

MINISTERUL EDUCAȚIEI AL REPUBLICII MOLDOVA
UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA DE ATLETISM

MASTERAT

TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV

NOTE DE CURS

AUTOR:

Povestca Lazari,
dr., conf. univ.

CHIȘINĂU

2013

„ANTRENAMENTUL SPORTIV ÎN PROBA ALEASĂ”

(disciplină compensatorie)

ANUL I,

SEMESTRUL I

Curricula dată reflectă integral o gamă largă de cunoștințe ale complexului de discipline ale ciclului I de studii, din învățământul superior, la specialitatea „Educația fizică și sport” și este destinat studenților înmatriculați la masterat la specialitatea „Tehnologia antrenamentului sportiv”, după absolvirea instituțiilor de învățământ de neprofil ale Republicii Moldova.

Disciplina „Antrenamentul sportiv în proba aleasă” (ASPA) (atletism) prevede însușirea materialului de studiu predat sub diferite forme (teoretică, practico-metodică, practică, de laborator).

Raportul acestora este prezentat în tabelele 1 și 2.

Obiectivele de bază ale disciplinei date sunt:

- familiarizarea cu particularitățile conținutului și alcătuirii procesului de antrenament al atleților la diferite etape ale pregătirii multianuale;
- familiarizarea cu variantele legăturilor reciproce și rapoartele dintre diferite compartimente ale pregătirii atleților într-un ciclu anual de antrenament;
- familiarizarea cu particularitățile caracteristice ale elementelor alcătuirii structurale a procesului de antrenament al atleților de specializări diferite (ciclul olimpic, ciclul anual, perioadele ciclului anual, etapele ciclului anual, microciclurile, ședințele de antrenament);
- familiarizarea cu aparatul categorial, conținutul și organizarea activităților motrice în atletism (mijloace, metode, sarcini motrice, componentele efortului de antrenament cu destinație preponderentă diferită).

Evaluarea cunoștințelor se va face în cadrul seminarelor cu tematica cursurilor teoretice și în cadrul practicii pedagogice.

Graficul de însușire a materialului de studiu la disciplina „ASPA” este prezentat în tabelele 3 și 4.

Tabelul 1. Distribuirea orelor la disciplina „ASPA”

Anul de studii	Semestrul I		Total anual (ore)
	Nr. săptămâni	Nr. de ore	
I	15	100/50	100/50 (150)

Tabelul 2. Plan-grafic al procesului de învățământ la disciplina „ASPA”

Nr. d/o	Forme de organizare a instruirii	Anul de învățământ	Semestrul
		I	I
1	Cursuri teoretice (ore)	30	
2	Lecții practico-metodice (ore)	60	
3	Seminare (ore)	10	
	Total (ore)	100	

Obiective cadru, obiective de referință	Domenii educaționale	Evaluarea
	Conținuturi didactice	
1	2	3
	Cursuri teoretice (30 ore)	
Formarea capacităților profesional-pedagogice de organizare și desfășurare a ședințelor de antrenament atletice.	Tema 1 (6 ore) „Bazele antrenamentului sportiv athletic”.	T e s t d o c i m o l o g i c
Masterandul va fi capabil să: - lămurească bazele antrenamentului sportiv athletic; - să cunoască conținutul pregătirii atletice.	Sistemul antrenamentului sportiv contemporan athletic: obiectivele pregătirii; principiile antrenamentului sportiv; felurile pregătirii atletului (pregătirea fizică generală și specială, pregătirea tehnico-tactică, pregătirea moral-volitivă, psihologică și teoretică); mijloacele de bază de pregătire (exercițiile fizice, antrenamentul autogen, exercițiile ideomotorii, condițiile climaterice). Formele de desfășurare a lecțiilor (gimnastica de înviorare, ședința de antrenament, concursurile, ședințele suplimentare). Particularitățile procesului de antrenament, athletic: multitudinea probelor; stabilitatea tehnicii exercițiilor atletice; dependența în măsura diferită a rezultatului de tehnica exercițiului; planificarea, de obicei, biciclică a antrenamentului anual; durată diferită a pregătirii de iarnă și vară către etapele de concurs.	
Masterandul va fi capabil să: - cunoască structura și conținutul pregătirii atleților de diferite	Tema 2 (6 ore) „Alcătuirea, conținutul și planificarea antrenamentului multianual al atleților. Conținutul pregătirii în cicluri de durată diferită”	T e s t

<p>specializări pe parcursul pregătirii multianuale;</p> <p>- să determine structura optimală a ciclurilor de pregătire în dependență de etapa antrenamentului anual.</p>	<p>Structura pregătirii multianuale a atleților. Etapele de pregătire. Scopul și obiectivele acestora. Etapa pregătirii prealabile – 9-11 ani. Instruirea unui spectru larg de priceperi și deprinderi motrice. Educarea interesului față de activitatea sportivă.</p> <p>Etapa specializării inițiale – 12-15 ani. Instruirea tehnicii probei atletice alese. Pregătirea fizică multilaterală. Conștientizarea mișcărilor. Etapa antrenamentului aprofundat – 16-18 ani. Perfecționarea tehnicii probei atletice de specializare. Creșterea volumului PFS și acumularea experienței competiționale.</p> <p>Etapa perfecționării sportive – 19 ani și mai în vârstă. Creșterea substanțială a intensității efortului. Micșorarea volumului mijloacelor de antrenament. Corespunderea nivelului pregătirii motrice cu cel al pregătirii tehnice. Corelarea optimală a PT, PFG și PFS. Creșterea volumului PFS și PT și descreșterea al PFG de la o etapă la alta.</p>	<p>D o c i m o l o g i c</p>
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <p>- cunoască etapizarea pregătirii multianuale a atleților și, în dependență de aceasta, să determine conținutul ședințelor de antrenament;</p>	<p>Tema 3 (4 ore)</p> <p>„Alcătuirea ședințelor de antrenament atletice”</p> <p>Alcătuirea ședințelor de antrenament în dependență de factorii de vârstă, sex și specializare. Obiectivele și conținutul lecției de antrenament atletice. Etapa pregătitoare a lecției de antrenament. Sarcinile încălzirii. Conținutul acesteia. Părțile încălzirii: generală (amplificarea funcțiilor vegetative ale organismului) și specială (pregătirea organismului pentru efortul specific din etapa</p>	<p>T e s t d o c i m o</p>

<p>- aibă competențe de apreciere a efortului fizic în procesul antrenamentelor</p>	<p>fundamentală). Durata încălzirii și factorii care o influențează. Partea a doua a încălzirii și folosirea elementelor tehnice din proba de bază.</p> <p>Etapa fundamentală a lecției de antrenament. Scopul și sarcinile acesteia. Conținutul părții fundamentale. Corelarea mijloacelor cu destinație diferită în dependență de etapa pregătirii anuale și multianuale. Succesiunea folosirii mijloacelor în cadrul etapei fundamentale. Metodele de antrenament folosite. Dezvoltarea calităților motrice necesare și coordonarea acestui proces cu celelalte feluri de pregătire.</p> <p>Mijloacele pentru dezvoltarea forței și alergările pe segment scurte.</p> <p>Etapa de încheiere. Scopul și sarcinile acesteia. Diminuarea treptată a efortului. Alergarea compensatorie – mijlocul de bază al acestei etape. Folosirea exercițiilor de relaxare și a stretching-ului. Durata etapei de încheiere în dependență de intensitatea efortului îndeplinit.</p> <p>Efortul din cadrul ședințelor de antrenament. Gradarea efortului: mic; mediu; mare și maximal. Componentele efortului fizic: Volum; intensitate; complexitate și încordare fizică. Varietatea efortului. Aprecierea efortului de antrenament în dependență de frecvența cardiacă. Gradarea efortului în baza FC în dependență de măiestria sportivului.</p>	<p>l o g i c</p>
---	--	----------------------------------

<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoască componentele dirijării procesului de antrenament; - poată să aplice în procesul dirijării componentele acesteia, luând în calcul toți factorii care o pot influența. 	<p>Tema 4 (4 ore)</p> <p>„Dirijarea procesului de antrenament”</p> <hr/> <p>Dirijarea, ca proces multilateral. Componentele dirijării procesului de antrenament:</p> <ul style="list-style-type: none"> - determinarea particularităților individuale ale sportivului; - determinarea scopului și duratei atingerii lui în procesul pregătirii; - determinarea obiectivelor concrete ale instruirii, educării și ridicării capacităților fizice și funcționale; - selectarea mijloacelor și metodelor de pregătire; - evidența și controlul eforturilor de antrenament și competiționale. <p>Dirijarea se bazează pe elaborarea programei de pregătire și realizarea ei.</p> <p>Elaborarea programei (planului) de pregătire, luând în calcul particularitățile individuale ale sportivului.</p> <p>Corecția (balansarea) permanentă a programei (planului) de pregătire în dependență de starea și capacitățile sportivului.</p> <p>Controlul medical și pedagogic în procesul antrenamentelor. Agenda de antrenament a sportivului.</p>	<p>T e s t d o c i m o l o g i c</p>
<p>1.1. Formarea capacităților profesional-pedagogice, aplicarea cunoștințelor în practică.</p> <p>Masterandul va fi capabil să:</p>	<p>Tema 5 (2 ore)</p> <p>„Forma sportivă. Coordonarea procesului de intrare în formă sportivă cu periodizarea antrenamentului sportiv”.</p> <hr/> <p>Noțiune de formă sportivă. Factorii subiectivi și obiectivi ce caracterizează forma sportivă. Forma sportivă și calendarul</p>	<p>T e s t d</p>

<p>- cunoască procesul de formare a formei sportive și de menținere a ei; - coordoneze procesul de intrare în formă sportivă cu calendarul competițional</p>	<p>competițional. Cele trei faze ale formei sportive și coordonarea lor cu periodizarea antrenamentului anual. Forma sportivă și capacitatea de muncă a SNC. Faza de intrare în formă și caracteristicile ei. Faza de menținere a formei sportive în perioada competițională. Faza de pierdere („ieșire”) a formei sportive. Forma sportivă ca proces de adaptare a organismului uman la efortul fizic.</p>	<p>o c i m o l o g i c</p>
<p>Masterandul va fi capabil să: - cunoască legitățile organizării procesului de antrenament la altitudine; - poată planifica procesul de antrenament în condiții de altitudine în diferite perioade ale antrenamentului anual.</p>	<p>Tema 6 (4 ore) „Antrenamentul la altitudine”</p> <p>Caracteristica factorilor climaterici ai altitudinii. Influența altitudinii asupra organismului uman. Clasificarea altitudinilor: 1600-2300 m – amplasarea bazelor sportive; 2400-2800 – desfășurarea unor antrenamente episodice, peste 3000 m – antrenamente episodice pentru dezvoltarea calităților de forță-viteză și PFG.</p> <p>Antrenamentul la altitudine și capacitatea de muncă la nivelul mării. Creșterea CMO la sportivii ce practică probele de rezistență. Antrenamentul la altitudine și dezvoltarea calităților motrice. Creșterea nivelului de dezvoltare a forței musculare, vitezei și rezistenței în condiții de altitudine. Unele legități de adaptare a omului la condițiile de altitudine. Organizarea ședințelor de antrenament la altitudine. Fazele de aclimatizare a sportivului la condițiile de altitudine. Faza I de aclimatizare – zilele 1-8-12; faza a II-a de aclimatizare – până la zilele 13-17; faza a III-a – după 30 de zile de aflare la altitudine. Durata optimală a etapelor de pregătire la altitudine într-un ciclu anual.</p>	<p>T e s t d o c i m o l o g i c</p>
<p>Masterandul va fi capabil să:</p>	<p>Tema 7 (4 ore) „Metodica organizării și desfășurării antrenamentelor în probele atletice”</p> <p>Organizarea și desfășurarea procesului de pregătire a mărșălitorilor. Etapele pregătirii</p>	<p>T e s t</p>

<p>- cunoască metodică de desfășurare a procesului de antrenament în diferite probe atletice;</p> <p>- planifice corect procesul de pregătire în dependență de etapa de pregătire, vârstă și sex.</p>	<p>multianuale ale mărșăluitorilor. Obiectivele de bază ale pregătirii în diferite etape ale pregătirii, mijloacele și metodele de pregătire folosite. Exercițiile de control.</p> <p>Organizarea și desfășurarea procesului de antrenament în probele de viteză și garduri. Pregătirea tehnică și fizică specială a alergătorilor. Factorii genetici ce determină performanța. Viteza – calitate motrice de bază a alergătorului de viteză. Structura ciclului anual de antrenament al alergătorilor de viteză în diferite etape ale pregătirii multianuale.</p> <p>Organizarea și desfășurarea procesului de antrenament în probele de rezistență. Etapizarea pregătirii multianuale. Volumul și intensitatea efortului. Metodele de antrenament de bază: de intervale și de durată. CMO și nivelul performanțelor în probele de rezistență.</p> <p>Organizarea și desfășurarea antrenamentelor în probele tehnice ale atletismului. Structura și conținutul antrenamentelor la săritori și aruncători. Rolul pregătirii tehnice în obținerea performanțelor înalte. Criteriile de apreciere a nivelului pregătirii tehnice. Calitățile de forță-viteză – baza performanței în probele de sărituri și aruncări. Clasificarea aproximativă a volumelor lucrului la forță folosit într-un antrenament de bărbați și femei. Procesul de antrenament în probele combinate – heptatlon și decatlon (femei) și decatlon (bărbați). Calitățile motrice de bază ce stau la baza performanței în probele combinate: forță, viteză și rezistență. Conținutul pregătirii poliathloniștilor. Indicatorii specifici ai pregătirii. Volumul acestora într-un ciclu anual.</p>	<p>d o c i m o l o g i c</p>
---	---	--

	Lecții de seminar – 10 ore	
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoască etapizarea pregătirii atletului; - determine structura și conținutul pregătirii în dependență de etapa de antrenament. 	<p>Tema 1 (2 ore)</p> <p>„Bazele antrenamentului sportiv athletic”</p> <p>Structura pregătirii multianuale a atleților. Etapele de pregătire, scopul și obiectivele acestora. Ciclurile de durată scurtă (micro-), medie (mezo-) și ciclul anual (macro-). Alcătuirea ciclului anual de antrenament. Variantele de alcătuire a ciclului anual de antrenament. Perioadele ciclului anual. Sarcinile și conținutul acestora. Forma sportivă, etapele acesteia. Corelarea formei sportive cu calendarul competițional.</p>	T e s t d o c i m o l o g i c
	<p>Tema 2 (2 ore)</p> <p>„Ședințele de instruire și antrenament atletice”</p> <p>Conținutul și sarcinile lecției de instruire și antrenament. Curba fiziologică a ședinței de antrenament. Structura lecției de antrenament și determinarea conținutului acesteia în dependență de particularitățile de vârstă și proba athletică. Efortul din cadrul antrenamentului, gradarea lui și metodele de apreciere.</p>	T E s t d o c i m o l o g i c
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoască structura și conținutul ședinței de antrenament; - selecteze corect mijloacele de pregătire în dependență de vârsta și specializarea atleților. 	<p>Tema 3 (2 ore)</p> <p>„Antrenamentul la altitudine și forma sportivă”</p> <p>Antrenamentul la altitudine – factor important al pregătirii atletului. Metodica</p>	T e s t d

<p>- cunoască legitățile organizării antrenamentului la altitudine;</p> <p>- dirijeze corect cu procesul de intrare în forma sportivă și de menținere a ei.</p>	<p>organizării procesului de antrenament la altitudine în dependență de proba athletică. Dozarea volumului și intensității efortului în condiții de altitudine. Forma sportivă, factorii ce o influențează. Caracterul variativ al formei sportive. Fazele formei sportive și corelarea lor cu perioadele ciclului anual de antrenament.</p>	<p>o c i m o l o g i c</p>
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <p>- cunoască procesul de pregătire a atleților de diferite specializări;</p> <p>- planifice corect ședințele de antrenament.</p>	<p>Tema 4 (4 ore) „Metodica organizării și desfășurării procesului de antrenament în diferite probe atletice”</p> <p>Etapizarea pregătirii multianuale a atleților de diferite specializări. Structura și conținutul antrenamentelor în diferite probe atletice. Dirijarea procesului de intrare în forma sportivă. Evaluarea nivelului de pregătire. Evidența și controlul în procesul antrenamentelor.</p>	<p>T e s t</p> <p>d o c i m o l o g i c</p>
	<p>Lecții practico-metodice – 60 ore</p>	
	<p>Tema 1 (6 ore) „Particularitățile organizării și desfășurării ședințelor de antrenament cu atleții tineri”</p>	
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <p>- determine structura și conținutul pregătirii atleților tineri;</p> <p>- alcătuiască corect ședințele de antrenament și să dozeze optimal</p>	<p>Obiectivele și mijloacele de bază folosite în procesul pregătirii atleților tineri specializați în diferite probe atletice. Etapa pregătirii prealabile (9-11 ani) – dezvoltarea calităților motrice de bază și interesului față de mișcare. Etapa specializării inițiale (12-15 ani) – dezvoltarea calităților motrice combinate și complexe, formarea deprinderilor motrice specifice, educarea calităților moral-volitive. Etapa antrenamentului aprofundat (16-18 ani)</p>	

efortul în dependență de vârsta atletului.

- aceleași sarcini, ca și în etapa precedentă, însă vor crește volumul și intensitatea eforturilor și numărul de participări în concursuri.

Pentru transferul atleților tineri dintr-o grupă în alta în școlile sportive se vor folosi caracteristicile – model, care vor include indicii dezvoltării și pregătirii fizice. În dependență de specializare, aceștia vor fi diferiți.

Calendarul competițional al atleților tineri se va deosebi de cel al sportivilor consacrați printr-un număr mai mic de starturi, în general, și printr-un număr mai mare de sărituri în alte probe ale atletismului.

Ședințele de antrenament vor deveni mai specializate de la o etapă la alta, iar volumul și intensitatea vor crește.

Schema aproximativă de alcătuire a unei ședințe de antrenament pentru alergătorii de viteză de 14-15 ani în etapa pregătitoare. Obiective: perfecționarea tehnicii alergării de viteză și dezvoltarea calității de forță viteză.

- Alergare lentă – 8-10 min.
- EDFG, ESAA, alergare accelerată – 10-15'
- Perfecționarea tehnicii alergării – 25-30'
- Exerciții cu haltera:
 - a) sărituri pe ambele cu haltera (25-30 kg) în spate – 2-3 x 20-25 ori;
 - b) împingeri din culcat – 2 x 6-8 ori (35-40 kg);
 - c) smuls – 2 x 6-8 ori (30-35 kg);
 - d) aruncat – 2 x 6-8 ori (40-45 kg);
 - e) genuflexiuni – 2 x 6 - 8 ori (50-60 kg);
 - f) sărituri din genuflexiune cu greutatea de 16 kg în mâni – (2 x 10-12 ori).

