

	IP USMF „Nicolae Testemițanu” Catedra EDUCAȚIE FIZICĂ	RED.: DATA	01 16.06. 11
--	--	-----------------------------	---

APROBAT
La ședința catedrei
Proces verbal nr. 1 din 04.09.2017

R E C O M A N D Ă R I

Metodice nr.1 pentru studenții anului I,
săptămâni de studiu : septembrie – decembrie, an universitar 2017– 2018.

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

Ramuri de sport abordate: atletism, baschet, volei, mini-fotbal, gimnastică athletică,
gimnastică aerobică.

S A R C I N I L E :

TEORETICE: Formarea în continuare a cunoștințelor teoretice și a priceperilor în domeniul
culturii fizice, aplicarea lor în dezvoltarea armonioasă și întărirea stării
sănătății perfecționarea capacităților motrice necesare, integrării socio-
profesionale a studenților – medici;

- 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, gimnastica în producție, luând în considerare genul,
dezvoltarea fizică, starea sănătății (diagnozei).
- autocontrolul la practicarea exercițiilor fizice.

PRACTICE:

- dezvoltarea fizică armonioasă;
- dezvoltarea calităților motrice necesare (rezistența, viteza, forța, 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, minifotbal, badminton,
atletism.

METODICO-ORGANIZATORICE:

- aranjarea, apelul, controlul ținutei, procedee de front și formație;
- formarea deprinderilor și priceperilor necesare practicării independente a mijloacelor de
cultură fizică și sport.

REMARCĂ: Grupa specială:

- ✓ frecventează orele practice;
- ✓ susțin trei teste de apreciere a stării funcționale a organismului;
- ✓ studiază indicații și contraindicații la efort fizic conform diagnosticului;
- ✓ elaborează un set de exerciții de înviorare (12-15 exer.);

- ✓ selectează un set de mijloace de activitate motrică conform diagnosticului și lucrează independent la lecții;
- ✓ regulat (3-4 ori în săptămână) duc evidența agendei autocontrolului;
- ✓ susțin examenul medical la începutul fiecărui semestru (I, II).

PULSOMETRIA. Pentru a urmări efectele efortului fizic asupra funcțiilor organismului se aplică indicele frecvența cardiacă (FC). Frecvența cardiacă, tradusă și în pulsul periferic, este numărul bătăilor cardiace pe minut. Pentru un adult ne antrenat 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 fete 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, premordial 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 poate fi stabilit, pornind de la cercetarea FC în repaus, înainte de efort. Frecvența cardiacă mai mică 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** - integrează exerciții de intensitate scăzută; FC la bărbați 130 b/min. la femei 135 b/min.
- **a doua** - include exerciții intensitatea cărora se apropie de nivelul hotarului schimbului anaerob; FC – bărbați 131- 155 b/min, femei 136 – 160 b/min.
- **a treia** zonă cuprinde exerciții de intensitate mare, cu 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 peste 181 b/min.
- **a cincea** zonă - cuprinde exerciții de intensitate maximală; FC – 185–200 b/min și mai multe.

Consumul de oxigen în zona a patra e de 90–100 % din volumul maximal, aceasta 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 orelor practice presupune mărirea treptată a FC către partea principală a lecției, 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.

EAȘALONAREA SARCINILOR, METODELOR, MIJLOACELOR FOLOSITE LA LECTII.

LECȚIA Nr. 1 01 – 08.IX.2017 (*Lecție cu caracter organizatoric*).

Cunoașterea colectivului de studenți, prezentarea cerințelor disciplinei, completarea fișelor – chestionar, normelor de protecție, evitarea accidentelor. Cerințele privind practicarea independentă a exercițiului fizic. Însemnătatea culturii fizice și a sportului în dezvoltarea armonioasă, întăririi stării de sănătate și perfecționarea capacităților motrice.

Lecții practice în aer liber. Organizarea grupelor, normelor de protecție.

Sarcini:

Ridicarea nivelului de pregătire fizică generală, procedee de front și formație, regrupări pe loc și în deplasare. Exerciții pentru atenție cu trecere la diverse variante de mers, mers accelerat, alergare lentă 7 min. Exerciții pentru toate grupele musculare în scopul adaptării pentru efort.

Cunoștințe teoretice: regulile de comportament în edificii sportive.

