nr. 9 02 - 06.IV.2018**

**Sarcinile:** 1. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale.  
2. Învățarea elementelor tehnico-tactice – Volei.  
3. Pregătirea fizică profesional aplicată – gimnastica în producție, PFPA.  
4. Petrecerea părții pregătitoare a lecției – grupa specială.  
5. Elaborarea programului de activitate motrică și gimnastica de înviorare.  
6. Verificarea normativului de control: alergare 60 m. B, F.

**Pulsometria:** vezi lecția Nr.2

**Mijloacele:** Exerciții de front și formație. Exerciții cu învingerea greutății propriului corp, cu partener, cu obiecte. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (toate grupele de mușchi) – 4-5 serii x 6-8 repetări.

**Atletism:** Alergare în tempo moderat fracționată, cu refacere completă (1 x 200m. – F., 2 x 300 m.,- B) tempou moderat, pauze de 2-5 minute). Antrenament fracționat cu refacere completă (distanțe scurte sau medii, pauze lungi, număr de repetări reduse) – B, F. FC bărbați – 156-175 b/min., femei – 161-180 b/min.. În condiții de sală, aer liber.

**Volei:** Învățarea elementelor tehnico-tactice învățate: organizarea atacului, combinații cu ridicarea înaltă și medie a mingii, combinații cu schimb de locuri, tactica la efectuarea serviciului. Joc bilateral – 10-15 min.

**Verificarea normativului de control:** Alergări 60 m. – B, F. – B.. Exerciții speciale (pregătitoare).

Cunoștințe și priceperi metodologice pentru elaborarea unui complex de exerciții fizice pentru gimnastica de înviorare, gimnastică pe parcursul zilei de studii, gimnastică în producție, considerând genul, dezvoltarea fizică generală, starea sănătății (conform diagnozei).

**Sarcini pe acasă:** Aprecieri și recomandări de lucru independent pentru dezvoltarea fizică armonioasă, rezistenței generale.

### **Lecția Nr. 10 17 - 20.IV.2018**

**Sarcinile:** 1. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei.  
2. Învățarea elementelor tehnico-tactice la Baschet.  
3. Testarea normativului de control: 60 m. B, F. (din startul de jos)  
4. Verificarea practică la jocurile sportive.  
5. Petrecerea părții pregătitoare a lecției (grupa specială). Verificarea agendei autocontrolului.  
6. Aprecierea compartimentului teoretic (toți studenții).

**Pulsometria:** Vezi lecția nr.2.

**Mijloacele:** Exerciții de front și formație. Exerciții cu învingerea greutății propriului corp, cu partener, cu obiecte. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (toate grupele de mușchi) 5-6 serii x 6-8 repetări.

**Atletism:** Învățarea și perfecționarea tehnicii alergării la distanțe scurte (de viteză).

Exerciții: pentru startul de jos și lansarea din start.

- a) concurs pe 20, 50, 60m., alergare la viteză cronometrate, cu startul de jos;
- b) curse cronometrate de 5-10sec.;
- urmărirea partenerului, care aleargă în toate sensurile – 45 – 60 sec., (B,F)
- sărituri diverse la semnal – 1-2 min., (B,F);
- urcări și coborâri pe scări, alergare și prin săritură – 3 – 5 min., sau 3-4 ori – (B,F);
- alergare cu săritură peste mici obstacole, pe 20-30 m., 2-3 ori (B,F);
- alergare cu schimb de direcție – 3min. – (B,F);
- alergare cu accelerare cu schimbarea tempoului din 20 în 20 m. (de 4 – 5 ori), - (B,F);
- alergare cu accelerare pe 20 – 30 m., urmată de alergare lentă (de 4-5 ori) – (B,F) ș.a.

FC bărbați – 131-155 b/min., femei – 136-160b/min.

În condiții de aer liber.

**Testarea normativului de control:** Alergare – 60 m. – (B,F). Participă studenții din grupa medicală de bază și pregătitoare. Prin această probă se apreciază viteza în regim de reacție, (durata mică și tempoul foarte mare).

**Baschet:** Învățarea elementelor tehnico-tactice.

Tehnica apărării pe zone:

- a) la un coș (atacul pasiv);
- b) în joc la două coșuri (atacul activ). Joc bilateral 10-15 min.