T
e
s
t

d
o
c
i
m
o
l
o
g
i
c

E
v
a
l
u
a
r
e

P
r
a
c
t
i
c
ă

	<p>- Alergare compensatorie, stretching și exerciții de relaxare.</p>	
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizeze și să desfășoare corect ședințe de antrenament cu sportivii de performanță de diferite specializări; - să planifice procesul de pregătire de scurtă durată și de perspectivă a atleților de performanță. 	<p>Tema 2 (6 ore)</p> <p>„Particularitățile organizării și desfășurării procesului de antrenament cu atleții de performanță”</p> <hr/> <p>Conținutul antrenamentului sportiv pentru sportivii consacrați. Principiile și cerințele antrenamentului sportiv. Formă sportivă, caracterul ciclic și periodizarea antrenamentului pentru atletismul de performanță. Periodizarea biciclă și triciclă în atletism. Structura antrenamentului sportiv. Micro - , mezo – și macrociclurile de pregătire. Programarea și planificarea antrenamentului sportiv. Strategia elaborării programelor de pregătire. Cerințele generale ale planificării. Planurile anuale de antrenament și metodologia elaborării lor. Dirijarea procesului de pregătire a sportivilor de performanță. Evidența și controlul în procesul pregătirii. Elaborarea structurii și conținutului optimal al pregătirii. Ședința de antrenament. Structura și conținutul acesteia în dependență de perioada pregătirii și proba athletică.</p> <p>Schemă tipică de organizare a unei ședințe de antrenament în perioada competițională pentru alergări de semifond (800 m).</p> <p>Obiective: menținerea nivelului de dezvoltare a rezistenței speciale.</p>	<p>T e s t d o c i m o l o g i c E v a l u a r e P r a c t i c ă</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Alergare lentă – 3-4 km - EDFG, ESAA, alergare accelerată – 15-20' - Alergare de intervale 6 – 8 x 400/400 m alergare lentă (V – 85-90% de la max.) - Alergare compensatorie – 10 – 15 min - Exerciții de stretching, pentru relaxare – 5–8'. 	
	<p>Tema 3 (4 ore)</p> <p>„Particularitățile organizării și desfășurării procesului de antrenament cu femeile”</p>	
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoască legitățile organizării procesului de pregătire a femeilor în proba de atletism; - cunoască particularitățile instruirii tehnicii probelor atletice la femei. 	<p>Particularitățile anatomo–fiziologice ale organismului feminin și luarea lor în considerare în procesul planificării.</p> <p>Indicii dezvoltării fizice la femei și luarea lor în considerare în procesul antrenamentelor. Ciclul ovarian–menstrual și planificarea ședințelor de antrenament în dependență de fazele acestuia. Structurarea identică a pregătirii anuale și multianuale ca și la bărbați. Includerea mijloacelor suplimentare în perioada pregătitoare, luând în considerare specificul organismului. Trebuie exclusă forțarea antrenamentelor, fiindcă durata restabilirii este mai lungă decât la bărbați. Practicarea atletismului în perioada sarcinii se va face până la 3 luni, în dependență de derularea acesteia. După naștere se recomanda reînceperea antrenamentelor după o perioadă de 10-12 săptămâni, iar exerciții ușoare pentru mușchii abdominali – pot fi folosite îndată după naștere.</p>	<p>T e s t d o c i m o l o g i c E v a l u a r e p r a c t i c ă</p>

<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizeze și să desfășoare ședințe de antrenament cu mărșălători de vârstă și calificarea diferită; - planifice corect procesul de pregătire a mărșălătorilor. 	<p>Tema 4 (6 ore) „Particularitățile organizării și desfășurării procesului de antrenament la marș sportiv”</p> <p>Specificul planificării și desfășurării ședințelor de antrenament cu mărșălători de vârstă și nivel de pregătire diferit și în diferite etape ale pregătirii anuale.</p> <p><i>Plan-model de antrenament pentru mărșălători de 15-16 ani, perioada pregătitoare, etapa de PFG.</i> Se vor petrece trei antrenamente săptămânal cu durata de la 1,5 ore până la 2-3 ore (plimbări în afara stadionului).</p> <p>Ziua a doua: Încălzirea – 30-35’ (alergare și marș sportiv, EDFG cu obiecte și cu partenerul, ESAA și ESAM). Marș sportiv la tehnică – 2 – 3 x 100m; 2 – 3 x 200m (viteza individuală, dar nu ridicată). Exerciții pentru dezvoltarea forței generale cu obiecte, cu haltere și la aparate de gimnastică. Exerciții de detentă sau alergare cu garduri. În partea de încheiere – joc bilateral sportiv sau ștafete. Alergare sau marș compensatoriu – 5-8’.</p>	<p>T e s t</p> <p>d o c i m o l o g i c</p> <p>E v a l u a r e</p> <p>P r a c t i c ă</p>
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizeze și să desfășoare ședințe de antrenament cu alergătorii de viteză de vârstă și nivel de pregătire diferite; - planifice pregătirea de scurtă și lungă durată și să dirijeze corect procesul de antrenament. 	<p>Tema 5 (8 ore) „Particularitățile Organizării și desfășurării procesului de antrenament la alergările de viteză”</p> <p>Structura și conținutul procesului de antrenament al alergătorilor de viteză. Ponderea diferiților factori în rezultatul final. Factorii ce limitează performanța. Bariera de viteză și depășirea ei în procesul de antrenament. Organizarea ședințelor de antrenament în diferite etape ale pregătirii multianuale și anuale cu atleți de diferite vârste și nivel de pregătire. <i>Model de ședință de antrenament pentru alergătorii de viteză, perioada pregătitoare, etapa de pregătire specială.</i> Alergare lentă – 10-12’. EDFG-15-20min. ESAA –400-500m. Alergare accelerată – 3-4*30-60m. Starturi de jos –10-12*30m la tehnică. Detentă: de pe loc, triplu-</p>	<p>T e s t</p> <p>d o c i m o l o g i c</p> <p>E v a l u a r e</p>

	<p>și pentasalt – 80-100 de impulsii. Alergare repetată 4-5*120m/6min. Alergare lentă–8-10min., exerciții stretching și de relaxare – 10-15’.</p>	P r a c t i c ă
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizeze și să desfășoare corect ședințe de antrenament cu alergătorii de garduri de nivel și vârstă diferită; - planifice și să dirijeze eficient procesul de pregătire. 	<p>Tema 6 (4 ore) „Particularitățile organizării și desfășurării procesului de antrenament în probele de garduri”</p> <p>Specificul procesului de antrenament în alergările de garduri. Corelarea optimală a pregătirii fizice cu pregătirea tehnică în antrenamentul anual și de lungă durată. Structura și conținutul pregătirii. Specificul ședințelor de antrenament cu sportivi cu nivel de pregătire și vârstă diferită. Dirijarea procesului de antrenament, evidența și controlul.</p> <p><i>Plan-model de antrenament pentru sportivii de performanță în alergările de garduri, etapa de pregătire specială, perioada pregătitoare de primăvară – vară.</i></p> <p>A₁: Alergare lentă – 10–12’; ESAA – 450–500 m; 2-3 x 80 – 100 m/100 m aL; 2 x 7 x 1 gard alergare de tempo de cursă; Alergare compensatorie – 800–1000 m. A₂: Alergare lentă – 8–10’; PFG – 55- 60’; 6 x 80–120m/100m aL. Alergare compensatorie – 10–15’.</p>	T e s t d o c i m o l o g i c E v a l u a r e P r a c t i c ă
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizeze și să desfășoare corect ședințe de antrenament cu alergători de rezistență de vârstă și nivel diferit de 	<p>Tema 7 (6 ore) „Particularitățile organizării și desfășurării procesului de antrenament în alergările de rezistență”</p> <p>Specificul organizării procesului de antrenament în probele de rezistență ale atletismului. Parametrii efortului de antrenament. Volumul de mijloace de antrenament îndeplinit în diferite perioade și etape ale ciclului anual. Efortul de alergare cu caracter aerob, mixt și anaerob. Dinamica</p>	T e s t d o c i m o l o g i c

<p>pregătire; - planificare și să dirijeze corect procesul de pregătire de scurtă și lungă durată.</p>	<p>volumului și intensității efortului pe durata unui ciclu anual de pregătire. Specificul organizării și conținutul ședințelor de antrenament în diferite etape ale macrociclului anual de pregătire. <i>Plan-model al unei ședințe de antrenament desfășurată în etapa de pregătire precompetițională (primăvară-vară) cu alergătorii de semifond (1500 m) de performanță.</i> Alergare de încălzire – 20–25’; EDFG – 8–10’; ESAA – 200 m; 3-4 x 60-80 m/80m – accelerări; Alergare de intervale 4 x 500 m/2-3’ (65-66” – V = 90% max.). Alergare compensatorie – 10-15’. Stretching, relaxare 10-15’ .</p>	<p>E v a l u a r e P r a c t i c ă</p>
<p>Masterandul va fi capabil să: - organizeze și să desfășoare ședințe de antrenament cu săritori de diferite vârste și specializă; - planifice și să dirijeze corect procesul de pregătire a săritorilor.</p>	<p>Tema 8 (6 ore) „Particularitățile organizării și desfășurării procesului de antrenament în probele de sărituri”</p> <p>Structura și conținutul ședințelor de antrenament în diferite probe de sărituri. Planificarea procesului de pregătire. Evidența și controlul nivelului de pregătire. Corelarea pregătirii de forță-viteză cu celelalte feluri de pregătire într-un ciclu anual de antrenament. Specificul antrenamentelor în probele de sărituri orizontale și verticale în dependență de nivelul de pregătire și etapa antrenamentului anual și multianual. <i>Plan-model al unei ședințe de antrenament la săritura în înălțime, etapa de pregătire fizică specială (de forță-viteză), lunile octombrie – noiembrie (sportivi de performanță). Obiectiv: Perfecționarea pregătirii fizice și tehnice (intensitatea efortului mare).</i> 1. Încălzire – 10-15’. 2. sărituri peste două garduri pe ambele, amplasate la distanța de 70-80 cm unul de altul (al doilea gard este mai înalt) – 5-7 ori.</p>	<p>T e s t d o c i m o l o g i c E v a l u a r e P r a c t i c ă</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Sărituri în lungime din elan complet cu intensitatea 90% de la rezultatul maximal planificat în prima perioadă competițională. 4. Stretching + relaxare – 8-10’. 5. Exerciții de forță cu caracter local cu obiecte și la тренажоре. 6. Sărituri cu haltera în spate 50-60 kg (6-10 repetări în serie). Alergare accelerată cu îngreuiere pe corp – 4-6 x 60-80m. încheiere – 6-8’ alergare compensatorie. 	
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizeze și să desfășoare corect ședințe de antrenament cu atleți specializați în diferite probe de aruncări; - planifice și să dirijeze corect procesul de pregătire în diferite etape și perioade ale ciclului anual și multianual. 	<p>Tema 9 (8 ore) „Particularitățile organizării și desfășurării procesului de antrenament în probele de aruncări”</p> <p>Specificul organizării și desfășurării ședințelor de antrenament cu atleți specializați în diferite probe de săritură. Corelarea optimală a pregătirii fizice cu cea tehnică. Sistematizarea eforturilor pe durata unui ciclu anual de pregătire. Zonele de intensitate a eforturilor de forță. Divizarea pe zone de efort a exercițiilor de aruncare cu obiectul competițional (cinci zone de efort, începând cu 83% de la maximum (disc) și terminând cu 100% de la maximum).</p> <p><i>Plan-model al un ei ședințe de antrenament la aruncarea suliței, etapa antrenamentului aprofundat (16-18 ani), perioada pregătitoare, etapa PFS.</i></p> <p>Obiectiv: Perfecționarea tehnicii aruncării și dezvoltarea forței specifice.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Încălzirea – 15-20’. 2. Exerciții de imitare cu sulița, terminate cu aruncare – 15-20 de ori. 3. Aruncări ale suliței de pe loc, dintr-un pas, din trei pași și din elan scurt – 60-80 de ori ($\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ de la max.). alergări pe elan fără aruncare. 	<p style="text-align: center;">T e s t d o c i m o l o g i c E v a l u a r e P r a c t i c ă</p>

	<p>4. Aruncări ale greutății de pe loc 10-15 ori (4 kg).</p> <p>5. Exerciții de detentă – 80-100 de impulsii.</p> <p>6. Încheiere – 8-10’ (alergare+stretching).</p>	
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <p>- organizeze și să desfășoare corect ședințe de antrenament cu atleții specializați în probele combinate ale atletismului</p>	<p>Tema 10 (6 ore) „Particularitățile organizării și desfășurării procesului de antrenament în probele combinate”</p> <p>Specificul antrenamentelor atletice în probele combinate. Mijloacele și metodele de pregătire a poliatlonistului. Distribuirea probelor din cadrul poliatloanelor în cicluri de pregătire diferite. Corelarea probelor în cadrul unei ședințe de antrenament. Pregătirea volitivă în cadrul antrenamentelor în probele combinate. Participarea în concursuri la probe individuale și la poliatloane simple: triatlon, tetratlon, pentatlon. Specificul antrenamentelor cu fetele. Folosirea energizantelor în procesul antrenamentelor. <i>Model de ciclu săptămânal de antrenament pentru tineri poliatloniști de 17-18 ani în perioada pregătitoare a ciclului anual (distribuirea probelor).</i></p> <p><i>Ziua I.</i> Patru probe ale primei zile a decatlonului.</p> <p><i>Ziua a II-a.</i> Patru probe ale zilei a II-a a decatlonului.</p> <p><i>Ziua a III-a.</i> Odihnă.</p> <p><i>Ziua a IV-a.</i> Patru probe ale zilei I a decatlonului.</p> <p><i>Ziua a V-a.</i> Patru probe ale zilei a II-a a poliatlonului.</p> <p><i>Ziua a VI-a.</i> Perfecționarea probelor rămase, exerciții cu îngreuiere sau cros.</p> <p><i>Ziua a VII-a.</i> Odihnă.</p> <p><i>Model de ciclu săptămânal de antrenament în perioada pregătitoare (pentru octatlon).</i></p> <p>Luni. Alergare de viteză. Săritura în</p>	<p style="text-align: center;">T e s t d o c i m o l o g i c E v a l u a r e P r a c t i c ă</p>

<p>lungime și înălțime. Aruncarea discului.</p> <p>Marti. Alergare de garduri. Săritura cu prăjina. Aruncarea suliței. Alergare de intervale pentru proba de 100 m.</p> <p>Miercuri. Odihnă.</p> <p>Joi. Exerciții de alergare. Starturi de jos. Sărituri în lungime. Elemente din tehnica aruncării discului și săriturii în înălțime.</p> <p>Vineri. Elemente ale tehnicii săriturii cu prăjina. Exerciții speciale ale aruncătorului de suliță. Alergare în tempo moderat 1000 m.</p> <p>Sâmbătă. Perfecționarea tehnicii probelor rămase. Sprint lung.</p> <p>Duminică. Odihnă.</p>	
---	--

BIBLIOGRAFIE

1. Aruncări. Probe combinate /Antrenorul federal de atletism, vol. III, CCPS, București, 1995, 206 p.
2. Atletism, ieri, azi, mâine. Bazele științifice ale antrenamentului sportiv, vol. XI, București, 1977, p.108-182.
3. Dragnea Adrian. Teoria antrenamentului sportiv, București, IEFS, 1990, 244 p.
4. Gârleanu D., Firea V. Exerciții și jocuri pentru pregătirea atleților, București, I.P. Oltenia”, 199 p.
5. Muraru Anton. Ghidul antrenorului, volumele I-III, București, 2005, 399 p.
6. Nicu Alexe. Antrenamentul sportiv modern. – București, Editis, 1993, p. 310-393.
7. Бевзюк В.С., Куцегуб С.И. Легкая атлетика (учебное пособие).-Херсон, 2004, 152 с.
8. Бондарчук А. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. – М.: Олимпия Пресс, 2007, 272 с. (Библиотека легкоатлета).
9. Железняк Ю.Д., Максименко Г.Н. Спортивно-педагогическое совершенствование /Программы педагогических институтов. – М., 1985, 42 с.
10. Лимарь Л.П. Легкая атлетика для юношей. – М.: Ф и С. 1969, 223 с.

11. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. О.В. Колодня, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: Ф и С. 1985, 271 с., ил.
12. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп., перераб. М.: Ф и С. 1989, 671 с., ил.
13. Основы легкой атлетики. Сост. Бойко А.Ф.; М.: Ф и С, 1976, 200 с., ил.
14. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2002, 208 с., ил.
15. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2006, 224 с., ил.
16. Прыжки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров», уровень I/II. / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005, 187 с.
17. Стрижак А.П. Прыжок в высоту. – М.:ФиС, 1987, 80с., ил. - (Библиотека легкоатлета).
18. Теория тренировки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров» (часть 1 и 2) / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005, 580 с., ил.
19. Шур Михаил. Прыжок в высоту. Учебно-методическое издание. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2003, 144 с., ил.

DISCIPLINA „TEORIA ȘI METODICA INSTRUIRII ÎN PROBA DE SPORT ALEASĂ”

ANUL I,

SEMESTRUL I

Disciplina „Tehnica și metodică de instruire în proba de sport aleasă” (TMIPSA) reflectă integral un spectru larg de cunoștințe din complexul disciplinelor de studii ale ciclului I, al învățământului superior, la specialitatea „Educația fizică și sport”, specializarea „Tehnologia antrenamentului sportiv” (atletism).

Curricula este destinată studenților înmatriculați la masterat (ciclul II) la specializarea „Tehnologia antrenamentului sportiv” (atletism), absolvenți ai instituțiilor de învățământ de neprofil.

În legătură cu faptul că obiectivul acestui curs constă în familiarizarea studenților cu metodologia instruirii tehnicii probelor atletice, după însușirea practică a acestora, predarea lui prevede aplicarea diferitelor forme (teoretică, practică ș.a.).

Raportul acestora este prezentat în tabelele 1 și 2.

Sarcinile din bază ale acestei discipline sunt:

- familiarizarea cu bazele biomecanice ale tehnicii alergării, marșului sportiv, aruncărilor și săriturilor;

- familiarizarea cu evoluția tehnicii probelor ciclice și aciclice ale atletismului și cu variantele contemporane ale acestora;

- familiarizarea cu aspectele metodologice ale instruirii tehnicii diferitelor probe atletice;

- familiarizarea cu particularitățile instruirii tehnicii probelor atletice cu sportivii tineri la etapele inițiale ale pregătirii multianuale;

- instruirea variantelor contemporane ale tehnicii probelor de alergări, marș sportiv, sărituri și aruncări.

Evaluarea cunoștințelor se va face la orele de seminar, reieșind din tematica cursurilor teoretice și, de asemenea, în baza rezultatelor prelucrării complexului de mijloace ale pregătirii tehnice pentru programele de instruire a tehnicii probei de specializare și aprobării lor la orele practice. Graficul de însușire a materialului de studii la disciplina „TMIPSA” este prezentat în tabelul 3.

Tabelul 1. Distribuția orelor la disciplina „TMIPSA”

Anul de studii	Semestrul I		Total anual (ore)
	Nr. săptămâni	Nr. de ore	
I	15	100/50	100/50 (150)

Tabelul 2. Plan-grafic al procesului de învățământ la disciplina „TMIPSA”

Nr. d/o	Forme de organizare a instruirii	Anul de învățământ	Semestrul
		I	I
1	Cursuri teoretice (ore)	30	
2	Lecții practico-metodice (ore)	60	
3	Seminare (ore)	10	
	Total (ore)	100	

Obiective cadru, obiective de referință	Domenii educaționale	Evaluarea
	Conținuturi didactice	
1	2	3
	Cursuri teoretice (30 ore)	
<p>Masterandul va fi capabil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să lămurească bazele tehnicii probelor atletice; - să cunoască forțele ce influențează asupra corpului sportivului și să determine structura biomecanică a mișcărilor. 	Tema 1 (6 ore)	T e s t d o c u m e n t o l o g i c
	„Bazele tehnicii probelor atletice”	
	„Bazele tehnicii probelor de alergări și marș sportiv”	
	Noțiuni de tehnică.	
	Cerințele înaintate față de tehnica probelor atletice.	
	Componentele tehnicii:	
	elementul tehnic;	
	procedeul tehnic;	
	stilul tehnic.	
	Ciclicitatea mișcărilor de alergare și marș sportiv.	
	Pasul de alergare și marș – unitate ciclică a alergărilor și marșului sportiv.	
	Perioadele, fazele și momentele de mișcare – componentele de bază ale pasului.	
	Forțele interioare și exterioare ce apar în timpul alergării și marșului sportiv.	
Oscilațiile corpului sportivului în timpul mișcării: oscilații verticale și transversale.		
Structurarea pe faze a probelor de alergare și marș.		