Volei, baschet – învățare, perfecționare. Pozițiile și deplasările pe teren fără minge, poziția de bază, deplasări, mers – alergare, alergare cu pași alăturați cu schimbarea direcției și vitezei, opriri și intersectări. Tehnica posedării mingii, servirea, felurile ei, transmiterea mingii de sus, jos cu ambele mâini.

Prinderea și transmiterea mingii de pe loc, în alergare, conducerea mingii cu mâna dreaptă, stângă pe loc și în mișcare. Aruncarea la coș. Joc bilateral 10-15 minute cu accent la primirea și transmiterea mingii, servirea, după regulament simplificat.

Recomandări de lucru independent privind dezvoltarea rezistenței generale.
Pentru grupa specială și evidența agendei autocontrolului.

LECȚIA Nr. 2 11 – 15.IX.2017 (*Lecții cu caracter organizatoric*).

Sarcini:

Atletism – dezvoltarea rezistenței generale. Ridicarea nivelului de pregătire fizică prin mijloace de atletism.

Volei, Baschet, mini-fotbal – învățarea elementelor de tehnică și tactică a jocului.

Cunoștințe teoretice: metoda pulsometriei.

Mijloace:

I. Pregătirea organismului către efort 10 -12 minute cu mijloace de atletism. Tehnica alergării: startul de sus, avântul din start, alergare pe distanță, pe linie dreaptă, finišul.

Exerciții speciale:

- accelerări, alergare lansată și din startul de jos;
- alergare cu ridicarea înaltă a coapsei cu trecerea în alergare liberă pe linie dreaptă sau pe tornantă;
- alergare cu joc de glezne;
- alergare cu pendularea gambei;
- 3-5 lansări în grup pe segmente până la 40-60m.;
- 3-5 lansări din startul de sus, 20-40m.;
- alergare de durată cu ritm cardiac 130-150 b/min.

II. Volei, Baschet – învățarea:

Tehnica jocului în apărare,

Tehnica deplasării, poziția de apărare – recepția mingii prin sărituri, prinderea mingii respinsă de panou. Joc bilateral 10-15 minute cu accent la elementele învățate după Regulament simplificat.

III. Recomandări de lucru independent privind dezvoltarea rezistenței generale.

IV. Cunoștințe teoretice: metoda pulsometriei.

LECȚIA Nr. 3 18 – 22.IX.2017 (*Lecții practice*).

Sarcini: Dezvoltarea calității motrice-forța – B, abdomenoflexiune – F.

Atletism – învățarea alergării la rezistență. Ridicarea nivelului de pregătire fizică prin mijloace de atletism. Dezvoltarea rezistenței generale – consultații teoretice (folosirea metodei de pulsometrie și adaptarea la efort).

Volei, minifotbal – învățarea elementelor de tehnică și tactică a jocului.

Verificarea testării (B, F)

1. Reținerea respirației la inspirație.
2. Indicii de statură și greutate.
3. Flexibilitatea.

Cunoștințe teoretice: reguli de comportament la lecții practice.

Mijloace:

I. Verificarea testelor

II. Pregătirea organismului către efort 10-12 min. Exerciții de front și formație pe loc și în deplasare; diverse variante de mers, alergări, exerciții pentru intensificarea funcțiilor organismului, sistemului muscular în scopul adaptării pentru efortul care va urma.

III. Atletism: Învățarea alergării.

exerciții speciale (alergări cu pas lansat, alergări în tempo uniform, variat, cu ridicarea genunchilor, alergare cu joc de glezne).

acclerării 2-4 câte 30-40m.

alergare lentă pe teren variat 10-12 min. cu frecvența cardiacă 130-160 b/min.

IV. Volei, Baschet – învățare:

elemente tactice ale jocului în apărare, variante ale sistemului de joc, în apărare, acțiuni colective

și individuale în apărare. Joc bilateral cu aplicarea sistemelor tactice în apărare, 10-15 min.

V. Recomandări metodice de lucru independent privind dezvoltarea rezistenței generale. Pentru grupa specială și evidența agendei autocontrolului.

LECȚIA Nr. 4 26 – 29.IX.2017 (*Lecții practice*).

Sarcini: Testare: B, F

1. Reținerea respirației la inspirație.

2. indicelui de statură și greutate.