**Verificarea practică la jocurile sportive.**

**Sarcini pe acasă:** Aprecieri și recomandări de lucru independent, pentru dezvoltarea forței musculare, rezistenței generale, vitezei.

### Lecția Nr. 11 23 - 27.IV.2018

- Sarcinile:**
1. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea calităților motrice - forța generală.
  - 2.Reprimirea normativelor de control din compartimentul practic (grupa de bază, specială) – B, F.
  3. Petrecerea părții pregătitoare a lecției (grupa specială) luând în considerare indicațiile și contraindicațiile medicului. Verificarea agendei autocontrolului.
  - 4.Învățarea elementelor tehnico-tactic – Baschet, Volei, Badminton.
  5. Aprecierea compartimentului teoretic (toți studenții).

**Mijloacele:** Exerciții de front și formație. Exerciții cu și fără obiecte. Lucru la aparate și în perechi pentru dezvoltarea forței musculare (toate grupele de mușchi) – 4-6 serii x 6-8 repetări. Învățarea elementelor tehnico-tactice în joc bilateral (Baschet, Volei, Badminton).

### Lecția Nr. 12 30.IV-04.V.2018

- Sarcinile:**
1. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei.
  2. Învățarea elementelor tehnice la Baschet.
  3. Testarea testelor. (toți studenții)
    - indicii statură-greutate – B. F.;
    - reținerea respirației la inspirație – B. F (la timp);
    - flexibilitatea.
  4. Petrecerea părții pregătitoare a lecției – grupa specială.
  5. Verificarea practică la jocurile sportive.
  6. Reprimirea normativelor.

**Teoretice:** Flexibilitatea: noțiuni generale, definiții, forme de manifestare. Factorii care influențează flexibilitatea, considerând genul, dezvoltarea fizică generală, starea sănătății.

Mijloacele și metodele de dezvoltare a flexibilității. Principiile generale ale antrenamentului de flexibilitate.

**Testarea testelor.**

- indicii statură-greutate – B.F.;
- reținerea respirației la inspirație – B.F (la timp);
- flexibilitatea.

**Notă:** Participă toți studenții, indiferent de grupa medicală. Excepție, nu participă studenții care conform diagnozei le este contraindicat.

**Mijloacele:** Exerciții de front și formație. Exerciții cu învingerea propriului corp, cu partener, cu obiecte. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (toate grupele de mușchi) – 4-5 serii x 4-6 repetări.

**Teoretice:** Viteza: noțiuni generale, definiții, formele de manifestare. Factorii care influențează viteza, considerând genul, dezvoltarea fizică generală, starea sănătății. Mijloace și metodele de dezvoltare a vitezei. Principiile generale ale antrenamentului de viteză.

**Baschet:** Învățarea elementelor tehnico-tactice învățate. Învățarea atacului împotriva apărării personale a jucătorului: pe jumătate de teren, pe tot terenul. Joc bilateral 10-15 min.

**Verificarea practică la jocurile sportive.**

**Sarcini pe acasă:** Aprecieri și recomandări de lucru independent, pentru dezvoltarea fizică armonioasă, vitezei.

### **Lecția Nr. 13 07 - 11.V.2018**

- Sarcinile:**
1. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale, vitezei.
  2. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice la Baschet, Volei, Badminton.
  3. Testarea testelor:
    - indicii statură-greutate – B.F.;
    - reținerea respirației la inspirație – B.F (la timp);
    - flexibilitatea.
  4. Aprecierii compartimentului teoretic, (toți studenții).
  5. Verificarea practică la jocurile sportive.

**Mijloacele:** Exerciții de front și formație. Exerciții cu învingerea greutății propriului corp, cu partener, cu obiecte. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (toate grupele de mușchi) – 5-6 serii x 6-8 repetări.

**Baschet:** Învățarea elementelor tehnico-tactice învățate.

Tehnica apărării personale:

- pe jumătate de teren;
- pe tot terenul.

Joc bilateral 10-15 min.