<p>Masterandul va fi capabil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să lămurească structura biomecanică a săriturilor; - să cunoască forțele ce influențează asupra corpului săritorului în perioadele de sprijin și fără sprijin ale exercițiului. 	<p>„Bazele tehnicii probelor de sărituri”</p>	<p>T e s t d o c i m o l o g i c</p>
	Definiția săriturii, ca probă de sport.	
	Felurile săriturilor atletice competiționale și săritura cu caracter de antrenare.	
	Traietoria de deplasare a CGMC în timpul săriturii.	
	Mecanismul bătăii.	
	Rolul mișcării brațelor în procesul executării impulsiei.	
	Forțele ce influențează impulsia: energia cinetică a elanului (E_c); forța de greutate (m); viteza de deplasare (V); forța de reacție a sprijinului (R).	
	Parametrii cinematici ai mișcărilor de săritură: unghiul de contact; unghiul de desprindere; unghiul de decolare a CGMC; unghiul dintre coapse în momentul punerii piciorului pe sprijin.	
	Raportul dintre viteza orizontală și cea ascensorială.	
Durata bătăii-factor de bază al performanței.		
	<p>„Bazele tehnicii probelor de aruncări”</p>	
	Aruncările atletice – probe aciclice ale atletismului.	
<p>Masterandul va fi capabil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să lămurească bazele tehnicii aruncărilor, factorii ce influențează 	<p>Procedeele de aruncare: aruncări de tip împingere; aruncări de tip azvârlire; aruncări de tip lansare.</p>	<p>T e s t</p>

<p>performanța;</p> <p>- să explice fazele tehnicii aruncărilor de tip diferit.</p>	<p>Lungimea traiectoriei de zbor a obiectului și factorii ce o definesc:</p> <p>viteza inițială de zbor;</p> <p>unghiul de zbor;</p> <p>acelerația gravitației.</p> <hr/> <p>Gradientul forței – viteza de creștere a forței – factor determinant al performanței la aruncările atletice.</p> <hr/> <p>Caracteristicile obiectelor de aruncare.</p> <hr/> <p>Fazele tehnicii aruncărilor atletice.</p> <hr/> <p>Capacitățile aerodinamice ale obiectelor și influența lor asupra performanței.</p> <hr/> <p>Unghiurile optimale de zbor la diferite tipuri de aruncări.</p> <hr/> <p>Viteza prealabilă și viteza finală.</p>	<p>d o c i m o l o g i c</p>
<p>1.1. Formarea competențelor profesional-pedagogice și aplicarea lor în practică.</p> <p>Masterandul va fi capabil să:</p> <p>- cunoască bazele teoretice ale calităților motrice, manifestarea lor în probe atletice și metodica dezvoltării lor în atletism.</p>	<p>Tema 2 (6 ore)</p> <p>„Calitățile motrice și manifestarea lor în diferite probe atletice. Bazele fiziologice ale calităților motrice. Calitățile motrice combinate și complexe”</p> <hr/> <p>Calitățile motrice – element de bază al planificării pregătirii în atletism. Calitatea motrice forța. Bazele fiziologice ale acesteia. Formele de manifestare a forței. Metodele de dezvoltare a forței. Structura fibrei musculare. Fibrele de tip I și rolul lor în obținerea unei forțe mari. Calitatea motrice rezistența. Bazele fiziologice și biochimice ale rezistenței. Fibrele roșii de tip C (III) și rolul lor în obținerea unui nivel înalt de rezistență aerobă. Formele de manifestare a rezistenței. Metodele de dezvoltare a rezistenței. Calitatea motrice viteza. Formele de manifestare a vitezei. Bazele fiziologice și</p>	<p>T e s t</p> <p>d o c i m o l o g i c</p>

	<p>biochimice ale vitezei. Metodele de dezvoltare a vitezei. Metoda repetărilor – metoda de bază a dezvoltării vitezei. Calitatea motrice îndemânarea. Mijloacele și metodele de dezvoltare. Rolul jocurilor de mișcare în dezvoltarea îndemânării. Probele tehnice complicate ale atletismului și îndemânarea. Rolul SNC în dezvoltarea îndemânării. Calitatea motrice mobilitatea. Formele, mijloacele și metodele de dezvoltare a mobilității articulare. Stretchingul – metodă de bază de dezvoltare a mobilității.</p> <p>Calitățile motrice combinate (două calități) și complexe (trei calități și mai multe) și manifestarea lor în probele atletice.</p>	
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoască metodica dezvoltării capacităților motrice specifice în diferite probe atletice; - să dozeze și să repartizeze corect volumul și intensitatea efortului. 	<p>„Metodica dezvoltării calităților motrice la atleți”</p> <p>Calitățile motrice ce se manifestă preponderent într-o probă sau alta a atletismului. Corelarea diferitelor feluri de pregătire în antrenamentul athletic.</p> <p>Formele de manifestare a calităților motrice și dezvoltarea strict direcționată a acestora în dependență de specificul probei. Ponderea dezvoltării anumitor calități motrice în dependență de specificul probei. Metodele de dezvoltare a calităților motrice specifice și repartizarea eforturilor în dependență de necesitatea probei și etapa de pregătire.</p>	<p style="text-align: center;">T e s t d o c i m o l o g i c</p>

<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoască structura pregătirii tehnice a atletismului, mijlocele și metodele de pregătire tehnică în diferite probe atletice. 	<p>Tema 3 (2 ore)</p> <p>„Pregătirea tehnică a atletului – componentă de bază a reușitei”</p> <hr/> <p>Pregătirea tehnică și legătura acesteia cu celelalte feluri de pregătire a atletului. Definiția tehnicii sportive. Fazele și detaliile tehnicii. Veriga de bază a tehnicii. Raționalitatea și economicitatea tehnicii – cheia succesului în probele atletice de rezistență. Conștientizarea mișcărilor de către sportiv. Consolidarea și perfecționarea tehnicii exercițiilor atletice – proces multianual. Metodele și mijloacele pregătirii tehnice. Mijloace cu caracter general, pregătitor și specific.</p>	<p style="text-align: center;">T e s t d o c i m.</p>
<p>1.1. Formarea competentelor profesional-pedagogice; aplicarea cunoștințelor în practică</p> <p>Masterandul va fi capabil: să explice instruirea ca proces pedagogic; să cunoască și să poată aplica în practică principiile didactice de instruire; să cunoască etapele instruirii și să le respecte în procesul instruirii exercițiilor atletice.</p>	<p>Tema 4 (4 ore)</p> <p>„Instruirea ca proces pedagogic.</p> <p>Principiile, sarcinile și mijloacele de instruire. Metodele de instruire. Schema tipică de instruire a mișcărilor. Evaluarea mișcărilor”</p> <hr/> <p>Instruirea, ca proces pedagogic strict direcționat de asimilare a cunoștințelor. Reușita instruirii în dependență de nivelul de dezvoltare a calităților motrice și a priceperilor și deprinderilor motrice. Instruirea tehnicii mișcărilor atletice este un proces multistadial. Instruirea sub conducerea pedagogului și instruirea programată – două feluri de instruire de bază. Mijloacele de informație urgentă și autocontrolul în procesul instruirii.</p> <p style="text-align: center;">Principiile metodice de instruire și</p>	<p style="text-align: center;">T e s t d o c i m o l o g i c E v a</p>

regulile pedagogice de realizare a lor. Principiul conștientizării și spiritului activ. Evaluarea de sine stătător a mișcărilor. Luarea deciziilor. Principiul intuitivității. Folosirea diferitelor surse de informație în procesul instruirii: chinograme, diafilme, foto, desene, placate, etc. Principiul accesibilității și individualizării – luarea în considerare a capacităților individuale ale fiecăruia. Selectarea mijloacelor și folosirea dozării accesibile pentru fiecare. Principiul sistematizării – unul din principiile de bază, care determină reușita instruirii.

Principiul majorării treptate a cerințelor – creșterea treptată a complexității sarcinilor. Dozarea intensității și volumului în dependență de nivelul de pregătire și sex.

Principiul instruirii temeinice – repetarea multiplă a exercițiilor, efectuarea în permanență a controlului în procesul instruirii.

Schema tipică a instruirii. Trei etape ale instruirii:

1. familiarizarea cu tehnica exercițiilor atletice;

2. instruirea tehnicii verigii de bază a exercițiului, detaliilor tehnicii și a tehnicii integrale, luând în considerare particularitățile individuale ale elevilor;

3. perfecționarea tehnicii exercițiului athletic.

Evaluarea ca proces pedagogic. În procesul evaluării se va lua în considerare;

1. poziția inițială corectă, forma și

	<p>coordonarea mișcărilor;</p> <p>2. direcția și amplitudinea mișcărilor, caracterul mișcărilor în fazele de bază;</p> <p>3. corectitudinea structurii de ritm a exercițiului.</p>	
	<p>Tema 5 (6 ore)</p> <p>„Metodica instruirii probelor de forță-viteză ale atletismului”</p> <p>Metodica instruirii probelor de sărituri verticale ale atletismului. Specificul instruirii probei de săritură cu prăjina. Importanța exercițiilor acrobatice folosite la instruirea fazelor tehnicii. Importanța exercițiilor executate la aparatele de gimnastică. Exercițiile de imitare. Metodica instruirii probei de aruncare a discului și ciocanului. Succesivitatea instruirii fazelor tehnicii. Veriga de bază a tehnicii. Nivelul de pregătire fizică – suportul de bază al instruirii eficiente a tehnicii.</p> <p>Tema 6 (6 ore)</p> <p>„Metodica de instruire a probelor de rezistență ale atletismului”</p> <p>Rolul alergării pe teren variat în formarea unei tehnici de alergare economică și eficientă. Specificul instruirii tehnicii alergărilor de rezistență desfășurate pe pistă și pe teren variat. Instruirea în grup – metodă eficientă de formare a unei tehnici eficiente de alergare. Factorul „oboseala” în procesul instruirii tehnicii.</p>	

	Lecții de seminar – 10 ore	
	Tema 1 (4 ore) „Bazele tehnicii probelor atletice”	
Masterandul va fi capabil să lămurească bazele tehnicii probelor de alergare și marș sportiv.	„Bazele tehnicii probelor de alergări și marș sportiv”	T e s t d o c i m o l o g i c
	Noțiuni de tehnică a mișcărilor.	
	Fazele tehnicii alergărilor și marșului sportiv.	
	Structura cinematică a mișcărilor de alergare și marș.	
	Pasul dublu – perioadele, fazele și momentele de mișcare.	
	Forțele externe și interne ce influențează asupra sportivului în timpul alergării și marșului sportiv.	
Masterandul va fi capabil: - să lămurească bazele tehnicii săriturilor; - să cunoască factorii ce determină performanța.	„Bazele tehnicii probelor de sărituri”	T e s t d o c i m o l o g i c
	Fazele tehnicii probelor de sărituri.	
	Bătaia – fază de bază a săriturilor.	
	Factorii ce influențează performanța la sărituri.	
	Parametrii cinematici ai săriturilor.	
	Mecanismul efectuării bătaii.	
	Rolul mișcărilor de balansare cu brațele și piciorul de balans.	
	Viteza de executare a elanului și unghiul de zbor – doi factori determinanți ai performanței.	

	Faza de aterizare, specificul și importanța acesteia la diferite procedee se sărituri.	
<p>Masterandul va fi capabil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să lămurească bazele tehnicii aruncărilor; - să cunoască factorii ce determină performanța 	„Bazele tehnicii probelor de aruncări”	T e s t d o c i m o l o g i c
	Fazele tehnicii aruncărilor atletice.	
	Clasificarea aruncărilor în dependență de modul de aplicare a forței asupra obiectului.	
	Efortul final – faza de bază a aruncărilor.	
	Parametrii cinematici ai aruncărilor atletice.	
	Rezistența aerului și capacitățile aerodinamice ale suliței și discului.	
	Unghiul de incidență.	
	Dependența performanței de viteza de creștere a forței în faza efortului final.	
Viteza prealabilă și viteza finală – coraportul dintre acestea la diferite tipuri de aruncări.		
	Tema 2 (2 ore)	
	„Calitățile motrice și specificul dezvoltării lor la atleți”	
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoască bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice; - cunoască metodică dezvoltării calităților motrice la atleți 	<p>Calitățile motrice și manifestarea lor în probele atletice. Calitățile motrice. Combinate și complexe. Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice. Mijloacele, formele de manifestare și metodele de dezvoltare a calităților motrice folosite în atletism. Planificarea dezvoltării calităților motrice în dependență de necesitatea probei și etapa de pregătire.</p>	T e s t d o c i m o l o g i c

		c
	Tema 3 (2 ore) „Pregătirea tehnică în atletism”	
Masterandul va fi capabil să: - cunoască bazele pregătirii tehnice în diferite probe atletice, mijloacele și metodele pregătirii tehnice.	Definițiile tehnicii exercițiului fizic. Fazele și detaliile tehnicii sportive. Veriga de bază a tehnicii. Ponderea pregătirii tehnice în procesul pregătirii multianuale. Mijloacele și metodele pregătirii tehnice. Rolul pregătirii tehnice și influența acesteia asupra rezultatului sportiv. Stabilitatea și varietatea tehnicii – baza măiestriei sportivului.	T e s t d o c i m o l o g i c
	Tema 4 (2 ore) „ Bazele metodicii de instruire a probelor atletice” Bazele metodicii de instruire a probelor cu caracter de forță-viteză ale atletismului	
Masterandul va fi capabil să: - explice metodele și mijloacele folosite la instruire; - cunoască metodică și principiile instruirii tehnicii.	Succesivitatea instruirii fazelor probelor de sărituri și aruncări. Exercițiile pregătitoare, introductive și speciale și rolul lor în procesul instruirii diferitelor faze ale tehnicii. Efortul final și bătaia – faze de bază ale tehnicii aruncărilor și săriturilor atletice. Exercițiile de imitare și acrobatice. Greșelile frecvente ce apar în procesul instruirii tehnicii. Cauzele apariției lor și metodele de corecție.	T e s t d o c i m o l o g i c

<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoască mijloacele și metodele de instruire a tehnicii; - cunoască metodică instruirii tehnicii, greșelile și corectarea lor în procesul instruirii, folosind o gamă variată de exerciții. 	<p>Bazele metodicii de instruire a probelor cu caracter de rezistență ale atletismului</p> <p>Specificul instruirii tehnicii probelor cu caracter de rezistență. Mijloace, metode și principii de instruire. Oboseala și eficacitatea instruirii probelor de rezistență. Stabilitatea tehnicii probelor de rezistență în condiții variative de executare a lor. Pregătirea moral-volitivă și economicitatea tehnicii. Procedeele metodice de organizare a elevilor (sportivilor) la lecție în procesul instruirii tehnicii probelor de rezistență ale atletismului. Specificul corectării greșelilor tehnice și rolul ESAA în aceasta.</p>	<p style="text-align: center;">T e s t d o c i m o l o g i c</p>
<p>Masterandul va fi capabil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să demonstreze corect tehnica marșului sportiv; - să îndeplinească baremul de pregătire și să demonstreze corect tehnica marșului 	<p>Lecții practico-metodice – 60 ore</p> <p>Tema 1 (2 ore), „Tehnica marșului sportiv”</p> <p><i>Subteme:</i></p> <p>1. Instruirea fazei rulării de pe călcâi pe toată talpa:</p> <ul style="list-style-type: none"> – din stând depărtat cu stângul (dreptul), rularea de pe călcâi pe toată talpa; - marș pe linie dreaptă cu picioarele drepte și luarea contactului de pe călcâi cu rulare pe toată talpa; - aceeași cu creșterea vitezei de deplasare. <p>2. Instruirea mișcărilor bazinului:</p> <ul style="list-style-type: none"> - din stând, trecerea greutateii corpului de pe un picior pe altul; 	<p style="text-align: center;">T e s t d o c i m o l o g i c</p>

	- marș sportiv pe o linie dreaptă cu pas lung;	
	- marș sportiv pe două linii paralele, cu răsucirea bazinului.	
	3. Instruirea mișcărilor brațelor și centurii scapulare:	
	- imitarea mișcărilor brațelor din stând depărtat;	
	- marș sportiv cu brațele dezdoite jos, brațele lateral, la spate, etc.;	
	- marș sportiv cu mișcarea accentuată a brațelor.	
	4. Perfecționarea tehnicii marșului sportiv:	
	- marș sportiv în tempo variat;	
	- marș sportiv pe turnantă, în pantă, pe plan înclinat, etc.;	
	- marș sportiv pe segmente de lungime diferită în tempo variat.	
	Tema 2 (2 ore)	
	„Tehnica alergării de viteză”	
	Subteme:	
	1. Însușirea tehnicii pasului alergător de accelerare:	
	- alergare accelerată în linie dreaptă;	
Masterandul va fi capabil: - să lămurească corect tehnica probei, să depisteze și să corecteze	- alergare accelerată pe linie dreaptă cu intrare în turnantă, pe turnantă (culoarele 6-8 apoi 2-1), cu ieșire pe linie dreaptă din turnantă;	T e s t d o c i m o l o g i c

greșelile;

- să îndeplinească
normativul practic stabilit.

- alergare în tempo variat pe segmente de 80-120m, viteza de alergare maximă 85-95%;

- starturi din picioare din diferite poziții inițiale;

- alergare cu genunchii sus (joc de glezne, pendularea gambei) cu atingerea frecvenței maxime și trecere în alergare accelerată.

2. Instruirea tehnicii startului de jos:

- starturi din picioare;

- demonstrarea poziției startului de jos și luarea acesteia de către sportiv la comanda profesorului;

- fixarea pozițiilor intermediare ale startului de jos la comenzile profesorului: „Pe locuri!”, „Gata!”.

- ieșirea din blocstarturi la comanda profesorului (6-8 ori);

- ieșirea din blocstarturi cu alergare peste mingi medicinale;

- ieșirea din blocstarturi cu alergare pe segmente de 30,40 și 60 m.

3. Instruirea startului de jos în corelație cu lansarea de la start:

- alergare din blocstarturi pe segmente de 15-20 m cu trecerea pe sub o funie întinsă la distanța de 8-10 m la o înălțime de 160-140 cm;

- aceeași, însă cu luarea de pe pistă (sau atingerea) unui bastonaș de ștafetă pus vertical;

- aceeași, înhămat cu un elastic.