3. Flexibilitatea.

Consultații teoretice: Evidența caietului de Educație fizică, evidența agendei de autocontrol pentru grupele speciale, specială cu scutire temporar de efort fizic.

Mini-fotbal, baschet – învățarea perfecționarea, joc cu tactică liberă.

Cunoștințe teoretice: efectul sanogenetic și practicarea sistematică a exercițiilor fizice.

Mijloace:

I. Testare:

- Reținerea respirației la inspirație (B, F) în secunde.

- Verificarea indicilor de statură și greutate după monogramă (B, F).

II. Jocuri sportive cu elemente de tehnică însușite. Regulile de arbitraj. Minifotbal, învățarea, perfecționarea paselor și preluărilor, lovituri la poartă. Joc liber pe teren redus, 10-20 minute.

III. Recomandări de lucru independent privind dezvoltarea forței generale.

Pentru grupa specială evidența agendei autocontrolului.

LECȚIA Nr. 5 02 – 07.X.2017 (*Lecții practice*).

Sarcini: Testare (B, F) 1. Reținerea respirației la inspirație.

2. Indicii statură-greutate.

3. Flexibilitatea.

Atletism - învățarea, dezvoltarea rezistenței generale pe teren variat. Verificarea normativului de control – Flotări – B, Echilibru în echer – F.

Cunoștințe teoretice: reguli de comportament la lecții. Influența exercițiilor fizice asupra restabilirii capacității de muncă.

Volei, baschet – învățarea elementelor de tehnică și tactică a jocului.

Mijloace:

I. Pregătirea organismului pentru efort 10-12 minute cu mijloace de atletism (alergări, sărituri de pe loc).;

- diverse variante de mers - alergare 200-400m.;

- metoda pulsometriei – factor obiectiv a sistemului cardiac (consultații teoretice);

- alergare de durată pe teren variat 10-12 minute, cu frecvența cardiacă 130-160b/min.

II. Atletism: Tehnica alergării. Exerciții speciale 3-5 exerciții.

- alergare cu joc de glezne,
- alergare cu ridicarea femurului;
- alergare cu pendularea gambelor;
- alergări în tempo uniform, variat,
- alergări cu pas lansat,
- 3-5 starturi în grup din picioare 20-50m.
- 3-5 lansări din start 20-40m.
- alergare lentă pe teren variat (F) -5-10min., (B)- 7-12 minute.
- exerciții de relaxare și restabilirea respirației

III. Flotări – număr de ori: echilibru în echer 90° (p.i. șezând pe banca de gimnastică brațele lateral – F.

IV. (Volei, baschet – învățarea cu accent la elementele însușite. Joc bilateral 10-15 minute. După Regulament cu arbitrarea studenților.

V. Recomandări de lucru independent privind dezvoltarea rezistenței generale. Pentru grupa specială și evidența agendei autocontrolului.

LECȚIA Nr. 6 09 – 13.X.2017 (Leții practice).

Sarcini:

Susținerea normelor de control:

1. Echilibru în echer 90° (F), p.i. șezând pe banca de gimnastică, picioarele în unghi de 45° brațele lateral în sec..
2. Flotări (B) – p.i. culcat cu mâinile la nivelul umerilor, îndoirea și întinderea brațelor la număr de ori.

Baschet, minifotbal – învățarea elementelor tehnice.

Cunoștințe teoretice: Pregătirea fizică profesional aplicată.

Mijloace:

I. Pregătirea organismului pentru efort 10 – 15 min.

II. Testare:

1. Echilibru în echer 90° (F) – proba are drept scop evaluarea modului de stăpânire a posturii și a eficienței mecanismelor de echilibru în poziția inițială șezând pe banca de gimnastică, picioarele în unghi de 45° brațele lateral, fără vibrații, nemișcat. Se notează durata menținerii acestei poziții în sec..
2. Flotări (B) – prin acest exercițiu se determină rezistența musculară locală în regim de forță a musculaturii extensoare a brațelor și a centurii scapulo- humerale. (Este destul de greu de executat fără o pregătire anterioare). Acest exercițiu este programat doar pentru bărbați (la număr de ori).

III. Jocuri mobile, sportive cu elemente din volei, baschet, mini-fotbal.

IV. Recomandări de lucru independent privind dezvoltarea forței musculare a membrilor superioare – B, mușchii abdominali la - F. Grupa specială – evidența autocontrolului.