**Volei:** Perfecționarea elementelor tehnico-tactice învățate:

- combinații în atac, idem din atac efectuat de profesor sau jucător, din mingea autoaruncată 2-3 ori;
- sistem de apărare, idem, cu 2 jucători, care execută alternativ ușoare lovituri de atac, i-ar ceilalți transmit mingea peste plasă din a treia lovitură. La reluarea exercițiului jucătorii se rotează pe toate zonele (3-4 ori). Joc bilateral 10-15 min.

**Testarea testelor:**

1. Indicii statură-greutate – B, F.
2. Reținerea respirației la inspirație – B, F. (la timp).
3. Flexibilitatea – B, F.

**Verificarea practică la jocurile sportive.**

**Sarcini pe acasă:** Aprecieri și recomandări de lucru independent, pentru dezvoltarea forței musculare, rezistenței generale.



## Lecția Nr. 14 14 - 18.V.2018

- Sarcinile:** 1. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale.  
2. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei.  
3. Aprecierea stării funcționale și includerea în SIMU.  
4. Aprecierea compartimentului teoretic, toți studenții.  
5. Verificarea practică la jocurile sportive.

**Mijloacele:** Exerciții de front și formație. Exerciții cu învingerea greutatei propriului corp, cu partener, cu obiecte. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (toate grupele de mușchi) – 5-6 serii x 8-10 repetări.

**Atletism:** Învățarea și perfecționarea tehnicii alergării la distanțe scurte (de viteză).

- alergare cu accelerare pe 30-40m., urmată de alergare lentă de 4-5 ori, (B, F).
- alergare cu accelerare în turnantă 3-4 ori, - (B, F). FC bărbați – 156-175b/min., femei 161-180 b/min. În condiții de aer liber.

**Mini-fotbal:** Învățarea elementelor tehnice – B.

- pasă și preluarea mingii – 3-4 min.;
- conducerea mingii: driblingul, fentele, protecția mingii, 4-5 min.;
- deposedarea adversarului de minge – 4-5 min.;
- trasul, (șutul) la poartă – 4-5 min.

Joc bilateral 10-15 min.. În condiții de aer liber.

**Volei:** Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice învățate (B, F).

- **combinatii în atac:** unul din cei 6 jucători aflați în dispozitiv, preia mingea din serviciu spre zona 2, ridicarea înaltă spre zona 3 sau 4, care atacă ușor spre profesor (2-3 ori).
- **sistem de apărare:** prin autoaruncare, profesorul pune mingi peste fileu în diferite direcții, jucătorii din linia a 2-a preiau spre linia 1-a și de aici peste fileu, la profesor, care execută un atac ușor, etc. Joc bilateral 10-15 min.

**Aprecierea compartimentului teoretic și stării funcționale. Includerea în SIMU (toți studenții).**

**Verificarea practică la jocurile sportive.**

**Sarcini pe acasă:** Aprecieri și recomandări de lucru independent pentru dezvoltarea forței musculare, vitezei, rezistenței generale.

## Lecția Nr. 15 21 - 25.V.2018

- Sarcinile:** 1. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistențe generale.  
2. Învățarea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei.  
3. Verificarea practică la jocurile sportive.  
4. Aprecierea compartimentului practic (de inclus nota medie în SIMU).

**Mijloacele:** Exerciții de front și formație. Exerciții cu învingerea greutatei propriului corp, cu partener, cu obiecte. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (toate grupele de mușchi) – 5-6 serii x 8-10 repetări.

**Atletism:**

- dezvoltarea vitezei și reacției: exerciții simple cu partener și sub formă de joc - 5min. – B., F.
- dezvoltarea vitezei de deplasare: se vor folosi alergări lansate de viteză, cu accelerări și număr mare de repetări B, F.
- dezvoltarea rezistenței în regim de viteză: alergare cu genunchii sus, pe loc și în deplasare – 20-30sec.- B, F, alergare cu menținerea unui tempo ridicat, pe distanțe între 150-300m. - B, F, etc.

FC bărbați – 131-155 b/min., femei 136-160 b/min. În condiții de aer liber.