	<p>4. Perfecționarea tehnicii alergării de viteză;</p> <p>- îndeplinirea unui arsenal larg de exerciții, însă în condiții variate;</p> <p>- alergare în pantă și sub pantă cu „ieșire” pe plat;</p> <p>- folosirea dispozitivelor tehnice: trenajoare, „liderul” de lumină, etc.</p> <p>- alergarea distanței integrale de 100 m.</p>	
<p>Masterandul va fi capabil:</p> <p>- să demonstreze corect tehnica alergărilor de rezistență și să analizeze tehnica;</p> <p>- să îndeplinească normativul practic stabilit</p>	<p>Tema 3 (2 ore)</p> <p>„Tehnica alergării de semifond și fond”</p>	<p>T e s t d o c u m e n t a r i c</p>
	<p>Subteme:</p>	
	<p>1. Familiarizarea cu tehnica alergării:</p>	
	<p>- lămurirea și demonstrarea tehnicii, atenționând copiii despre economicitatea alergării;</p>	
	<p>- îndeplinirea de către copii a ESAA;</p>	
	<p>- alergări repetate pe segmente de 50-100 m.</p>	
	<p>2. Instruirea tehnicii alergării pe linie dreaptă în tempo variat:</p>	
	<p>- alergare accelerată pe segmente de 30-40 m cu creșterea treptată a vitezei;</p>	
	<p>- alergare în tempo moderat pe segmente de 150-300 m.</p>	
	<p>- alergare pe segmente de 80-100 m cu accelerare la sfârșitul distanței.</p>	
<p>3. Instruirea tehnicii alergării pe turnantă:</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> - alergare individuală pe turnantă pe culoarele 8-6 apoi 2-1, pe segmente de 60-80 m. 	
	- aceeași, însă în grup;	
	- „intrări” și „ieșiri” din turnantă;	
	- accelerări pe turnantă în grup în tempo variat.	
	4. Instruirea startului din picioare:	
	- demonstrarea startului din picioare;	
	- instruirea pozițiilor de start: „Pe locuri!” „Start!” fără și la semnalul profesorului;	
	- starturi din picioare individuale și în grup pe linia dreaptă și la intrarea în turnantă.	
	- luarea startului la comandă și „ieșirea” din start cu îndreptarea treptată.	
<p>Masterandul va fi capabil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să demonstreze corect tehnica integrală a săriturii, folosind diferite procedee; - să îndeplinească normativul practic. 	<p>Tema 4 (2 ore)</p> <p>„Tehnica săriturii în lungime”</p>	<p>T e s t d o c i m o l o g i c</p>
	<i>Subteme:</i>	
	1. Familiarizarea cu tehnica săriturii în lungime:	
	- lămurirea și demonstrarea tehnicii săriturii în lungime prin diferite procedee;	
	- explicarea și demonstrarea fazelor (elementelor) tehnicii mai importante;	
	- observația unor săritori consacrați la concursuri.	
2. Instruirea bătăii în concordanță cu „ieșirea” în pas:		

- imitarea punerii piciorului de bătaie pe prag;

- sărituri de pe loc cu aterizarea pe piciorul de balans, cu trecerea la alergare;

- sărituri din 1-5 pași de elan;

- sărituri în pas, alergând pe segmente de 40-60 m (la fiecare al 3-5 pas);

- sărituri în lungime din elan scurt cu trecere peste obstacole orizontale (2-3 m) sau verticale (70-80cm), cu aterizare pe ambele.

3. Instruirea tehnicii aterizării:

- sărituri în lungime din elan scurt cu ridicarea accentuată a genunchilor;

- sărituri în lungime cu aterizare pe o grămadă de saltele;

- sărituri în lungime din elan scurt cu trecerea peste o ștachetă cu înălțimea de 30-40 cm amplasată la o distanță de aproximativ 0,5 m de la locul aterizării.

4. Instruirea tehnicii trecerii de la elan la bătaie:

- sărituri din elan de 2,3,5,7 și 9 pași, accentuând punerea activă a labei piciorului de bătaie, concomitent pe toată talpa, pe prag;

- aceeași, însă în alergare pe culoar cu viteză medie pe segmente de 60-80m, efectuând bătaia la fiecare al 5-7 pas.

5. Perfecționarea tehnicii săriturii în întregime:

- stabilirea lungimii complete a elanului și efectuarea săriturilor repetate, folosind procedeul ales de săritură;

	- sărituri în lungime din elan complet la rezultat.	
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <p>- lămurească și să demonstreze corect tehnica săriturii în înălțime prin procedeele „forfecare” și „Fosbury-flop”;</p> <p>- să îndeplinească normativul practic stabilit.</p>	<p>Tema 5 (2 ore)</p> <p>„Tehnica săriturii în înălțime”</p>	
	Subteme:	
	1. Familiarizarea cu tehnica săriturii în înălțime:	
	- lămurirea și demonstrarea tehnicii săriturii pe faze aparte;	<p>T e s t</p> <p>d o c i m o l o g i c</p> <p>E v a l u a r e</p> <p>P r a c t i c ă</p>
	- sărituri de încercare prin procedeul „forfecare” și „Fosbury-flop”;	
	- executarea diferitelor sărituri cu caracter general și special (de detentă, pentru coordonare, pentru suplețe).	
	2. Instruirea tehnicii bătaii:	
	- imitarea punerii piciorului de bătaie, întins, la locul de impulsie, concomitent pe toată talpa;	
	- aceeași, însă în coordonare cu mișcările brațelor;	
	- aceeași, în mers pe cerc;	
	- aceeași, în alergare lentă pe o linie curbă;	
	- aceeași, însă după desprindere atingerea cu capul a unor obiecte suspendate;	
- aceeași, însă efectuând bătaia lângă ștachetă și imitarea „intrării” la ștachetă.		
3. Instruirea ritmului executării ultimilor pași ai elanului în corelație cu bătaia:		

	<p>- imitarea bătăii peste un pas de alergare;</p>	
	<p>- aceeași, însă peste 3 pași de alergare;</p>	
	<p>- aceeași, însă în alergare pe cerc cu atingerea obiectelor suspendate;</p>	
	<p>- săritura cu aterizare pe o înălțime, din 3-5 pași de elan pe curbă;</p>	
	<p>- executarea ultimilor pași ai elanului pe curbă și a bătăii lângă ștachetă.</p>	
	<p>4. Instruirea tehnicii trecerii peste ștachetă:</p>	
	<p>- exerciții de imitare a trecerii peste ștachetă („podețul” din culcat, stând pe saltele);</p>	
	<p>- trecerea peste ștachetă, executând bătaia cu ambele, din stând cu spatele;</p>	
	<p>- săritura în întregime din elan de 5-6 pași de elan.</p>	
	<p>5. Perfecționarea tehnicii săriturii:</p>	
	<p>- sărituri peste ștachetă din elan scurt și complet;</p>	
	<p>- aceeași, însă sub formă de concurs;</p>	
	<p>- sărituri multiple pentru stabilirea particularităților individuale ale tehnicii.</p>	
Masterandul va fi capabil să:	<p>Tema 6 (2 ore)</p> <p>„Tehnica săriturii triple”</p>	T e s t
	<p>Subteme:</p>	
	<p>1. Familiarizarea cu tehnica triplusaltului:</p>	
	<p>- lămurirea și demonstrarea tehnicii;</p>	

- lămurească și să demonstreze corect tehnica săriturii triple;

- să îndeplinească normativul practic stabilit.

- analiza detaliată a fazelor tehnicii, accentuând veriga de bază „bătaia”, folosind diferite materiale intuitive;

- executarea liberă a săriturilor multiple.

2. Instruirea tehnicii saltului:

- săritura în pas din 7-9-11 pași de elan cu alergare ulterioară;

- aceeași, însă se va sări peste o zonă marcată de 2-3 m sau peste un obstacol vertical (40-50 cm);

- aceeași, însă cu aterizare în groapa cu nisip;

- aceeași, însă cu aterizarea pe o înălțime.

3. Instruirea corelării „pas-săritură”:

- sărituri din 2 pași, triplu- și penta- de pe loc, de pe o înălțime (40-60 cm) și din 5-7 pași de elan;

- sărituri multiple în pas pe pistă;

- executarea corelării „pas-săritura în groapă” din elan de 4-6 pași cu aterizare în groapă;

- aceeași, însă cu aterizarea pe o înălțime de 40-60 cm;

- aceeași, însă cu trecerea peste un obstacol vertical (40-60 m);

Săritura în lungime din elan de 7-9 pași, executând impulsia cu piciorul de balans.

4. Instruirea tehnicii triplusaltului în întregime:

- săritura triplă sau pentasaltul pe piciorul de bătaie;

	<ul style="list-style-type: none"> - executarea saltului în corelare cu 2-3 sărituri în pas, din elan scurt; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - pentasaltul în corelarea: „salt – pas – salt – pas – săritura în groapă” 	
	<ul style="list-style-type: none"> - triplusalt de pe loc, apoi din elan de 5-9 pași conform structurii regulamentare: „salt – pas – săritura în groapă”. 	
	<p>5. Perfecționarea tehnicii săriturii:</p> <ul style="list-style-type: none"> - săritura în întregime din elan de 5-7-9 pași; - aceeași din elan mediu, cu trecerea unui obstacol vertical la a treia săritură; - sărituri tripledin elan complet la rezultat. 	
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lămurească și să demonstreze corect tehnica alergării de garduri; - îndeplinească normativul practic stabilit. 	<p>Tema 7 (2 ore)</p> <p>„Tehnica alergării de garduri”</p>	<p>T e s t d o c i m o l o g i c</p>
	<p>Subteme:</p>	
	<p>1. Instruirea ritmului corect de alergare între garduri:</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții de alergare și de săritură de imitare (la un număr definit de pași, într-o anumită zonă); 	
	<ul style="list-style-type: none"> - trecerea prin alergare de trei pași a 2-3 zone marcate la o distanță de 5-6 m; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - alegări într-un număr definit de pași peste obstacole joase (bănci de gimnastică, mingi medicinale, saltele, etc.). 	
	<p>2. Instruirea tehnicii trecerii peste gard:</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții de imitare a trecerii gardului cu un picior și cu altul din stând pe loc; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - aceeași din 2-3 pași; 	

	<p>- exerciții pentru mișcarea ambelor picioare – trecerea unui gard jos (40-60 cm amplasat la o distanță de 1-1.5 m de scara de gimnastică) din stând pe loc și din 2-3 pași de alergare;</p>	
	<p>- trecerea mai multor garduri prin lateral și prin mijloc din mers și alergare lentă.</p>	
	<p>3. Instruirea tehnicii alergării între garduri, luând în considerare particularitățile individuale ale atletului:</p>	
	<p>- se vor folosi aceleași mijloace, ca și la obiectivul 1, însă se va majora distanța și se vor folosi gardurile.</p>	
	<p>4. Instruirea startului de jos și a elanului de start cu trecerea gardurilor:</p>	
	<p>- alergări din start din picioare dintr-un număr definit de pași cu trecerea a 1, 2, 3, 4, etc. garduri;</p>	
	<p>- alergări din start de jos pe semne marcate;</p>	
	<p>- alergări din blocstarturi, amplasate în mod diferit, într-un număr de pași variați ca lungime și număr;</p>	
	<p>5. Perfecționarea tehnicii alergării în întregime:</p>	
	<p>- alergări de garduri pe segmente de lungime diferită cu amplasament și înălțime diferită a gardurilor;</p>	
	<p>- alergare din start de jos și trecerea gardului 1 pe distanța de 400 m;</p>	
	<p>- diferite ștafete, folosind trecerea gardurilor;</p>	
	<p>- alergări de control.</p>	

<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lămurească tehnica alergării cu obstacole; - să îndeplinească corect tehnica trecerii obstacolelor și a gropii cu apă, să depisteze și să corecteze greșelile. 	<p>Tema 8 (2 ore)</p> <p>„Tehnica alergării cu obstacole (steeplechase)”</p>	<p>T e s t d o c i m o l o g i c E v a l u a r e P r a c t i c ă</p>
	<p><i>Subteme:</i></p>	
	<p>1. Instruirea tehnicii trecerii peste obstacole prin călcarea-trecerea peste garduri cu înălțimea de 60-80 cm:</p>	
	<p>- imitarea trecerii obstacolului jos (76,2 cm), apoi standard (91,4 cm) prin procedeul călcând;</p>	
	<p>- aceeași din alergare lentă;</p>	
	<p>- trecerea peste 2-3 obstacole amplasate regulamentar într-un anumit număr de pași prin procedeul „călcând”.</p>	
	<p>2. Instruirea tehnicii trecerii peste obstacol prin procedeul „pasul de gard”;</p>	
	<p>- trecerea peste garduri amplasate la distanțe diferite cu ambele picioare;</p>	
	<p>- aceeași, însă peste obstacole joase, apoi regulamentare.</p>	
	<p>3. Instruirea tehnicii trecerii gropii cu apă:</p>	
	<p>- trecerea unei gropi convenționale marcată cu saltele la locul aterizării;</p>	
	<p>- trecerea unui gard obișnuit amplasat înaintea gropii pentru săritura în lungime;</p>	
<p>- trecerea peste obstacolul de 76,2 cm, apoi peste cel regulamentar, amplasat înaintea gropii cu apă, prin procedeul „călcând”, apoi prin pasul de gard.</p>		

<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lămurească și să demonstreze corect tehnica alergării pe teren variat; - să îndeplinească baremul practic stabilit 	<p>Tema 9 (2 ore)</p> <p>„Tehnica alergării pe teren variat”</p>	<p>T e s t</p> <p>d o c i m o l o g i c</p> <p>E v a l u a r e</p> <p>P r a c t i c ă</p>
	<p><i>Subteme:</i></p>	
	<p>1. Formarea deprinderii de alergare pe teren variat în grup:</p>	
	<p>- alergare repetată pe teren variat pe segmente de 150-200 m în grup, tempo uniform (50-60% de la maximum);</p>	
	<p>- aceeași, însă cu „joc de viteză”;</p>	
	<p>- aceeași, însă pe segmente de 800-1600 m cu sarcini tactice prestabilite;</p>	
	<p>2. Formarea deprinderii de alergare în pantă, sub pantă și trecerii diferitelor obstacole:</p>	
	<p>- alergare în pantă abruptă pe segmente de 80-100 m individual și în grup, cu schimb de viteză;</p>	
	<p>- alergare sub pantă pe segmente de 80-100 m individual și în grup;</p>	
	<p>- aceeași, însă conform unui plan tactic prestabilit;</p>	
	<p>- aceeași, însă cu trecerea obstacolelor.</p>	
	<p>3. Perfecționarea tehnicii alergării pe teren variat:</p>	
	<p>- alergare în grup cu durata de 10-15 min. pe teren variat cu viteză variată.</p>	
<p>- alergare de cros pe distanța de 2000-3000 m sub formă de concurs.</p>		

<p>Masterandul va fi capabil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să lămurească și să demonstreze corect tehnica aruncării, să depisteze greșelile și să le lichideze; - să îndeplinească normativul practic stabilit. 	<p>Tema 10 (2 ore)</p> <p>„Tehnica aruncării suliței”</p>	<p>T e s t d o c i m o l o g i c</p>
	<p><i>Subteme:</i></p>	
	<p>1. Familiarizarea cu tehnica aruncării:</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea și lămurirea fazelor tehnicii; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Facerea cunoștinței cu obiectul, locurile de desfășurare a probei; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Lămurirea detaliilor tehnicii, folosind diferite materiale intuitive: 	
	<p>2. Instruirea prizei și a aruncărilor libere din diferite poziții inițiale:</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea prizei corecte și verificarea acesteia; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - aruncări din diferite poziții inițiale cu o mână sau cu ambele; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - aruncări cu o mână din stând depărtat, cu fața, înainte – în jos, în țintă. 	
	<p>3. Instruirea fazei efortului final:</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - aruncări ale diferitelor obiecte din stând cu fața pe direcția aruncării, după întoarcerea prealabilă a centurii scapulare spre dreapta (stânga); 	
	<ul style="list-style-type: none"> - aceeași, însă din poziția stând lateral; 	
<ul style="list-style-type: none"> - aceeași, însă cu punerea piciorului stâng (drept) pe sprijin. 		
<p>4. Instruirea tehnicii trecerii de la elan la aruncarea suliței:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - imitarea pasului încrucișat; 		

	- instruirea și aruncarea suliței (mingii de oină, pietrelor) cu pas încrucișat;	
	- aruncări cu pas încrucișat cu brațul aruncător întins în urmă.	
	5. Instruirea tehnicii elanului și îndreptării brațului aruncător:	
	- alergare uniformă și accelerată cu sulița deasupra umărului pe diferite segmente (40-60 m);	
	- ducerea brațului cu sulița în urmă prin diferite procedee din stând pe loc, în mers și în alergare lentă;	
	- aceeași, în alergare accelerată.	
	6. Instruirea aruncării din elan complet:	
	- aruncări a diferitor obiecte printr-o mișcare de azvârlire din elan scurt (2, 4, 6 pași);	
	- aceeași din elan accelerat;	
	- aceeași din elan complet.	
	7. Perfecționarea tehnicii aruncării suliței:	
	- aruncări a diferitor obiecte din elanuri diferite.	
	- aruncare a suliței din elan complet cu direcția schimbătoare a vântului.	
Masterandul va fi capabil:	Tema 11 (2 ore)	
	„Tehnica aruncării greutății”	
	Subteme:	
	1. Instruirea prizei obiectului:	

<p>- să lămurească și să demonstreze corect tehnica aruncării;</p> <p>- să îndeplinească normativul practic stabilit.</p>	<p>- determinarea și verificarea prizei corecte;</p>
	<p>- imitarea împingerii greutății;</p>
	<p>- împingerea greutății pe verticală;</p>
	<p>- împingerea greutății înainte- sus.</p>
	<p>2. Instruirea efortului final:</p>
	<p>- împingerea greutății de pe loc din poziția stând lateral;</p>
	<p>- aceeași din poziția stând cu spatele;</p>
	<p>- imitarea aruncării greutății din diferite poziții inițiale;</p>
	<p>- aruncarea din poziția stând lateral pe dreptul (stângul) cu punerea stângului (dreptului) pe sprijin.</p>
	<p>3. Instruirea elanului sub formă de salt:</p>
	<p>- salturi pe dreptul (stângul) fără greutate;</p>
	<p>- imitarea saltului cu fixarea diferitelor poziții intermediare.</p>
	<p>4. Instruirea tehnicii aruncării din elan complet sub formă de salt:</p>
	<p>- aruncarea greutății standard sau mai ușoare din elan sub formă de salt;</p>
	<p>- aruncarea greutății din cerc la rezultat, respectând regulile de concurs;</p>
<p>- imitări ale aruncării din cerc, fixând poziții intermediare.</p>	
<p>5. Perfecționarea tehnicii aruncării și determinarea particularităților individuale:</p>	
<p>- aruncări ale greutății din cerc (4, 6, 8 kg);</p>	
<p>Aruncări la rezultat.</p>	

<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lămurească și să demonstreze corect tehnica aruncării discului; - să îndeplinească normativul practic stabilit 	<p>Tema 12 (2 ore)</p> <p>„Tehnica aruncării discului”</p>	<p>T e s t</p> <p>d o c i m o l o g i c</p> <p>E v a l u a r e</p> <p>P r a c t i c ă</p>
	<p><i>1. Familiarizarea cu tehnica aruncării discului;</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - lămurirea și demonstrarea tehnicii aruncării discului; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - analiza detaliată a fazelor tehnicii aruncării, cu accentuarea poziției efortului final. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - facerea cunoștinței cu inventarul de concurs. 	
	<p><i>2. instruirea prizei, balansărilor prealabile și eliberării discului:</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea prizei corecte cu executarea ei de către sportiv; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - priza discului cu balansări ale acestuia sub diferite unghiuri față de sol; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - balansări ale discului cu aruncarea lui pe verticală (eliberarea se va face cu „trecere” peste degetul arătător); 	
	<ul style="list-style-type: none"> - din stând pe ambele, după 3-5 mișcări de balansare, eliberarea discului paralel cu solul. 	
<p><i>3. Instruirea fazei efortului final:</i></p>		
<ul style="list-style-type: none"> - aruncarea din poziția stând depărtat cu fața pe direcția aruncării; 		
<ul style="list-style-type: none"> - aceeași, însă din stând lateral cu stângul (dreptul), apoi din stând cu spatele pe direcția aruncării; 		
<ul style="list-style-type: none"> - aceeași, însă din poziția stând pe piciorul omonim brațului aruncător, cu punerea acestuia pe sprijin; 		

	<p>- imitarea fazei efortului final fără obiecte, apoi cu obiecte.</p>	
	<p>4. Instruirea piruetei:</p>	
	<p>- piruete cu discul și fără acesta, cu creșterea treptată a vitezei, la 360°, apoi la 540°;</p>	
	<p>- aceeași, însă cu diferite obiecte (cu bastonul, cu mingea medicinală de 1-2 kg, legată cu o funie);</p>	
	<p>- aruncări cu discul, efectuând pirueta la 540°</p>	
	<p>5. Perfecționarea tehnicii aruncării:</p>	
	<p>- exerciții de imitare pentru perfecționarea tehnicii;</p>	
	<p>- exerciții speciale executate cu îngreuiere pentru dezvoltarea calităților de forță-viteză;</p>	
	<p>- aruncarea discurilor de greutate diferită la tehnică și rezultat, respectând regulamentul de concurs.</p>	
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <p>- lămurească și să demonstreze corect tehnica aruncării ciocanului;</p> <p>- să execute corect tehnica aruncării.</p>	<p>Tema 13 (2 ore)</p> <p>„Familiarizarea cu tehnica aruncării ciocanului”</p> <p>Subteme:</p> <p>1. Facerea cunoștinței cu tehnica aruncării:</p> <p>- lămurirea și demonstrarea tehnicii aruncării;</p> <p>- determinarea nivelului dezvoltării calităților motrice specifice cu ajutorul exercițiilor de control;</p> <p>- aruncări libere din diferite poziții inițiale a unor obiecte mai ușoare peste umărul stâng /drept.</p>	<p>T e s t d o c i m o l o g i c</p>

2. Instruirea tehnicii rotirilor preliminare și intrării în prima piruetă:

- rotiri ale ciocanului de 4, apoi 6-7,260 kg din stând depărtat cu spatele pe direcția aruncării;

- aceeași, însă cu viteză mare și respectarea planului de rotație a ciocanului;

- aceeași cu intrarea în prima piruetă.