LECȚIA Nr. 7 16 – 20.X.2017 (Leții practice în condiții de sală).

Sarcini:

Atletism - învățarea, dezvoltarea rezistenței generale. Aprecierea stării funcționale (la toți studenții). Includerea notei în SIMU.

Cunoștințe teoretice: reguli de comportament la orele practice. Influența exercițiilor fizice asupra restabilirii capacității de muncă. Verificarea sărituri în lungime de pe loc (B, F)

Volei, baschet – învățarea elementelor de tehnică și tactică a jocului.

Mijloace:

- I. Pregătirea organismului pentru efort 10-12 minute cu mijloace de atletism (alergări, sărituri de pe loc).;
- diverse variante de mers - alergare 200-400m.;

- metoda pulsometriei – factor obiectiv a sistemului cardiac (consultații teoretice);
- alergare de durată pe teren variat 10-12 minute, cu frecvența cardiacă 130-160b/min.

II. Atletism: Tehnica alergării. Exerciții speciale 3-5 exerciții.

- alergare cu joc de glezne,
- alergare cu ridicarea femurului;
- alergare cu pendularea gambelor;
- alergări în tempo uniform, variat,
- alergări cu pas lansat,
- 3-5 starturi în grup din picioare 20-50m.
- 3-5 lansări din start 20-40m.
- alergare lentă pe teren variat (F) -5-10min., (B)- 7-12 minute.
- exerciții de relaxare și restabilirea respirației

III. (Volei, baschet – învățarea cu accent la elementele însușite. Joc bilateral 10-15 minute. După Regulament cu arbitrarea studenților.

IV. Recomandări de lucru independent privind dezvoltarea rezistenței generale. Pentru grupa specială și evidența agendei autocontrolului.

V. Includerea notei în SIMU (Nota medie la toate trei teste).

LECȚIA Nr. 8 23 – 27.X.2017 (Lección practice).

Sarcini: Susținerea probelor de control:

1. Sărituri în lungime de pe loc (B, F) în centimetri.
2. Volei, mini-fotbal – învățarea elementelor tehnice.

Mijloacele:

I. Pregătirea organismului către efort 10 – 15 min.

II. Testare:

- Sărituri în lungime de pe loc (B, F), determină forța explozivă. Tehnica îndeplinirii: subiectul stând până la linia de plecare marcată pe sol, genunchii îndoșiți, balansarea brațelor urmată de săritura cât mai lungă și cu aterizarea picioarelor apropiate. Se permit trei încercări și se ia în considerare rezultatul cel mai bun, în centimetri.

- Extinderea trunchiului (B, F) la numărul de ori. Prin această probă se determină forța musculaturii spatelui care asigură coloana vertebrală și de care depinde atitudinea corectă a ținutei corporale și a actului respirator. Se execută din p.i., culcat facial, sprigin pe coapse transversal pe banca de gimnastică, picioarele fixate, picioarele la podea, mâinile la ceafă (cu asigurare de partener), coborârea mai jos și mai sus decât banca de gimnastică, la numărul de ori, cu pauză nu mai mare de 2-3 sec.

III. Baschet, minifotbal – învățarea, perfecționarea elementelor tehnice, înaintare, apărare. Joc bilateral 10-15 minute cu arbitrarea studenților.

IV. Recomandări de lucru independent privind dezvoltarea forței generale.

LECȚIA Nr. 9 30.X – 03.XI.2017 (Lección practice).

Sarcini:

1. Reprimirea normativelor de control.
2. Verificarea însușirii materialului învățat la jocurile sportive – volei, baschet, mini-fotbal.
3. Cunoștințe teoretice: Gimnastica de înviore.

Mijloace:

I. Pregătirea organismului către efort 10 – 12 min.

II. Reprimirea probelor și testelor de control.

III. Competiții la jocuri sportive – verificarea elementelor de tehnică și tactică însușite. Totalul competițiilor cu anunțarea rezultatelor.

IV. Cunoștințe teoretice: Înviorearea de dimineață, locul de desfășurare, echipamentul, selectarea și dozarea exercițiilor, îmbinarea cu factorii de călire.

V. Recomandări de lucru independent privind dezvoltarea forței generale.

Pentru grupa specială și evidența agendei autocontrolului.

LECȚIA Nr. 10 06 – 10.XI.2017 (Lecții practice).