**Mini-fotbal:** Învățarea elementelor tehnico-tactice învățate – B. Lovirea mingii cu capul, contrări și degajări:

- lovituri repetate ale mingii cu capul – 3-5 min.;
- pase cu capul între 2 jucători – 4-5 min.;
- lovituri cu capul din săritură – 4-5 min., etc.
- aruncarea de la margine – 3-4 min.;

- lovitura de colț (corner) – 3-4 min.

Principalele acțiuni ale portarului (prinderea și degajarea mingilor, plonjonul).

Joc bilateral – 10-15min. În condiții de aer liber.

**Volei:** Perfecționarea elementelor tehnico-tactice învățate.

- combinații în atac;
- sistem de apărare - vezi lecția nr.nr. 13,14.

Joc bilateral – 10-15min.

**Verificarea practică la jocurile sportive.**

**Aprecierea compartimentului practic** (de introdus nota medie în SIMU) – (toți studenții).

**Sarcini pe acasă:** Aprecieri și recomandări de lucru independent pentru dezvoltarea fizică armonioasă, întărirea sănătății.

### **Lecția Nr.16 28.V-01.VI.2018**

**Sarcinile:** 1. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței generale.  
2. Perfecționarea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei.  
3. Verificarea practică la jocurile sportive.  
4. Includerea în SIMU a compartimentului teoretic.

**Mijloacele:** Exerciții de front și formație. Exerciții cu învingerea greutății propriului corp, cu partener, cu obiecte. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (toate grupe de mușchi), numărul de serii și repetări, fiecare individual, după nivelul de dezvoltare fizică generală.

**Mini-fotbal:** Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice învățate – B. Principalele reguli ale jocului în apărare și atac. Specializarea jucătorilor pe posturi, în funcție de calitățile fiecăruia. Joc bilateral – 10-15 min. În condiții de aer liber.

**Volei:** Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice învățate.

- combinații în atac. Joc cu echipa completă, care acționează pentru primirea serviciului. Combinații în atac (ridicarea, dublarea, atac) – 3 minute.

- sistem de apărare. Joc 4x4 cu atac de la 3m., ceilalți 3 jucători sunt dispuși pe linia a 2-a în apărare, iar cel de al 4-lea pe post de ridicător, apoi acesta va efectua și blocajul (de 3-4 ori). Joc bilateral – 10-15 min. În condiții de aer liber, sală.

**Verificarea practică la jocurile sportive.**

**Sarcini pe acasă:** Aprecieri și recomandări de lucru independent, pentru dezvoltarea fizică armonioasă, întărirea sănătății.

### **Lecția Nr. 17 04 - 08.VI.2018**

**Sarcinile:**

- 1.Totalizare.
- 2.Recomandări de lucru independent, pentru dezvoltarea fizică generală, dezvoltarea armonioasă întărirea sănătății, pe parcursul vacanței de vară.
3. Atestarea studenților (în matriculă).
4. Calcularea notei medii în SIMU.

### **REMARCĂ :**

#### **Studenții din grupa medicală de bază:**

Îndeplinesc programul în întregime:

#### **Studenții din grupa medicală specială:**

- frecventează orele conform orarului;
- susțin examenul medical repetat;
- duc evidența agendei autocontrolului;
- susțin trei teste;

- elaborează un program de activitate motrică, reeșin din diagnostic, practicându-l la lecția de educație fizică și viața cotidiană.

**Condiții de atestare:** se ia în considerare starea frecvenței, reușita (nota medie):

**pentru studenții din grupa medicală de bază:**

1. Nota obținută din suma punctelor acumulate la susținerea a 3 teste.
2. Nota obținută la compartimentul practic (suma punctelor acumulate la 3 (trei) normative de control.
3. Nota obținută la compartimentul teoretic.
4. Pentru atestare, nota generală trebuie să fie nu mai joasă de „5”.

**pentru studenții din grupa medicală specială:**

1. Nota obținută din suma punctelor acumulate la susținerea a 3 (trei) teste.
2. Nota obținută la compartimentul practic (evidența agendei autocontrolului, petrecerea unui complex de exerciții fizice cu colegii din grupa specială, programul de activitate motrică).
3. Nota obținută la compartimentul teoretic.
4. Pentru atestare, nota generală trebuie să fie nu mai joasă de „5”.

A elaborat: Asistent universitar

Mihail Cojocari