3. Instruirea efortului final:

- aruncarea ciocanului cu o piruetă;

- aruncări ale ciocanului din stând cu spatele, după 2-3 rotiri preliminare.

4. Instruirea tehnicii piruetelor:

- efectuarea a 1-3 piruete cu un baston în mâini;

- executarea a 2-4 piruete legate prin pășire;

- aceeași cu ciocanul de 4 kg, însă executate cu viteză ridicată, prin procedeul „călcâi-vârf”

- alternări ale rotărilor preliminare cu piruete **fără** și cu eliberarea ciocanului.

5. Perfecționarea tehnicii aruncării în întregime:

- piruete fără eliberarea obiectului;

- aruncări ale ciocanului din cerc cu viteză mică, apoi mare, după 2-3-4 piruete;

- aruncări regulamentare la rezultat

<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lămurească și să demonstreze fazele tehnicii săriturii; - să demonstreze corect tehnica săriturii cu prăjina. 	<p>Tema 14 (2 ore)</p> <p>„Familiarizarea cu tehnica săriturii cu prăjina”</p>	<p>T e s t</p> <p>d o c i m o l o g i c</p> <p>E v a l u a r e</p> <p>P r a c t i c ă</p>
	<p><i>Subteme:</i></p>	
	<p>1. Instruirea tehnicii alergării cu prăjina;</p>	
	<p>- marș și alergare lentă, apoi accelerată, cu prăjina;</p>	
	<p>- ESAA cu prăjina;</p>	
	<p>- alergări cu prăjina în mâini pe elan;</p>	
	<p>- alergare accelerată pe elan cu prăjina în mâini.</p>	
	<p>2. Instruirea fazei intrării în atârnat și atârării pe prăjină:</p>	
	<p>- intrare în atârnat pe prăjină din doi pași;</p>	
	<p>- aceeași din elan de 4-6 pași;</p>	
	<p>- „intrarea” în atârnat, atârarea și trecerea peste verticală, după înfigerea prăjinii în ladă, din 4-6-8 pași de elan.</p>	
	<p>3. Instruirea ridicării picioarelor prin balansare și a întoarcerii corpului cu „ieșirea” în sprijin:</p>	
	<p>- ridicarea picioarelor după balansări prealabile la inele;</p>	
<p>- aceeași, însă pe un otgon fixat;</p>		
<p>- aceeași, însă după un elan prealabil de 4-6 pași, cu atârarea pe otgon după săritură;</p>		
<p>- imitarea întoarcerii din poziția inițială stând cu fața spre capătul de sus, prăjina la nivelul bazinului;</p>		

	<p>- săritura în lungime cu întoarcere, cu prăjina.</p>	
	<p>4. Instruirea tehnicii trecerii peste ștachetă:</p>	
	<p>- treceri peste ștachetă din atârnat pe otgon, cu sprijin pe mâni pe o înălțime;</p>	
	<p>- sărituri cu prăjină rigidă din elan de 4-6-8 pași cu trecere peste ștachetă la diferite înălțimi;</p>	
	<p>- aceeași, însă cu prăjina elastică cu trecere peste ștachetă prin arcuire.</p>	
	<p>5. Instruirea tehnicii în întregime și perfecționarea ei:</p>	
	<p>- sărituri peste ștachetă din elan scurt-mediu și complet;</p>	
	<p>- sărituri, accentuând diferite variante de executare a elementelor tehnicii;</p>	
	<p>- sărituri regulamentare la rezultat.</p>	
	<p>Tema 15 (2 ore)</p> <p>„Tehnica alergării de ștafetă”</p>	
	<p>Subteme:</p>	
<p>Masterandul va fi capabil:</p> <p>- să lămurească tehnica alergării de ștafetă;</p> <p>- să depisteze și să corecteze greșelile tehnice;</p> <p>- să îndeplinească baremul stabilit.</p>	<p>1. Familiarizarea cu tehnica alergării de ștafetă:</p>	<p>T e s t d o c i m o l o g i c</p>
	<p>- lămurirea și demonstrarea tehnicii;</p>	
	<p>- demonstrarea și lămurirea importanței calculării corecte a handicapului pentru transmiterea în zona de schimb de 20 m.</p>	
	<p>2. Instruirea tehnicii predării-primirii bățului de ștafetă:</p>	

	<p>- lămurirea și demonstrarea fazei tehnicii de predare-primire;</p>	
	<p>- transmiterea-primirea cu o mână și cu alta din stând pe loc (8-10 ori), folosind diferite procedee;</p>	
	<p>- aceeași, însă la semnalul profesorului;</p>	
	<p>- aceeași, însă la semnalul profesorului în deplasare, la pas, apoi în alergare lentă;</p>	
	<p>- aceeași, însă în alergare cu viteză ridicată (60-80% de la max);</p>	
	<p>- transmiterea-predarea în zona de 20 m.</p>	
	<p><i>3. Instruirea tehnicii startului din picioare a primitorului:</i></p>	
	<p>- start din picioare cu sprijin pe o mână pe linie dreaptă;</p>	
	<p>- aceeași, însă pe turnantă;</p>	
	<p>- demonstrarea și lămurirea importanței calculării corecte a handicapului și luarea startului, când aducătorul ajunge la semnul respectiv.</p>	
	<p><i>4. Transmiterea în zona de 20 m în alergare cu viteză maximală:</i></p>	
	<p>- transmiterea ștafetei, fixând handicapul, în zonă cu viteză maximă;</p>	
	<p>- alergare de ștafetă pe echipe.</p>	
	<p>Tema 16 (2 ore) „Metodica instruirii tehnicii probelor de marș sportiv”</p>	

<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - selecteze corect mijloacele și metodele de instruire; - cunoască succesivitatea instruirii, greșelile și modalitatea de corectare a lor. 	<p>Specificul și vârsta începerii instruirii tehnicii marșului sportiv. Sarcinile, mijloacele și metodele de instruire. Succesivitatea instruirii fazelor tehnicii marșului sportiv. Legătura reciprocă dintre instruirea diferitelor faze ale tehnicii și dezvoltarea concomitentă a calităților motrice specifice. Greșelile și corectarea lor. Rolul exercițiilor de imitare în procesul instruirii. Stabilirea particularităților individuale ale fiecărui elev în procesul instruirii. Variantele tehnicii în dependență de configurația terenului. Mișcările degajate și suple-baza tehnicii corecte a mărșăluitorului.</p>	<p>E v a l u a r e t e o r e t i c ă</p>
<p>1.2. Formarea cunoștințelor metodice și a aptitudinilor practice: educarea calităților motrice necesare atletului.</p> <p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - selecteze corect mijloacele și metodele de instruire; - demonstreze corect exercițiile fundamentale și speciale de instruire; - depisteze greșelile din tehnică și să fie apt să le 	<p>Tema 17 (2 ore)</p> <p>„Metodica instruirii tehnicii alergărilor de viteză”</p> <p><i>1. Exercițiile speciale ale alergătorului:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - joc de glezne - cu pendularea gambei înapoi - cu picioarele drepte înainte - cu pendularea gambei înainte - cu ridicarea genunchilor sus - cu pas alăturat - cu pași încrucișați <p><i>2. Metodica instruirii pasului lansat de viteză:</i></p>	<p>T e s t d o c i m o l o g i c E v a l u a r e</p>

lichideze (corecteze);

- îndeplinească normele de pregătire la proba de alergare de 100 m.

- exerciții fundamentale (mers normal; mers cu pas întins; mers cu trecere în alergare; alternare ale alergării cu mersul; alergări accelerate în tempo variat pe distanțe de 50-150 m);

- exerciții suplimentare (alergare pe linie marcată a culoarului; alergări cu punerea labei piciorului de sprijin de pe călcâi, pe toată talpa, pe pingea; alergări cu ridicarea exagerată a genunchilor și pendularea accentuată a gambei înapoi; alergare pe semne marcate pe culoar cu pași lungi sau scurți; alergare pe o linie orizontală fixată pe axa deplasării).

3. Instruirea tehnicii alergării pe turnantă:

- alergare accelerată pe turnantă cu rază mare (culoarele 6-8) pe segmente de 50 – 80 m cu viteză submaximală;

- alergare accelerată pe culoarul 1 cu viteza de 75% de la maximum pe segmente de 50-80 m ;

- alergare pe cerc cu raza de 20 – 10 m în tempo moderat

- alergare accelerată pe linie dreaptă cu „intrare” în turnantă pe distanțe de 80 - 100 m cu viteză variată (75-90%).

4. Instruirea startului din picioare și lansării de la start:

- îndeplinirea comenzii „Pe locuri!”;

- luarea startului din picioare la semnale diferite;

- luarea startului la semnal din diferite poziții inițiale (6-8 x 20 m);

	<p>- luarea startului și lansarea de la start (6–8 x 20 – 30 m).</p>
	<p>5. Instruirea startului de jos și lansării de la start:</p>
	<p>- luarea la comandă și fără, a poziției „Pe locuri!”, trecerea în poziția „Gata!” și revenirea în poziția inițială (4-6 ori);</p>
	<p>- startul de jos la comandă și de sine stătător (5-6 ori);</p>
	<p>- startul de jos executat în turnantă (6-8 ori);</p>
	<p>- startul de jos și lansarea de la start cu înclinarea accentuată a corpului înainte (6-8 x 25-30 m);</p>
	<p>- startul de jos și lansarea de la start cu viteză maximă (2-3 x 20-30 m).</p>
	<p>6. Instruirea tehnicii finišării:</p>
	<p>- imitarea finišării în marș și alergare lentă (6-8 ori);</p>
	<p>- imitarea tehnicii finišării în alergare accelerată (6-10 ori);</p>
	<p>- imitarea tehnicii finišării în alergare în grup cu întoarcerea umerilor spre stânga, (dreapta) și alergarea înainte (6-8 ori x 20 – 30 m).</p>
	<p>Tema 18 (4 ore)</p> <p>„Metodica instruirii tehnicii alergărilor de rezistență”</p>
	<p>Subteme:</p>

<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - selecteze și să demonstreze corect exercițiile pregătitoare și speciale folosite în procesul instruirii tehnicii; - demonstreze corect tehnica alergărilor de rezistență. 	<p>1. Instruirea tehnicii alergării pe linie dreaptă și pe turnantă:</p>	<p>T e s t d o c i m o l o g i c E v a l u a r e P r a c t i c ă</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - mers și alergare lentă pe linie dreaptă, trunchiul drept și brațele îndoite în articulațiile coatelor; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - alergare lentă cu așezarea labei piciorului pe o linie; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - alergare accelerată, efectuând bătaia completă (dezdoirea piciorului de bătaie va fi completă); 	
	<ul style="list-style-type: none"> - sărituri în pas cu dezdoirea completă a piciorului de impulsie; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - alergare pe cerc cu raza de 20-30 m; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - alergare cu intrarea în turnantă; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - alergare pe turnantă, pe culoarele 3-1, cu viteză mare; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - alergare accelerată pe segmentul „ieșirii” din turnantă; 	
	<p>2. Instruirea startului și finišării:</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - îndeplinirea comenzilor de start cu luarea pozițiilor corespunzătoare; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - alergare din start din picioare după comanda prealabilă „Gata!”; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - aceeași, însă fără comanda „Gata!”; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - alergare din start din picioare pe turnantă individual și în grup (50-100m); 	
<ul style="list-style-type: none"> - alergare accelerată pe linia dreaptă de finiş; 		
<ul style="list-style-type: none"> - alergare în pluton, pe linie dreaptă și pe turnantă cu tempo variat. 		

	<p>3. Perfecționarea tehnicii alergării, luând în considerare particularitățile individuale ale sportivilor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare din start pe linie dreaptă și pe turnantă în pluton, pe segmente de 300-800 m, cu accelerare de finisaj la sfârșitul distanței; - alergare cu tempo variat pe distanțe diferite; - alergare pe teren variat cu modificarea tehnicii de alergare în dependență de configurația acestuia; - alergări de control. 	
	<p>Tema 19 (2 ore)</p> <p>„Metodica instruirii tehnicii săriturii în lungime cu elan”</p>	
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - selecteze corect exercițiile pentru instruirea tehnicii; - să depisteze și să corecteze greșelile din tehnică; - să îndeplinească normele de control. 	<p>Subteme:</p> <p>1. Instruirea tehnicii elanului:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare uniformă accelerată pe un segment de 25-30 m; - alergare accelerată progresivă cu ridicarea accentuată a genunchilor sus; - alergare accelerată cu frecvența ridicată a pașilor cu trecere în alergare accelerată obișnuită; - alergare accelerată progresivă cu ridicarea accentuată a genunchilor sus; - alergare accelerată cu frecvența ridicată a pașilor cu trecere în alergare accelerată obișnuită; 	<p style="text-align: center;">T e s t</p> <p style="text-align: center;">d o c i m o l o g i c</p>

- alergare accelerată de 11-15 pași cu nimerire cu piciorul de bătaie într-un pătrat de 60x60 cm;
- alergare accelerată peste mingi medicinale amplasate la distanțe diferite.
2. Instruirea bătăii în corelație cu elanul:
- imitarea punerii labei piciorului de bătaie pe prag;
- același exercițiu, însă dintr-un pas;
- din elan de 3-5 pași, efectuarea bătăii cu luarea poziției „ieșirea în pas”;
- aceeași, însă la aterizare piciorul de bătaie se va alătura celui de balans;
- din 11-13 pași de elan, efectuarea bătăii cu trecerea peste un obstacol orizontal sau vertical;
- sărituri în lungime din elan complet cu aterizarea în groapa cu nisip.
3. Instruirea mișcării picioarelor în faza de zbor:
- săritura în pas din 3-5 pași de alergare;
- săritura în pas cu aterizarea în groapă pe piciorul de balans cu trecere în alergare ulterioară;
- săritura în pas cu schimbarea poziției picioarelor în faza de zbor cu aterizarea pe piciorul de bătaie în groapă;
- săritura, efectuând o mișcare de forfecare în faza de zbor cu aterizarea pe ambele picioare în groapă.

1.2. Formarea cunoștințelor metodice și a aptitudinilor practice; educarea capacităților motrice necesare atleților.

Masterandul va fi capabil să:

- demonstreze corect exercițiile fundamentale și speciale folosite în instruirea tehnicii probei de săritură;
- evidențieze greșelile din tehnică și să le corecteze;

4. Instruirea tehnicii aterizării:
- sărituri în lungime de pe loc, din elan cu lungimi diferite, cu ducerea picioarelor la aterizare departe înainte;
- sărituri în lungime din elan mediu și scurt, la aterizare ducând picioarele departe înainte;
- sărituri din elan complet, trecând peste un semn amplasat la distanța de 50-70 cm de la locul aterizării.
5. Instruirea tehnicii integrale, luând în considerare particularitățile individuale ale sportivilor:
- săritura în lungime din elan mediu pentru procedeul preferat;
- sărituri în lungime, majorând treptat lungimea elanului;
- sărituri în lungime din elan complet
Tema 20 (2 ore)
„Metodica instruirii tehnicii săriturii în înălțime prin procedeul „Fosbury-flop””
Subteme:
1. Familiarizarea cu tehnica săriturii în înălțime din elan prin procedeul „Fosbury-flop”
- demonstrarea tehnicii;
- vizionarea materialelor video;
- lămurirea celor mai importante faze ale tehnicii;

- îndeplinească normele de pregătire fizică și tehnică.

- greșelile tipice apărute în tehnică.

2. Instruirea tehnicii alergării pe o curbă în condițiile influenței forței centrifuge:

- alergare pe un cerc cu raza de 15-12 m și micșorarea treptată a acesteia până la 10-8 m;

- alergare accelerată liberă pe linie dreaptă cu trecere la alergare pe o linie curbă pe ultimii 3-5 pași de alergare;

- aceeași, cu creșterea progresivă a vitezei de alergare pe ultimii 3-5 pași pe linie curbă.

3. Instruirea tehnicii bătăii executate pe o linie curbă:

- imitarea punerii piciorului de bătaie pe sprijin cu și fără mișcarea brațelor din stând pe loc;

- aceeași, însă în deplasare pe o linie curbă (cerc) la pas și în alergare lentă;

- efectuarea bătăii pe cerc cu atingerea unor obiecte suspendate;

- executare bătăii după o alergare pe o linie curbă lângă ștachetă;

- aceeași, însă imitând „intrarea” spre ștachetă.

4. Instruirea tehnicii trecerii peste ștachetă:

- imitarea tehnicii trecerii peste ștachetă. Executarea „podețului” din stând pe saltele;

- luarea poziției trecerii peste ștachetă deasupra caprei de gimnastică;

	<p>- executarea bătăii cu ambele picioare, din stând cu spatele spre ștachetă, și trecerea ștachetei;</p>	
	<p>- aceeași, însă executând bătaia de pe podețul de gimnastică;</p>	
	<p>- executarea săriturii din 3-5 pași de elan.</p>	
	<p>5. Perfecționarea elementelor tehnicii săriturii în procesul săriturii integrale:</p>	
	<p>- sărituri peste ștachetă din elan scurt și complet;</p>	
	<p>- sărituri peste garduri amplasate pe cerc;</p>	
	<p>- sărituri în condiții de concurs.</p>	
	<p>Tema 21 (2 ore)</p> <p>„Metodica instruirii tehnicii săriturii triple cu elan”</p>	
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <p>- selecteze corect mijloacele și metodele de instruire;</p> <p>- corecteze greșelile tehnice;</p> <p>- demonstreze corect tehnica și să îndeplinească normativul practic.</p>	<p>Subteme:</p> <p>1. Instruirea bătăii la „salt” și „pas”:</p> <p>- imitarea punerii piciorului pe sprijin;</p> <p>- sărituri duble, triple, penta – de pe loc și din elan scurt;</p> <p>- sărituri multiple (plurisalturi) pe un singur picior;</p> <p>- sărituri „în pas”;</p> <p>- corelări de „salturi” cu „pași”.</p> <p>2. Instruirea schemei generale a tehnicii triplusaltului:</p>	<p>T e s t d o c i m o l o g i c</p>

- sărituri de pe o înălțime cu executarea ulterioară a săriturii triple;

- săritura triplă, penta – din elan mediu și scurt;

- sărituri multiple cu corelări diferite a săriturilor.