Sarcini:

1. Exerciții pentru gimnastica de inviorare.
2. Verificarea normelor de control: Tracțiuni în mâini la bara fixă – B, sarituri cu coarda – F.
3. Dezvoltarea fizică generală prin exerciții de forță la aparate, banca de gimnastică etc., și mijloace de atletism.
4. Baschet – învățare, perfecționarea elementelor de tehnică și tactică învățate.

Mijloace:

- I. Pregătirea organismului către efort 10–12 min. cu mijloace de atletism (alergare, sărituri de pe loc din diferite poziții inițiale).
- II. Dezvoltarea fizică generală (dezvoltarea forței generale) exerciții la aparate pentru spate, abdomen, membre: 3 - 4 serii câte 8 - 10 repetări cu greutăți mici. Exerciții pentru mușchii spatelui la banca de gimnastică, extinderea trunchiului, băieți - 2 serii câte 30 ori, fete – 2 serii câte 18 ori.
- III. Baschet. Învățarea, perfecționarea elementelor tehnice: pasă, conducerea mingii, deplasări în teren, aruncări la coș. Joc bilateral 10-15 min.
- IV. Cunoștințe teoretice: Metode și mijloace privind dezvoltarea forței, metoda de efort maximal, efort dinamic, efort repetat, metoda izometrică. Ștafete cu mingea.
- V. Recomandări de lucru independent privind dezvoltarea forței generale. Pentru grupa specială și evidența agendei autocontrolului.
- VI. Elaborarea complexelor din gimnastica de inviorare.

LECȚIA Nr. 11 13 – 17.XI.2017 (Lecții practice).

Sarcini:

1. Susținerea normelor de control.
 - Tracțiuni în mâini la bara fixă (B) - la număr de ori.
 - Sărituri cu coarda (F) în minute.
2. Cunoștințe teoretice. Pregătirea și petrecerea părții pregătitoare a lecției (grupa specială).

Mijloacele:

- I. **Pregătirea** organismului către efort 10-15 min.
- II. **Susținerea** probelor de control:
 1. Tracțiune în mâini la bara fixă (B). Prin această probă se determină rezistența musculară, locală în regim de forță a musculaturii flexoare a membrilor superioare și a centurii scapulo-humerale. Participă mușchii extensori și flexori. Se notează la număr de ori. Aceste exerciții sunt programate numai pentru bărbați.
 2. Sărituri cu coarda (F) – are caracter de rezistență, determină capacitatea cardio-respiratorie. (Două sărituri în sec. pe ambele picioare sau pe un picior înainte. Se permit două greșeli, mai apoi de continuat. În minute).
Baschet – învățarea, perfecționarea elementelor tehnice (deplasarea în teren, poziția fundamentală, pasul adăugat, alergare înainte, înapoi, opriri, etc.. Joc bilateral 10-20 min.
- III. **Cunoștințe** practice a părții pregătitoare a lecției pentru studenții din grupa specială.
- IV. **Recomandări** de lucru independent privind dezvoltarea forței generale. Pentru grupa specială și evidența agendei autocontrolului.

LECȚIA Nr. 12 20 – 24.XI.2017 (Lecții practice).

Sarcini:

Testare: Atletism – învățare, dezvoltarea rezistenței generale pe teren variat, prin metoda de competiție, cunoștință cu traseul. Alergare 6 minute la rezistență.

Baschet, volei – învățarea elementelor de tehnică și tactică. Reprimirea normativelor de control.

Mijloace:

I. Pregătirea organismului către efort 10-15 min. Diverse variante de mers, alergare lentă – 200m.. Exerciții de dezvoltare fizică generală;

II. Atletism: tehnica alergării:

- ✓ exerciții speciale 3-5 exerciții;
- ✓ alergări cu pas lansat;
- ✓ alergări în tempo uniform, variat;
- ✓ alergare cu ridicarea genunchilor;
- ✓ alergare cu joc de glezne;
- ✓ accelerații din startul de sus în grup 2-4x30-40m.;
- ✓ 3-5 lansări din start 20-30m.;
- ✓ 3-5 starturi de sus în grup 50-100m.;
- ✓ Alergare lentă pe teren variat (F) 8-12 min., B – 10-12 minute. Cu FC – 130-160b/min. de control. Exerciții de relaxare și restabilirea respirației.