3. Perfecționarea legăturilor de săritură „salt - pas” și „pas – săritura în groapă”;

- bătăi repetate pe pistă peste 1,2,3 pași de alergare;

- săritura în lungime din 5,7 sau 9 pași de alergare, efectuând bătaia cu piciorul de balans;

- efectuarea corelării „salt - pas” din elan de 5,7 sau 9 pași de alergare;

- efectuarea corelării „pas – săritură în groapă” din 5,7 sau 9 pași de elan;

- îndeplinirea corelării „salt – pas” și „pas – săritură” sub formă de concurs.

4. Instruirea tehnicii săriturii triple integrale:

- săritura triplă în întregime din elan scurt și mediu;

- săritura în lungime triplă din elan complet;

- săritura triplă la rezultat.

Tema 22 (2 ore)

„Metodica instruirii tehnicii alergărilor de garduri 100, 110 și 400 m”

Subteme:

Masterandul va fi capabil să:

- demonstreze și să selecteze corect mijloacele generale și specifice de instruire;
- îndeplinească normativele practice și să demonstreze corect tehnica alergării.

1. Familiarizarea cu tehnica alergărilor de garduri:

- demonstrarea tehnicii de către un alergător specializat în această probă;

- demonstrarea materialelor intuitive.

2. Instruirea tehnicii trecerii peste gard:

- trecerea piciorului de balans peste gard și punerea lui pe sprijin prin imitare, din stând la o distanță de 30-40 cm de acesta:

- trecerea peste 4-5 garduri amplasate la o distanță de 2-3 m prin mers și alergare cu genunchii sus;

- imitarea trecerii piciorului de balans și de bătaie peste gard la sprijin.

3. Instruirea ritmului alergării cu garduri:

- alergare în 3 pași cu gardurile apropiate;

- alergare cu ritm de 5,7,10,12 pași între garduri pentru alergătorii de 400 m;

- din elan de 6-7 pași, trecerea peste 4-5 garduri mai joase decât înălțimea regulamentară, distanța dintre ele se va determina individual;

- alergare din elan de 7-9 pași peste 3-5 garduri în 3 pași, amplasate regulamentar.

4. Instruirea startului de jos:

- alergare din start din picioare peste 2-3 garduri;

- alergare din blocstarturi, din 7-9 pași de elan, peste 2-3 garduri amplasate mai aproape, apoi regulamentar;

T
e
s
t

d
o
c
i
m
o
l
o
g
i
c

E
v
a
l
u
a
r
e

P
r
a
c
t
i
c
ă

Masterandul va fi capabil să:

- demonstreze corect tehnica alergării și să selecteze exercițiile pregătitoare și speciale folosite la instruire;
- cunoască metoda instruirii și să poată corecta greșelile apărute;
- îndeplinească normativul practic.

- alergare din blocstarturi din 21-24 de pași (pentru 400 m) peste 2-3 garduri amplasate mai aproape, apoi regulamentar (35 m).

5. Perfecționarea tehnicii alergării de garduri:

- alergări din blocstarturi peste 2-4 garduri amplasate regulamentar;

- alergare din elan de 18-12 m peste 5-6 garduri, în 3 pași, pentru instruirea unui ritm mai rapid;

- alergări peste 7-12 garduri peste garduri amplasate mai aproape sau mai joase, apoi instalate regulamentar.

Tema 23 (2 ore)

„Metodica instruirii tehnicii alergării cu obstacole (steeplechase)”

Subteme:

1. Instruirea tehnicii alergării corecte pe plat:

- ESAA;

- alergări pe segmente cu lungimi diferite;

- alergare în tempo variat.

2. Instruirea tehnicii trecerii peste groapa cu apă:

- demonstrarea tehnicii trecerii gropii, folosind cele două procedee: „prin calcare” și prin „pas de gard”

- trecerea unui obstacol prin călcare;

	<ul style="list-style-type: none"> - trecerea unui obstacol prin călcare cu săritura ulterioară în pas; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - trecerea obstacolului și gropii fără apă; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - trecerea obstacolului și gropii regulamentare 	
	<p>3. Instruirea tehnicii trecerii obstacolului prin procedeul „pasul de gard”:</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - trecerea peste garduri joase, apoi regulamentare (76,2 – 91,4 cm) 	
	<ul style="list-style-type: none"> - trecerea peste un obstacol, apoi mai multe, prin pasul de gard; 	
	<p>4. Perfecționarea tehnicii alergării și trecerii obstacolelor și gropii cu apă:</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - alergări pe diferite segmente cu trecerea obstacolelor și a gropii cu apă pe cerc; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - alergare cu viteză ridicată peste 2-3 obstacole într-un anumit număr de pași. 	
	<p>Tema 24 (2 ore)</p> <p>„Metodica instruirii tehnicii aruncării suliței”</p>	
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoască metodologia instruirii tehnicii; - demonstreze corect tehnica aruncării suliței, să depisteze greșelile și să 	<p>Subteme:</p> <p>1. Instruirea prizei corecte a suliței și a aruncărilor diferitelor obiecte printr-o mișcare de „azvârlire”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea și probarea diferitelor variante de priză a suliței; - aruncări ale suliței cu priză cu o mână sau ambele din diferite poziții inițiale; 	<p style="text-align: center;">T e s t d o c u m e n t</p>

le corecteze;

- îndeplinească
normativul practic stabilit.

- aruncări ale mingilor, grenadei, pietrelor din poziția cu brațul aruncător întins înapoi;

- aruncarea suliței din poziția stând cu fața pe direcția aruncării, cu o mână, înainte - în jos;

- aceeași, dar într-o țintă orizontală sau / și verticală.

2. Instruirea fazei efortului final:

- aruncări ale diferitelor obiecte din poziția stând cu fața pe direcția aruncării după întoarcerea preventivă a centurii scapulare spre dreapta / stânga;

- aceeași, însă din poziția stând lateral cu umărul stâng / drept;

- aceeași, însă cu imitarea punerii piciorului stâng / drept pe sol.

3. Instruirea tehnicii trecerii de la elan la aruncarea suliței:

- imitarea pasului încrucișat;

- imitarea și aruncarea suliței după pasul încrucișat;

- aruncarea suliței din elan cu brațul aruncător întins în urmă.

4. Instruirea tehnicii elanului și ducerii suliței în urmă:

- alergare uniformă și accelerată cu sulița în brațul aruncător deasupra umărului (50-60m);

- ducerea suliței în urmă din stând pe loc; din mers și din alergare lentă;

- aceeași din accelerare.

	<p>5. Instruirea tehnicii aruncării din elan complet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aruncări ale diferitelor obiecte din elan scurt (2,4,6 pași); - aruncări din elan accelerat; - aruncări la rezultat din elan complet. 	
	<p>Tema 25 (2 ore)</p> <p>„Metodica instruirii tehnicii aruncării greutății”</p>	
<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoască metoda instruirii tehnicii aruncării; - demonstreze corect tehnica aruncării în întregime și a mijloacelor de instruire; - îndeplinească normativul practic stabilit. 	<p>Subteme:</p> <p>1. Instruirea efortului final:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea și executarea tehnicii prizei greutății; - aruncarea greutății înainte – sus din diferite poziții inițiale din contul: brațelor; picioarelor; brațelor, picioarelor și trunchiului - aruncarea greutății din poziția, stând lateral cu umărul stâng / drept; - aceeași, stând cu spatele pe direcția aruncării; - aceeași, dar la rezultat. <p>2. Instruirea fazelor aparte ale tehnicii triplusaltului;</p> <ul style="list-style-type: none"> - salturi pe piciorul stâng (drept) cu spatele înainte (trunchiul aplecat, piciorul de balans întins înapoi); - aceeași, însă cu executarea balansării cu piciorul de balans; 	<p style="text-align: center;">T e s t d o c i m o l o g i c</p>

- imitări ale saltului cu și fără greutate.
3. Instruirea tehnicii aruncării greutății din elan (cu salt) în întregime:
- imitarea aruncării greutății din elan, fără obiect;
- aruncări ale obiectelor mai ușoare din afara cercului;
- aruncarea greutății la rezultat din cercul de elan.
4. Perfecționarea tehnicii aruncării greutății:
- executarea diferitelor exerciții speciale și la trejajoare pentru perfecționarea unor faze și elemente ale tehnicii aruncării;
- aruncarea greutății mai grele pentru majorarea eficienței multilaterale a deprinderilor de lansare;
- aruncări la rezultat și la tehnică.
Tema 26 (2 ore)
„Metodica instruirii tehnicii aruncării discului”
Subteme:
1. Familiarizarea cu tehnica aruncării discului;
- demonstrarea tehnicii;

Masterandul va fi capabil să:

- demonstreze corect tehnica aruncării din elan și să îndeplinească

normele de control;
 - cunoască metoda instruirii tehnicii;
 - selecteze corect exercițiile și să corecteze greșelile.

- facerea cunoștinței cu obiectul de aruncare, locurile de desfășurare a concursului și regulile de concurs.

2. Instruirea prizei corecte a discului și eliberării lui:

- demonstrarea și verificarea prizei corecte a discului;

- imitarea balansărilor cu discul și imitarea eliberării lui;

- eliberarea discului, după câteva mișcări de balansare prealabile, cu rotirea lui corectă;

- eliberarea discului, după balansări prealabile, pe verticală;

- eliberarea discului înainte – sus, paralel cu solul, după câteva balansări prealabile.

3. Instruirea fazei efortului final:

- eliberarea discului din p.i. stând lateral față de direcția de aruncare;

- eliberarea discului din poziția stând cu spatele spre direcția aruncării;

- imitarea efortului final fără obiect, cu obiecte mai ușoare și cu discul regulamentar.

4. Instruirea piruetei în corelație cu efortul final, luând în considerare particularitățile individuale:

- imitarea piruetelor (întoarcerilor) succesive prin pașire cu și fără balansare prealabilă;

- imitarea piruetei în întregime;

Masterandul va fi capabil să:

- demonstreze corect tehnica și să selecteze corect mijloacele de instruire, dozând corect efortul și corectând greșelile;
- cunoască succesiunea metodică a instruirii tehnicii.

- executarea piruetei din stând cu fața pe direcția aruncării, piciorul stând (drept) înainte;

- aceeași, din poziția stând lateral;

- aceeași, din poziția stând cu spatele:

5. Perfecționarea tehnicii aruncării discului:

- exerciții de imitare pentru perfecționarea tehnicii;

- aruncări ale discului de diferite greutateți la tehnică și rezultat;

- verificări și concursuri.

Tema 27 (2 ore)

„Metodica instruirii tehnicii aruncării ciocanului”

Subteme:

1. Instruirea prizei ciocanului și piruetelor:

- îndeplinirea piruetelor la 3, apoi la 2 timpi;

- îndeplinirea integrală a 2-3 piruete în întregime cu viteză scăzută, apoi accelerate, fără obiect;

- îndeplinirea a câtorva piruete cu ciocanul într-o mână, brațele lateral;

- piruete cu axa de la halteră în spate sau în mâini;

- piruete multiple la 360°, brațele lateral.

2. Instruirea tehnicii efortului final:

- imitarea aruncării cu mingea medicinală;
- aruncarea mingii medicinale (greutății sau a unui sac cu nisip) peste umărul stâng (drept) în urmă înainte-sus;
- „smulgerea” unei greutăți de 16-24-32 kg cu ducerea ei în stânga (dreapta) – sus cu întoarcere ulterioară spre stânga (dreapta) la 180°;
- aruncarea greutăților de 6 și 7,260 kg peste umărul stâng (drept) în urmă, în țintă.
<i>3. Instruirea rotărilor preliminare și piruetelor în întregime, luând în considerare particularitățile individuale ale sportivilor:</i>
- rotări ale mingii medicinale cu mâner sau a ciocanului de 4-6 kg cu o mână sau alta;
- aceeași, însă cu ambele mâini;
- corelarea a 2-3 rotări preliminare cu piruetele;
- aruncări din cerc în sectorul de 34,92°
<i>4. Perfecționarea tehnicii aruncării ciocanului din elan complet (3-4 piruete):</i>
- probarea diferitelor variante de aruncare;
- aruncări folosind variantele contemporane de aruncare.
Tema 28 (2 ore)
„Familiarizarea cu tehnica săriturii cu prăjina”
<i>Subteme:</i>

Masterandul va fi capabil să:

- demonstreze exercițiile pregătitoare și speciale folosite la instruirea tehnicii;
- corecteze greșelile din tehnica săriturii;
- demonstreze tehnica săriturii cu prăjina.

1. Familiarizarea cu tehnica săriturii:

- demonstrarea tehnicii;

- lămurirea detaliilor tehnicii săriturii cu prăjina.

2. Instruirea tehnicii alergării pe elan cu prăjina în mâini:

- săritura înainte – sus după bătaie cu atârănare la bara fixă;

- din atârnat la bara fixă, piciorul de balans îndoit înainte – sus, executarea ridicării prin răsturnare;

- alergare ritmică pe elan de 5,7,9 pași;

- alergare accelerată cu prăjina în mâni pe 40-50 m;

- alergare 20 m cu prăjina din elan prealabil la timp.

3. Instruirea „intrării” și „atârării” pe prăjină:

- atârănarea pe otgon, mâna dreaptă sus, întinsă, iar cea stângă la 20-30 cm mai jos;

- aceeași din 2-3 pași de elan;

- înfigerea prăjinii în ladă cu atârănare pe ea cu ajutorul partenerului;

- imitarea bătăii din stând pe loc;

- aceeași din 2 pași de elan, mâinile alunecând pe prăjină;

- diferite sărituri de pe o rampă.

4. Instruirea ridicării trunchiului prin balansare și întoarcerii:

- balansări din atârnat la diferite aparate de gimnastică;
- răsturnarea din atârnat pe otgon sau prăjina fixată;
- aceeași, însă dintr-o săritură prealabilă;
- din elan de 4-6 pași, luarea poziției „atârnat” pe prăjină cu priza joasă;
- punerea prăjinii în ladă, efectuarea bății cu stângul și balansarea cu dreptul, tragerea în brațe și efectuarea întoarcerii spre stânga cu trecere în sprijin;
- săritura în lungime cu întoarcere;
5. Instruirea fazei trecerii peste ștachetă:
- din stând pe mâini, coborârea bruscă a picioarelor și împingerea cu brațele;
- aceeași cu o săritură prealabilă pe mâini;
- aceeași cu împingerea cu brațele și coborârea picioarelor prin arcuire peste ștachetă sau gard;
- efectuarea rostogolirii înapoi cu trecerea în poziția stând pe mâini prin dezdoire;
- sărituri peste ștachetă cu trecere prin arcuire, distanța de la ladă 100 – 150 cm, apoi se va micșora.
Tema 29 (2 ore) „Metodica instruirii tehnicii alergărilor de ștafetă”
Subteme:

<p>Masterandul va fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - selecteze corect și să demonstreze exercițiile ajutătoare și speciale pentru instruirea tehnicii; - depisteze greșelile și să le corecteze; - să îndeplinească normele practice și tehnice ale alergării de ștafetă. 	<p>1. Familiarizarea cu tehnica alergării de ștafetă:</p>	<p>T e s t d o c i m o l o g i c E v a l u a r e P r a c t i c ă</p>
	- lămurirea și demonstrarea tehnicii alergării de ștafetă;	
	- lămurirea și demonstrarea tehnicii și variantelor de predare a bățului de ștafetă;	
	- demonstrarea materialelor video despre tehnica alergării de ștafetă;	
	- lămurirea importanței „calculării” corecte a mișcărilor în zona de schimb.	
	<p>2. Instruirea fazei tehnicii transmiterii bățului de ștafetă:</p>	
	- transmiterea bățului de ștafetă cu o mână și cu alta din stând pe loc prin varianta „de jos” cu imitare și fără (fără semnal);	
	- transmiterea la semnalul profesorului;	
	- transmiterea în deplasare la pas și alergare lentă fără semnal și la semnal;	
	- transmiterea din alergare accelerată într-o anumită zonă.	
	<p>3. Instruirea startului din picioare al primitorului:</p>	
	- start din poziția sprijin pe o mână;	
	- start din poziția sprijin pe o mână pe turnantă;	
	- determinarea handicapului dintre aducător și primitor;	
	- startul primitorului în momentul când aducătorul ajunge la semnalul de control.	
	<p>4. Transmiterea bățului de ștafetă cu viteză maximală în zona de schimb de 20 m:</p>	
- transmiterea ștafetei în zona de schimb cu viteza maximală;		
- alergare de ștafetă pe distanța integrală cu cele patru schimburi.		

BIBLIOGRAFIE

1. Aruncări. Probe combinate /Antrenorul federal de atletism, vol. III, CCPS, București, 1995, 206 p.
2. Atletism, ieri, azi, mâine. Bazele științifice ale antrenamentului sportiv, vol. XI, București, 1977, p.108-182.
3. Atletism. Prelegeri. Curs specializare (anul IV), sub redacția lui D.C. Alexandrescu, București, 1991, 243 p.
4. Atletism: tehnică, metodică, regulament / Gloria Rață. – Bacău: Alma Mater, 2002, 287 p.: il.
5. Atletism în sistemul educațional / Liliana Mihăilescu, Nicolae Mihăilescu. – Pitești: Editura Universității din Pitești, 2006, 364 p.
6. Diaconescu Dan Silviu. Metodica predării tehnicii în probele atletice. Ager, 2003, 140p.
7. Dragnea Adrian. Teoria antrenamentului sportiv, București, IEFS, 1990, 244 p.
8. Gârleanu D., Firea V. Exerciții și jocuri pentru pregătirea atleților, București, I.P. Oltenia”, 199 p.
9. Gârleanu D. Monografia probelor atletice. București, Sport–turism, 231 p.
10. Macri Cristina Aurelia. Regulament, terenuri, instalații. Materiale de atletism, Editura Universității din Pitești, 2002, 69 p.
11. Muraru Anton. Ghidul antrenorului, volumele I-III, București, 2005, 399 p.
12. Nicu Alexe. Antrenamentul sportiv modern. – București, Editis, 1993, p. 310-393.
13. Regulament. Manualul 2002 – 2003 (traducere), București, 2002, 241 p.
14. Бевзюк В.С., Куцегуб С.И. Легкая атлетика (учебное пособие).-Херсон, 2004, 152 с.
15. Бондарчук А. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. – М.: Олимпия Пресс, 2007, 272 с. (Библиотека легкоатлета).
16. Железняк Ю.Д., Максименко Г.Н. Спортивно-педагогическое совершенствование /Программы педагогических институтов. – М., 1985, 42 с.
17. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд. Перераб. и доп. – М.: Академия, 2005, 272 с.
18. Лимарь Л.П. Легкая атлетика для юношей. – М.: Ф и С. 1969, 223 с.

19. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. О.В. Колодня, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: Ф и С. 1985, 271 с., ил.
20. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп., перераб. М.: Ф и С. 1989, 671 с., ил.
21. Легкая атлетика. Правила соревнований. 2006-2007. – М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2006, 144 с., ил.
22. Основы легкой атлетики. Сост. Бойко А.Ф.; М.: Ф и С, 1976, 200 с., ил.
23. Особенности обучения видам легкой атлетики в условиях институтов физической культуры. Сборник научных трудов. – Л.: изд. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1986, 98 с.
24. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002, 208 с., ил.
25. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2006, 224 с., ил.
26. Степанова М., Степанов В. Барьерный бег на 400 м. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002, 176 с.
27. Судейство соревнований по легкой атлетике. Справочник. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2004, 272с.,ил.(Библиотека легкоатлета).
28. Прыжки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров», уровень I/II. / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005, 187 с.
29. Стрижак А.П. Прыжок в высоту. – М.:ФиС, 1987, 80с., ил. - (Библиотека легкоатлета).
30. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000, 176 с.: (Библиотека легкоатлета).
31. Теория тренировки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров» (часть 1 и 2) / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005, 580 с., ил.
32. Шур Михаил. Прыжок в высоту. Учебно-методическое издание. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2003, 144 с., ил.

ANUL I

SEMESTRUL I

Disciplina „**Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă**” (**atletism**) prevede însușirea materialului de studii sub formele teoretică, practică ș.a. de instruire. Prezentarea detaliată a acestora este reflectată în tabelele 1 și 2.

Obiectivele de bază ale disciplinei sunt:

- familiarizarea cu variantele de bază ale tehnologiei alcătuirii procesului de pregătire fizică a sportivilor-atleți de mare performanță și formarea la aceștia a cunoștințelor și deprinderilor de aplicare a acestora în procesul de antrenament al atleților de diferite specializări;

- însușirea programării conținutului și formelor de organizare a procesului de pregătire fizică a atleților de diferite specializări într-un macrociclu anual de antrenament;

- determinarea strategiei generale de alcătuire a procesului de pregătire fizică într-un ciclu anual de antrenament și a variantelor tactice posibile în această perioadă;

- formarea deprinderilor de realizare în practică a sarcinilor pregătirii fizice a atleților în cicluri de antrenament de durată diferită;

- elaborarea complexelor de sarcini motrice, direcționate spre dezvoltarea și perfecționarea unor sau altor calități motrice.

Evaluarea cunoștințelor se va realiza în cadrul seminarelor la temele teoretice și, de asemenea, în baza rezultatelor elaborării modelelor programelor pregătirii fizice și aprobarea lor la orele practice. Graficul însușirii materialului de studiu este prezentat în tabelele 3-5.

Tabelul 1. Distribuirea orelor la disciplina „TPFPSA”

Anul de studii	Semestrul II		Total anual (ore)
	Nr. săptămâni	Nr. de ore	
I	15	100/50	100/50 (150)

Tabelul 2. Plan-grafic al procesului de învățământ la disciplina „TPFPSA”

Nr. crt.	Forme de organizare a instruirii	Anul de învățământ	
		I	II
1	Cursuri teoretice (ore)	30	
2	Lecții practico-metodice (ore)	16	
3	Lecții de seminar (ore)	10	
4	Lecții practice (ore)	44	
	Total (ore)	100	

Tabelul 4. Programa tematică a lecțiilor de seminar și practico-metodice la disciplina „TPFPSA”, (atletism)

Nr. crt.	Conținuturi didactice	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	Pregătirea fizică a atleților de performanță (generalități, scop, sarcini, mijloace, metode, PFG, PFS, individualizarea pregătirii, etc.)	S												
2	Variantele de planificare a pregătirii fizice și conținutul acesteia în probele ciclice cu caracter de forță-viteză ale atletismului		S											
3	Variantele de planificare a pregătirii fizice și conținutul acesteia în probele aciclice cu caracter de forță-viteză ale atletismului			S										
4	Variantele de planificare a pregătirii fizice și conținutul acesteia în probele ciclice ale atletismului cu manifestarea preponderentă a rezistenței				S									
5	Variantele de planificare a pregătirii fizice și conținutul acesteia în diferite faze ale com. Pregătirea la altitudine					S								
1	Pregătirea fizică a alergătorilor de viteză (100-400 mp.; 100, 110 – 400 m/g)						P-M							
2	Pregătirea fizică a alergătorilor de semifond (800, 1500 m)							P-M						
3	Pregătirea fizică a poliatloniștilor								P-M					
4	Pregătirea fizică în probele de sărituri									P-M				
5	Pregătirea fizică în probele de aruncări										P-M			
6	Pregătirea fizică în alergările de rezistență (3000-10 000m)											P-M		
7	Pregătirea fizică a alergătorilor de maraton												P-M	
8	Pregătirea fizică a mărșăluitoarelor													P-M

Notă: **S** – lecții de seminar; **P-M** – lecții practico-metodice

CURSURI TEORETICE – 30 ore

Tema 1 (2 ore)

Evoluția concepțiilor de bază despre tehnologia pregătirii fizice. Pregătirea fizică a atleților de mare performanță (scopul, obiectivele, formele, mijloacele, metodele și capacitățile motrice). Particularitățile organizării și conținutul pregătirii fizice a atleților într-un ciclu anual de antrenament, în dependență de proba practică (periodizarea mono-, bi- și tricică a macrociclului anual) [2, 7, 8, 10, 12, 14]

Temele 2-3 (4 ore)

Microciclurile de antrenament (felurile, direcționarea preponderentă a acestora, factorii care determină alcătuirea structurală, alcătuirea pregătirii fizice).

Mezociclurile (etapele) de pregătire (felurile, particularitățile alcătuirii în dependență de perioadele ciclului anual, alcătuirea procesului de pregătire fizică).

Macrociclurile (ciclurile anuale) – felurile acestora, particularitățile alcătuirii în dependență de proba athletică.

Forma sportivă și criteriile acesteia.

Fazele de dezvoltare a formei sportive și coordonarea lor cu perioadele ciclului anual. Conținutul și formele de organizare a pregătirii fizice a sportivilor în diferite unități structurale ale ciclului anual (perioade, etape, macrocicluri anuale și de jumătate de an) [6, 7].

Temele 4 și 8 (4 ore)

Procesul de individualizare – factor de ridicare a eficacității procesului de pregătire fizică. Particularitățile individuale ale nivelului pregătirii fizice și stării funcționale a organismului sportivilor specializați în probele ciclice și aciclice ale atletismului. Normele individuale ale nivelului pregătirii fizice. Normarea individuală a eforturilor de antrenament în baza criteriilor subiective și obiective.

Alcătuirea individualizată a procesului pregătirii fizice, desfășurat în concordanță cu particularitățile reacției organismului la influența eforturilor de antrenament de diferită intensitate, durată și direcționare preponderentă [1, 2, 3, 5, 9, 10, 12, 14].

Tema 5 (4 ore)

Concepțiile contemporane de alcătuire a procesului pregătirii fizice a sportivilor de calificare înaltă. Volumul și intensitatea eforturilor de antrenament, corelarea optimală a acestora. Caracterul variativ al eforturilor și adaptarea. Periodizarea antrenamentului sportiv. Alcătuirea și clasificarea mijloacelor de antrenament strict direcționate în baza modelării în acestea a parametrilor de bază ai scopului. Variantele de alcătuire a programelor de antrenament strict direcționate. Criteriile de distribuire a eforturilor în diferite ședințe de antrenament. Variantele formelor de alcătuire a procesului de pregătire fizică a sportivilor specializați în probele aciclice (de forță-viteză) și cu caracter preponderent de rezistență [1, 2, 5, 6, 7, 12].

Temele 6 și 11 (2 ore)

Particularitățile alcătuirii pregătirii fizice a atleților de performanță în condiții de altitudine. Conținutul și formele de organizare a procesului de pregătire fizică în condiții de altitudine. Legitățile alcătuirii procesului de pregătire fizică în perioadele aclimatizării și reaclimatizării. Tehnologia pregătirii fizice în diferite unități structurale ale ciclului anual, în dependență de perioadele de pregătire în condiții de altitudine. (durata optimală și distribuirea pregătirii în condiții de altitudine în structura ciclului anual). Particularitățile alcătuirii pregătirii fizice a sportivelor cu derularea normală a COM. Conținutul și formele de organizare a microciclurilor și mezociclurilor cu dinamică și direcționare preponderentă diferită a eforturilor de antrenament a mijloacelor pregătirii fizice.

Pregătirea fizică în condițiile adaptării la fusul orar și la climă cu temperaturi înalte [11, 12, 13].

Tema 7 (4 ore)

Formele de organizare a procesului de pregătire:

- în baza principiului de organizare (forma în complex-paralelă; unidirecțională, cu elemente de concentrare a eforturilor („pe blocuri”));
- în baza principiului temporal: „divizarea”; direcționarea preponderentă; conjugată – succesivă.

Directivile principale de alcătuire a pregătirii fizice: directiva spre realizarea rezervelor de antrenament de adaptare (RAA) a organismului; directiva spre păstrarea potențialului de antrenare a eforturilor; directiva spre aplicarea concentrată a eforturilor speciale strict direcționate; directiva spre folosirea efectului de antrenament de lungă durată cu caracter întârziat (EALDCÎ) ale eforturilor concentrate cu caracter de forță; directiva spre „divizarea” în timp a eforturilor cu volum înalt de diferită direcționare preponderentă; directiva spre direcționarea anticipată a PFS; directiva spre modelarea activității sportive (AS). Modele principale de alcătuire a pregătirii fizice într-un ciclu anual [4, 5].

Tema 9 (2 ore)

Procedee de alcătuire a perioadelor de formare a formei sportive. Legătura reciprocă dintre diferitele exerciții în procesul formării formei sportive. Legitățile păstrării formei sportive și „pierderii” acesteia. Variantele de alcătuire a procesului de antrenament la aplicarea diferitelor procedee de alcătuire a perioadelor de dezvoltare a formei sportive. Refacerea formei sportive pe durata perioadelor competiționale. Numărul perioadelor de dezvoltare a formei sportive pe durata ciclurilor anuale. Recomandări practice în ceea ce privește alcătuirea pregătirii fizice a atleților de diferite specializări. Transferul în procesul dezvoltării capacităților motrice [2, 3].

Tema 10 (10 ore)

Strategia de alcătuire a procesului de pregătire a atleților de calificare înaltă într-un ciclu anual. Alcătuirea procesului de pregătire fizică în cicluri de antrenament de durată diferită (microcicluri, mezocicluri, macrocicluri) în dependență de sarcinile rezolvate și proba de specializare. Tactica organizării eforturilor de antrenament de destinație preponderentă diferită, în procesul dezvoltării diferitelor calități motrice. Controlul asupra nivelului pregătirii fizice (caracteristici-model; baterii de teste; etape de control și distribuirea acestora într-un ciclu anual) [2, 3, 9, 10, 12, 14].

LECȚII DE SEMINAR (10 ore)

Tema 1 (2 ore)

Specificul conținutului și formele de organizare a procesului de pregătire fizică a atleților de mare performanță de diferite specializări într-un ciclu anual de antrenament (scop, sarcini, forme, clasificarea mijloacelor și metodelor, calitățile motrice, individualizarea, direcționarea, strategia de distribuire a eforturilor de antrenament în diferite unități structurale ale ciclului anual) [2, 4, 8, 9, 10, 12, 14].

Temele 2 și 3 (4 ore)

Particularitățile conținutului și formele de organizare a pregătirii fizice a atleților specializați în probele cu caracter de forță-viteză ale atletismului (ciclice și aciclice). PFG, PFS, mijloace, metode, principii de bază, strategia de distribuire în cicluri de antrenament de durată diferită, scopuri, obiective [2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 14].

Tema 4 (2 ore)

Particularitățile conținutului și formele de organizare a pregătirii fizice a atleților specializați în probele cu caracter preponderent de rezistență (PFG, PFS, mijloace, metode, strategia de distribuire în cicluri de antrenament de durată diferită, scopuri, sarcini, principii de bază) [8, 9, 10, 12, 14].

Tema 5 (2 ore)

Particularitățile alcătuirii și formele de organizare a pregătirii fizice a atleților de diferite specializări în condiții de altitudine (perioadele de aclimatizare și reaclimatizare). Variantele de alcătuire a procesului de pregătire fizică a sportivelor cu durată diferită și normală a COM [11, 12, 13].

LECȚII PRACTICO-METODICE (16 ore)

Temele 1-8 (16 ore)

Sistematizarea și formalizarea conținutului pregătirii fizice (mijloace, metode) și alcătuirea acestora (formele de organizare în cicluri de antrenament de durată diferită) într-un ciclu anual de antrenament al atleților de specializări diferite. Elaborarea și argumentarea variantelor de alcătuire a procesului pregătirii fizice și a sistemului de control asupra rezultatelor aplicării lor.

LECȚII PRACTICE (44 ore)

Tema 1 (16 ore)

Capacitățile de forță (mijloacele și metodele dezvoltării lor; corelarea și succesivitatea aplicării sarcinilor motrice cu caracter de forță; specificul distribuirii eforturilor de antrenament cu caracter de forță în diferite etape ale ciclului anual de pregătire) a atleților de mare performanță. Modelarea ședințelor de antrenament

direcționate spre dezvoltarea preponderentă a capacităților de forță la atleții de specializări diferite.

Tema 2 (16 ore)

Dezvoltarea rezistenței la atleți de mare performanță de specializări diferite (mijloace și metode de dezvoltare, corelarea lor și succesivitatea aplicării sarcinilor motrice cu caracter preponderent de rezistență; specificul distribuirii eforturilor de antrenament în procesul dezvoltării rezistenței în diferite zone de aprovizionare cu energie). Modelarea ședințelor de antrenament direcționate spre dezvoltarea preponderentă a rezistenței la atleți de specializări diferite.

Temele 3 și 5 (8 ore)

Specificul aplicării sarcinilor motrice direcționate spre dezvoltarea supleței și vitezei la atleți de diferite specializări. Modelarea ședințelor de antrenament.

Tema 4 (4 ore)

Particularitățile specifice ale conținutului și organizării procesului pregătirii fizice a atleților de specializări diferite cu caracter preponderent profilactic și de refacere. Modelarea ședințelor de antrenament cu caracter preponderent profilactic. Modelarea ședințelor de antrenament cu caracter preponderent de refacere.

BIBLIOGRAFIE

În limba română

1. Alexandrescu D. Atletism. Prelegeri. București: AEPS, 1991. 244 p.
2. Dotti A., Nicolini I. Mijloace și metode pentru un antrenament modern (traducere din limba italiană). București: CCPS, 1992, p. 89-128
3. Alexe N. Antrenamentul sportiv modern. București: Editis, 1993. 530 p.
4. Manno R. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv (traducere din limba italiană). București: CCPS, 1996. 199 p.
5. Dumitrescu V., Predescu A., Florescu C. Metodica dezvoltării calităților fizice . București: CNFF, 1969. 200 p.

6. Atletismul / sub redacția lui Kolodii O., Lutkovski E., Uhov V. (traducere din limba rusă). Chișinău: Lumina, 1992. 231 p.

În limba rusă

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 144 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2005. 303 с.
3. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Москва: Олимпия Пресс, 2007. 272 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
6. Воробьев Ф.Н. Тяжелоатлетический спорт: очерки по физиологии и спортивной тренировке. Москва: Физкультура и спорт, 1977. 255 с.
7. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1964. 246 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1977. 271 с.
9. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1970. 477 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.
11. Похоленчук Ю.Т., Свечникова Н.В. Современный женский спорт. – Киев: Здоровья, 1987, 192 с.
12. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. Москва: СААМ, 1995. 448 с.
13. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. Москва: ТЕРРА–Спорт, Олимпия Пресс, 2000. 176 с.
14. Учебник тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хоменкова. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 479 с.

ANUL I,

SEMESTRUL 2

Disciplina „**Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba aleasă**” (PDASPA) prevede însușirea materialului de studiu sub diferite forme de instruire: teoretică, practico-metodică, de laborator etc. (tabelele 1 și 2).

Obiectivele de bază ale disciplinei sunt:

- familiarizarea cu bazele dirijării antrenamentului sportiv și metodologia programării componentelor de bază ale procesului pregătirii sportive;

- determinarea strategiei dirijării cu procesul de pregătire a sportivilor pe durata unui ciclu anual de antrenament și, de asemenea, cu mecanismul de luare a deciziilor de dirijare;

- familiarizarea cu sistemul de control și corectare a procesului de antrenament;

- elaborarea componentelor modelului și a caracteristicilor-model de pregătire.

Evaluarea cunoștințelor se va desfășura în cadrul seminarelor la temele cursului teoretic și practico-metodic.

Graficul însușirii materialului de studii la disciplina „Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba aleasă” este prezentat în Tabelele 3-5.

Tabelul 1. Distribuirea orelor la disciplina „PDASPA”

Anul de studii	Semestrul II		Total anual (ore)
	Nr. săptămâni	Nr. de ore	
I	15	16/24	40

Tabelul 2. Distribuirea orelor pe forme de organizare

Nr. d/o	Forme de organizare a instruirii	Numărul de ore
1	Cursuri teoretice (ore)	16
2	Lecții practico-metodice (ore)	8
3	Lecții de seminar (ore)	8
4	Lecții practice (ore)	8
	Total (ore)	40

Tabelul 4. Programa tematică a lecțiilor de seminar și practico-metodice la disciplina „PDASPA”

Nr. crt.	Conținuturi didactice	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Bazele dirijării cu procesul de pregătire a sportivilor: componentele dirijării; sistemul și mecanismul controlului și corecției; subiectul și obiectul dirijării; formele și etapele controlului	S							
2	Procedura și organizarea controlului activității competiționale, motrice, a nivelului pregătirii tehnico-tactice a eforturilor de antrenament și competiționale în diferite probe ale atletismului		S						
3	Metodologia programării și prognozării obiectelor procesului de antrenament al atleților. Modelarea			S					
4	Corecția și evidența în procesul pregătirii atleților de mare performanță				S				
5	Variantele de calculare a caracteristicilor-model ale obiectelor de bază ale dirijării procesului de antrenament					P-M			
6	Procedura controlului parametrilor activității competiționale și nivelului pregătirii tehnico-tactice a atleților de diferite specializări						P-M		
7	Procedura controlului indicilor nivelului pregătirii motrice a atleților de diferite specializări							P-M	
8	Procedura controlului parametrilor eforturilor de antrenament și competiționali ai atleților de diferite specializări								P-M

Notă: **S** – lecții de seminar; **P-M** – lecții practico-metodice

Tabelul 5. Programa tematică a cursului practic la disciplina „PDASPA”

Nr. crt.	Conținuturi didactice	1	2	3	4
1	Alcătuirea modelelor și caracteristicilor-model ale obiectelor de bază ale dirijării procesului de antrenament ale atleților în proba aleasă	X			
2	Controlul și evaluarea nivelului pregătirii motrice a atleților în proba aleasă		X		
3	Controlul și evaluarea nivelului pregătirii tehnico-tactice și a activității competiționale a atleților în proba aleasă			X	
4	Controlul și evaluarea eforturilor de antrenament și competiționale a atleților în proba aleasă				X

Cursuri teoretice (16 ore)

Tema 1 (2 ore)

Sistemul de dirijare a procesului de antrenament. Componentele sistemului de dirijare și mecanismul acestuia. Subiectul și obiectul dirijării în procesul de antrenament. Sistemul controlului procesului de pregătire (complex, pedagogic, biomecanic, biochimic, psihologic, operativ, curent, de etapă). Procedura și organizarea controlului într-un ciclu anual de pregătire al atleților de mare performanță [1,2,3,6,7,8,14].

Tema 2 (2 ore)

Particularitățile organizării și procedura controlului asupra nivelului pregătirii motrice a atleților. Mijloacele și metodele controlului capacităților de forță, sub diferite forme de manifestare, la atleții de diferite specializări. Mijloacele și metodele controlului nivelului de dezvoltare a rezistenței, supleței, vitezei. Metodica controlului capacității de muncă specială etc. Criteriile de evaluare a nivelului de dezvoltare motrice.

Tema 3 (4 ore)

Eforturile de antrenament și competiționale, ca obiect al controlului. Volumul și intensitatea influențelor. Clasificarea eforturilor de antrenament și competiționale (specificitatea, complexitatea coordinativă, mărimea etc.) în dependență de proba de specializare. Particularitățile controlului eforturilor de antrenament în probele cu caracter de forță-viteză (ciclice și aciclice) ale atletismului și în probele cu manifestarea preponderentă a rezistenței [4,5,9,10,11,15].

Tema 4 (2 ore)

Particularitățile controlului activității competiționale și nivelului pregătirii tehnico-tactice a atleților de diferite specializări. Mijloacele, metodele și procedura controlului în procesul pregătirii sportivilor specializați în probele cu caracter de forță-viteză (ciclice și aciclice) ale atletismului și în probele cu manifestarea preponderentă a rezistenței [1,2,10,11,16].