III. Volei, baschet – învățare, perfecționarea. Joc bilateral 10-15 minute cu accent la elementele de tehnică și tactică însușite.

IV. Recomandări de lucru independent privind dezvoltarea rezistenței generale.
Pentru grupa specială și evidența agendei autocontrolului.

LECȚIA Nr. 13 27.XI – 01.XII.2017 (*Lecții practice*).

Sarcini:

1. Includerea compartimentului practic (toți studenții) în SIMU.
2. Baschet, Volei, Minifotbal – învățarea elementelor tehnice.
3. Cunoștințe teoretice-generale la cursul de educație fizică.

Mijloace:

I. Pregătirea organismului pentru efort – 1-15 minute.

- **Baschet** – deplasări cu și fără mingi, conducerea cu mina dreaptă și stângă, transmiteri a mingii cu două mâini de pe loc și în mișcare, aruncări la coș din diferite puncte.
- **Mini-fotbal** învățarea opririi mingii, pasele, preluări etc.. Joc Bilateral.
- **Volei** – învățarea elementelor tehnice – la perete, în perechi, la plasă. Joc bilateral.

II. Recomandări de lucru independent pentru pregătirea fizică a forței. Pregătirea părții teoretice la cursul de educație fizică.

LECȚIA Nr. 14 04 – 08.XII.2017

Sarcini:

Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea calităților motrice. Învățarea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, Volei, Baschet. Verificarea practică la jocurile sportive. Aprecierea compartimentului teoretic.

Mijloace:

- I. Pregătirea organismului pentru efort.
- II. Învățarea elementelor tehnice – tactice în Volei, Baschet și Mini-fotbal.
- III. Competiții la jocuri sportive – verificarea elementelor de tehnică și tactică însușite. Totalul competițiilor cu anunțarea rezultatelor.
- IV. Cunoștințe teoretice: Înviorarea de dimineață, locul de desfășurare, echipamentul, selectarea și dozarea exercițiilor, îmbinarea cu factorii de călire.
- V. Recomandări de lucru independent privind dezvoltarea forței generale. Pentru grupa specială și evidența agendei autocontrolului.

LECȚIA Nr. 15 11 – 15.XII.2017 (*Lecții practice*).

Sarcinile:

1. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistențe generale.
2. Învățarea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei.
3. Aprecierea compartimentului teoretic.
4. 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 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 repetat 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. 13,14.

Joc bilateral – 10-15min.

Aprecierea compartimentului teoretic. Includerea notelor în SIMU.

Verificarea practică la jocurile sportive.

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

LECȚIA Nr. 16 18 – 22.XII.2017**Sarcinile:**

1. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței generale.
2. Învățarea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei.
3. Aprecierea compartimentului teoretic.
4. 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 grupe de mușchi), numărul de serii și repetări, fiecare individual, după nivelul de dezvoltare fizică generală.

Mini-fotbal: Învățarea 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 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.

Aprecierea compartimentului teoretic.

Verificarea practică la jocurile sportive.

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

LECȚIA Nr. 17 25 – 29.XII.2017

Sarcinile:

1. Totalizare.
2. Recomandări de lucru independent, pentru dezvoltarea fizică generală, dezvoltarea armonioasă, întărirea sănătății, pe parcursul vacanței de iarnă.
3. Atestarea studenților.

REMARCĂ: Studenții din grupa medicală de bază - îndeplinesc programul pe deplin.

Studenții din grupa medicală specială:

- frecventează orele conform orarului;
- susțin examenul medical;
- duc evidența agendei autocontrolului;
- susțin trei teste;
- elaborează programe de activitate motrică, gimnastica de inviorare, reeșind din diagnostic, folosindul la ore și lucrul independent.

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

Studenții din grupa medicală de bază:

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

Studenții din grupa medicală specială:

1. Nota obținută din suma punctelor acumulate la susținerea a trei teste.
2. Nota obținută la compartimentul practic (evidența ajendei autocontrolului, petrecerea părții pregătitoare a lecției cu colegii, programelor de activitate motrică) și gimnastica de inviorare.
3. Nota obținută la compartimentul teoretic.
4. Pentru evaluare, nota generală trebuie să fie nu mai joasă de „5”.

A elaborat: Mihail Cojocari - asistent universitar