Tema 5 (2 ore)

Modelarea în sport. Aspecte metodologice ale modelării diferitelor componente ale procesului de antrenament (obiectele modelării). Modele, caracteristici-model, norme, normative). Formele metodicilor de modelare

Tema 6 (2 ore)

Programarea și prognozarea fenomenelor și proceselor. Aspecte metodologice ale prognozării și programării în sport. Principiile programării. Obiectele, procedura și metodele programării [19,20,21,23].

Tema 7 (2 ore)

Variantele planificării procesului de antrenament. Evaluarea în procesul de antrenament. Mecanismul luării deciziilor. Corecția procesului de pregătire a sportivilor.

Seminare (8 ore)

Tema 1 (2 ore)

Bazele dirijării procesului de antrenament: sistemul; mecanismul; subiectul și obiectul dirijării.

Tema 2 (2 ore)

Particularitățile și componentele controlului procesului de antrenament al atleților de diferite specializări: formele; etapele; mijlocele; metodele; procedura; organizarea; criteriile.

Tema 3 (2 ore)

Aspecte metodologice, ale programării și prognozării procesului de pregătire al atleților: principii; criterii; evaluări; metode; proceduri etc.

Tema 4 (2 ore)

Formele planificării, corecția derulării procesului de antrenament. Evidența în procesul de antrenament.

Lecții practico-metodice (8 ore)

Tema 1 (2 ore)

Tehnologia calculării caracteristicilor-model: ale nivelului pregătirii motrice (în proba de specializare aleasă); ale eforturilor de antrenament; ale performanțelor sportive (de obiectiv).

Tema 2 (2 ore)

Tehnologia controlului activității competiționale și al nivelului pregătirii tehnico-tactice (în proba de specializare aleasă).

Tema 3 (2 ore)

Tehnologia controlului nivelului pregătirii motrice și al capacității de muncă specifică (în proba de specializare aleasă).

Tema 4 (2 ore)

Tehnologia controlului eforturilor competiționale și de antrenament (în proba de specializare aleasă).

Lecții practice (8 ore)

Tema 1 (2 ore)

Calcularea caracteristicilor-model (norme, normative) ale diferitelor obiective ale controlului (în proba de specializare aleasă).

Tema 2 (2 ore)

Calcularea nivelului necesar al pregătirii motrice. Controlul asupra nivelului de dezvoltare a calităților motrice (mijloace, metode, procedura).

Tema 3 (2 ore)

Mijloace, metode și procedura controlului activității competiționale și al nivelului pregătirii tehnico-tactice (în proba de specializare aleasă).

Tema 4 (2 ore)

Mijloace, metode și procedura controlului eforturilor competiționale și de antrenament (în proba de specializare aleasă).

BIBLIOGRAFIE

În limba română

1. Ursanu G., Budevici A., Ursanu V. Modelarea și algoritmizarea managerială a antrenamentului sportiv la grupele de începători și avansați în atletism. Iași: Demiurg, 2008. 164 p.
2. Muraru A. Ghidul antrenorului. București Proxima, 2004. 400 p.

În limba rusă

3. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
4. Благуш А.К. К теории тестирования двигательных способностей. - Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 162 с.
5. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук – Москва, 1989. – 32 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
7. Горашенко А.Ю. Управление тренировочным процессом юных легкоатлетов по критериям должных величин: Метод. реком. – Кишинев: НИФВС, 2005. – 52 с.
8. Горашенко А.Ю. Методологические аспекты построения моделей в спорте: Сб. науч. трудов. - Кишинев: НИФВС, 2005. – С. 34 -50.
9. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – Киев: Здоровья, 1988. – 144 с.
10. Зациорский В.М. Спортивная метрология: педагогический контроль в тренировочном процессе (основы теории тестов и оценок): Учеб. пособ. для студ. ин-тов физ. культ. – Москва: ГЦОЛИФК, 1978. – 49 с.
11. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
12. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: словарь-справочник: Учеб. пособ. – Москва: Советский спорт, 2004. - 340 с.
13. Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. – Москва: Медицина, 1977. – 393 с.
14. Кузнецов В.В., Шустин Б.Н. Методология построения модельных характеристик сильнейших спортсменов // Совершенствование

- управления системой подготовки квалифицированных спортсменов: Теоретические аспекты: Сб. науч. трудов под ред. В.В. Кузнецова. – Москва: ВНИИФК, 1980. – С. 131 – 139.
15. Методы педагогического контроля в спортивной тренировке / Под общ. ред. В.В.Петровского. – Киев: Здоровья, 1975. – 78 с.
 16. Методология построения должных норм разносторонней физической и функциональной подготовленности юных спортсменов: Метод. реком. / Под ред. М.Я.Набатниковой, В.Г.Никитушкина, В.С. Топчияна. – Москва: ВНИИФК, 1984. – 38 с.
 17. Никитушкин В.Г. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Москва, 1996. – 98 с.
 18. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
 19. Петровский В.В. Педагогическое управление в спортивной тренировке // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке: Сб. науч. трудов. – Киев: КГИФК, 1990. – С.44-50.
 20. Попов Г.Х. Проблемы теории управления. – Москва: Экономика, 1974. – 318 с.
 21. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. – Москва: Тера-Спорт, 2000. – 128с.
 22. Чернов К.Л., Юцин Ю.Ф., Брянкин С.В. Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки. – Москва: МОГИФК, 1980. – 129 с.
 23. Разумовский Е.А. Проблемы управления подготовкой квалифицированных спортсменов (теоретические аспекты) // Методологические проблемы совершенствования системы подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. науч. трудов./ Под ред. В.В. Кузнецова. – Москва: ВНИИФК, 1984. – С. 53-78.
 24. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина – Москва: Квант, 1994. – 320 с.
 25. Современная система спортивной тренировки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Д.Сыча, Б.Н.Шустина.- Москва: СААМ, 1995. – 448 с.
 26. Сутула В.А., Алабин В.Г., Никитушкин В.Г. Контроль в спорте.- Харьков: Основа, 1995. – 104 с.

ANUL I, SEMESTRUL II

NOTĂ EXPLICATIVĂ

Programa la masterat pentru disciplina „Teoria competițiilor” a fost alcătuită, luându-se în considerare sarcinile prioritare ale momentului referitoare la organizarea și desfășurarea concursurilor de atletism de diferite nivele, începând cu cele de nivel inferior și terminând cu competițiile internaționale.

Modulul „Teoria competițiilor” prevede în total 150 de ore, dintre care 40 ore de contact direct 10 ore prelegeri, 10 ore – seminare și 20 de practico-metodice și 110 ore de studiu individual.

Sarcina disciplinei constă în predarea materialului de studiu referitor la edificiile sportive atletice, organizarea și desfășurarea concursurilor de atletism de rang diferit și, de asemenea, aprofundarea cunoștințelor referitoare la regulamentul concursurilor.

Fiecare masterand va fi obligat să însușească programa la toate compartimentele, să participe activ la organizarea și arbitrarea competițiilor de atletism, iar la sfârșitul semestrului va susține examen, care va include compartimentul teoretic și cel practic, care va fi susținut în cadrul unui concurs de atletism, unde masterandul va fi încadrat în calitate de arbitru – stagier. Ponderea procentuală a notelor obținute la cele două compartimente va fi de 50/50, prin urmare fiecare dintre note se va înmulți la coeficientul 0,5, apoi, însumându-se, se va obține nota finală.

Tabelul 1**Dis6tribuirea orelor la cursul „APTŞRSA -I”**

Anul de studii	Semestrul II		Total anual (ore)
	Nr. săptămâni	Nr. de ore	
I	15	40/110	40/110 (150)

PROGRAMA**anul I de studii, semestrul II****Prelegeri****1. Structura organizațională a atletismului (2 ore)**

AIFA – organizația mondială de dirijare a atletismului în lume. Fondată la data de 17 iulie 1912 de către reprezentanții a 17 țări. (Stockholm, Suedia), astăzi include 211 țări – membre. Constituția AIFA a fost adoptată în anul 1913 la Berlin de către 34 țări. Crearea AIFA s-a încheiat în anul 1914 la congresul al 3-lea, (Lion, Franța), unde au fost aprobate Regulamentul tehnic internațional și prima listă a recordurilor mondiale.

Structura AIFA. Congresul, Consiliul, Comitetele, Comisiile și grupurile de lucru ale AIFA.

Asociațiile continentale ale AIFA (șase grupe zonale) – Africa, Asia, Europa, America de Nord și America Centrală și Statele bazinului Caraibian, America de Sud, Oceania.

Federațiile Naționale. Raportul dintre federațiile naționale și cele continentale și AIFA.

2. „Edificiile sportive ale atletismului contemporan” (2 ore)

Stadionul de atletism. Prevederi regulamentare. Pista de alergări. Materiale contemporane și standarde (conform ultimelor modificări ale regulamentului competițional). Stadionul (terenul) de aruncări. Zonele de aruncare (aterizare) a obiectelor. Siguranța sportivilor și spectatorilor (construcția și importanța plaselor de siguranță). Zonele de desfășurare a concursurilor de atletism în afara stadionului. Organizarea și cerințele față de locurile de desfășurare a concursurilor de marș, alergare pe șosea și alergărilor în munți și de cros. Amenajarea traseelor. Siguranța sportivilor. Sala de atletism. Standardele înaintate față de aceasta. Specificul edificiilor sportive atletice în sală.

3. „Oficialii concursurilor de atletism desfășurate sub egida AIFA” (2 ore)

Concursurile internaționale, unde se aplică Regulile AIFA. Campionatele Mondiale, Jocurile Olimpice și Cupa Mondială – concursurile de categoria „A”.

Concursurile internaționale de categorie inferioară, unde se aplică în mod obligatoriu Regulile AIFA. Oficiali Internaționali. Delegații pentru Organizare. Delegații Tehnici. Delegații medicali. Delegatul cu Controlul Antidoping. Oficiali Tehnici Internaționali. Judecători de Marș Internaționali. Juriul de Apel. Director de Competiție. Director de Reuniune (manager). Manager tehnic. Manager de prezentare a competiției. Măsurător Internațional al Competiției. Starter Internațional. Arbitru Internațional al Fotografiei de Finiș. Colegiul de Arbitri. Coordonarea activității oficialilor concursurilor.

4. „Regulile antidoping și procedurile controlului antidoping ale AIFA”

(2 ore)

Regulile Antidoping ale AIFA și Codul Mondial Antidoping. Modificarea Regulilor Antidoping ale AIFA de către Consiliul AIFA și corespunderea acestora Codului Mondial Antidoping. Aria de aplicare a Regulilor Antidoping ale AIFA. Organizația Antidoping a AIFA: Consiliul; Comisia Medicală și Antidoping;

Biroul de revizuire a problemelor de dopaj; Administratorul AIFA pe probleme antidoping. Substanțele interzise. Testările sportivului: testări în cadrul concursurilor și în afara acestora. Analiza probelor. Proceduri disciplinare. Sancțiuni. Statutul sportivului descalificat și al persoanelor implicate. Planificarea testărilor. Folosirea substanțelor la recomandarea medicilor (TUE).

IAAF TUESC – subcomisie a Comisiei Medicale și Antidoping a AIFA. Substanțe și metode interzise: substanțe stimulative; substanțe narcotice; canabinoizii (hașiș, marihuana); agenți anabolici; substanțele hormonale din clasa peptidelor; Beta -2 agoniștii; agenți cu acțiune antiestrogenică; agenți de mascare; glucocorticosteroizii.

Metode interzise: majorarea cantității de oxigen transportată; manipulări farmacologice, clinice și fizice; dopaj cu gene sau celule.

5. „Reguli generale ale competițiilor de atletism” (2 ore)

Grupele de vârstă. Cadeți și cadete (16-17 ani), juniori și junioare (18-19 ani).

Seniori și senioare (20-34 ani). Veterani – 35 ani și mai în vârstă. Oferta de participare. Participare în mai multe probe ce se desfășoară în același timp. Descalificarea participantului. Îmbrăcămintea, încălțăminte și numerele de concurs. Ajutorul acordat sportivilor în timpul desfășurării probei. Reclamații și apeluri. Competițiile mixte. Aprecierea rezultatelor de concurs.

6. „Reguli tehnice – alergări și marș sportiv” (2 ore)

Arbitrarea probelor de alergări. Pista de alergări standard. Startul din blocstarturi și din picioare. Alergarea pe distanță. Alergare pe culoare separate și în pluton. Descalificarea. Sosirea.

Arbitrarea probelor de marș. Amenajarea traseelor. Securitatea participanților. Posturile de deshidratare/spălare și de hrană. Descalificarea. Tabloul de avertizări. Părăsirea parcursului.

7. „Reguli tehnice - sărituri” (2 ore)

Sărituri verticale. Încercările. Măsurători. Inventarul și utilajul necesar. Egalități și departajări. Sectorul pentru înălțime și prăjină. Zonele de elan, aterizare și de siguranță. Săriturile orizontale. Încercări. Măsurători. Inventarul și utilajul necesar. Egalități și departajări. Măsurarea vitezei vântului. Pragul de bătaie. Scândura (indicatorul) de plastilină. Încercare nereușită.

8. „Reguli tehnice - aruncări” (2 ore)

Condiții generale. Obiecte oficiale pentru diferite categorii de vârstă. Certificarea acestora. Mijloace oficiale de protecție. Zonele de elan. Cercurile de elan (greutate, disc, ciocan) și pista de elan (suliță). Sectoarele de aterizare. Amenajarea acestora. Încercările. Măsurători. Siguranța în timpul concursului. Plasele de siguranță. Amenajarea sectorului de aruncare a greutateii în sală.

9. „Reguli tehnice - poliatloane” (2 ore)

Felurile poliatloanelor atletice pentru diferite categorii de vârstă. Bărbați: seniori și juniori – pentatlon și decatlon. Femei: senioare și junioare –pentatlon heptatlon și decatlon. Cadeți – octatlon. Cadete – heptatlon. Modalitatea organizării și desfășurării concursurilor de probe combinate. Ordinea desfășurării probelor pe zile de concurs. Pauze de odihnă. Specificul arbitrării probelor individuale din cadrul poliatloanelor. Desemnarea învingătorului. Egalități și departajări. Recorduri. Descalificări. Formarea grupelor și curselor în probele de alergări din cadrul poliatlonului.

10. „Concursurile de sală la atletism” (2 ore)

Corespunderea regulilor concursurilor desfășurate în aer liber cu cele ale concursurilor desfășurate în sală. Stadionul acoperit (sala) de atletism. Pista de alergare rectiliniară și ovală. Zonele de start și de finis. Specificul desfășurării concursurilor în probele de ștafetă și cele tehnice. Specificul desfășurării probelor combinate în sală.

Seminare (10 ore)

1. „Structura organizațională a atletismului. Edificiile sportive ale atletismului contemporan” (2 ore).

Asociația Internațională a Federațiilor de Atletism (AIFA) – organul suprem de dirijare cu atletismul în lume. Constituția AIFA. Structura AIFA. Federațiile Naționale și Continentale de Atletism. Congresul AIFA.

Edificiile sportive atletice. Stadionul athletic în aer liber. Stadionul acoperit. Certificarea inventarului athletic.

2. „Oficialii concursurilor de atletism desfășurate sub egida AIFA. Regulile antidoping și procedurile controlului antidoping ale AIFA” (2 ore)

Oficialii internaționali ai concursurilor de atletism. Drepturile și obligațiile fiecăruia. Coordonarea activității lor. Oficialii Tehnici Internaționali (OTI) și Oficialii Tehnici Continentali (OTC). Colegiul Principal de Arbitri (CPA) și Colegiul de Arbitri (CA). Arbitrii Suplimentari.

Regulile antidoping. Organizația Antidoping a AIFA, structura acesteia. Încălcări ale Regulilor Antidoping. Lista substanțelor și metodelor interzise. Planificarea testărilor. Testările în afara concursurilor și în cadrul acestora. Procedura de descalificare. Folosirea substanțelor recomandate de medic (TUESC).

3. „Reguli generale ale competițiilor de atletism. Reguli tehnice – alergări și marș sportiv” (2 ore)

Grupele de vârstă în competițiile atletice. Oferte de participare. Participare în două probe ce se desfășoară concomitent. Echipament și numere de concurs. Acordarea ajutorului sportivilor. Reclamații și apeluri. Măsurători. Aprobarea rezultatelor.

Organizarea și desfășurarea probelor de alergări și marș sportiv. Startul. Alergarea și marșul pe distanță. Sosirea (finișul). Părăsirea pistei (traseului). Acordarea ajutorului. Descalificări. Arbitrarea concursurilor de alergări cu garduri și obstacole. Alergările de ștafetă – zone de schimb și zone de elan. Cronometrarea manuală, electronică. Înregistrarea video. Alcătuirea curselor. Tragerea la sorți și calificări serii.

4. „Reguli tehnice la probele de starturi și aruncări” (2 ore)

Organizarea și desfășurarea concursurilor la săriturile verticale. Inventarul și utilajul necesar. Măsurători, încercări, egalități. Desfășurarea săriturilor repetate. Organizarea și desfășurarea concursurilor la săriturile orizontale. Locurile de concurs. Măsurători, încercări, egalități. Măsurarea vitezei vântului.

Aruncările atletice. Obiectele de aruncare. Certificarea acestora. Locurile (zonele) de desfășurare a concursurilor de aruncări. Plasele de siguranță. Măsurători, încercări, egalități. Încercări repetate. Determinarea învingătorului.

5. „Regulile tehnice în probele combinate. Desfășurarea concursurilor de sală” (2 ore)

Felurile poliatloanelor atletice în dependență de categoria de vârstă. Specificul organizării poliatlonelor în aer liber și sală. Arbitrarea concursurilor în probele combinate. Specificul cronometrării. Fixarea unui record în poliatlone și a unui record într-o probă din cadrul poliatlonului. Determinarea învingătorului.

Arbitrarea concursurilor de sală. Stadionul acoperit. Construcția pistei de alergări rectiliniare și ovale. Sectorul de aruncare a greutății. Construcția greutății. Zonele de elan și de bătaie în probele de sărituri. Fixarea recordurilor în sală.

Practica de instruire (arbitraj) (10 ore)

În procesul practicii de instruire (arbitraj), masteranzii vor demonstra competențe profesionale ce țin de organizarea și desfășurarea concursurilor de atletism de diferit nivel. Își vor perfecționa în practică cunoștințele teoretice la

regulile tehnice de arbitrare a diferitelor probe din atletism. De asemenea, aceștia vor trebui să cunoască modalitatea completării actelor dintr-o competiție (darea de seamă, procese-verbale cu rezultate, formulare de măsurători, acte despre stabilirea unui record, etc.).

Activitatea individuală a masteranzilor

Lucrul cu literatura de specialitate: studierea mai aprofundată a temelor studiate în auditorii – studierea actelor normative ale AIFA (Constituția, Regulile antidoping, manualul AIFA despre edificiile sportive, etc.).

Analiza și studierea actelor concursurilor de atletism. Vizionarea concursurilor de atletism la televizor cu analiza ulterioară a acestora în cadrul orerlor de clasă.

Participarea la organizarea și desfășurarea unui concurs de atletism în cadrul unei școli, gimnaziu sau liceu.

Cerințele de programă

1. Masterandul va cunoaște materialul teoretic în mărimea volumului de programă.
2. Va trebui să cunoască regulamentele de arbitraj ale AIFA și FAM și să fie competent la aplicarea cunoștințelor în practica de arbitraj.
3. Să cunoască și să poată completa actele de arbitraj.
4. Să cunoască standardele înaintate față de edificiile sportive în procesul desfășurării concursurilor de diferit nivel.