

MINISTERUL TINERETULUI ȘI SPORTULUI AL REPUBLICII MOLDOVA

Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice

„Aprob ”

Directorul Ș.S.R.O.

*E. Chirilă* L. Stoțchi

„14” 11 2013  
data luna anul

**PROT O C O L U L**

**evidenței frecvenței cardiace al procesului de antrenament  
la gimnastica ritmică**

Chișinău, 2013

**Data:** 14.11.2013

**Grupa:** avansați anul 3

**Timpul testării** 90 min

**Efectivul** 16 sportivi

### **Subcompetențele proiectate**

#### ***Temele procesului de antrenament:***

1. Exerciții cu caracter aplicativ din fiecare grupă a dificultăților corporale specifice gimnasticii ritmice.
2. Elemente dinamice cu rotație și lansarea obiectelor portative, diverse varietăți de pași ritmici cu măciucile și mingea.
3. Executarea compoziției sportive cu obiecte portative-măciuci și minge, conform Codului de Punctaj al Federației Internaționale de Gimnastică Ritmică (2013-2016).
4. Demonstrarea și repetarea dansului sportiv-artistic cu caracter moldovenesc „Hora din Moldova”.
5. Exerciții speciale pentru dezvoltarea mobilității articulare.

#### ***Obiectivele operaționale:***

- O<sub>1</sub>** – să recunoască efectele de executare a exercițiilor aplicative de viteză, rezistență, mobilitate, coordonare și orientare în spațiu și timp;
- O<sub>2</sub>** – să coordoneze tehnic mișcările cu obiectele portative (mingea, măciucile);
- O<sub>3</sub>** - să perceapă și să-și propună valorificarea mișcărilor, ce țin de exercițiile efectuate cu mînuirea corectă a obiectelor portative;
- O<sub>4</sub>** – să execute corect compoziția sportivă cu măciucile și mingea ce include modulele principale conform regulamentul Federației Internaționale de Gimnastică Ritmică (2013-2016).
- O<sub>5</sub>** – să execute un complex de exerciții specifice, elaborate pentru dezvoltarea elasticității musculotendinoase a gimnastelor.

**Tehnologii didactice:**

- a. *Metode și procedee de instruire:* explicație, demonstrație, situație de problemă, învățare prin descoperire, exercițiul.
- b. *Materiale didactice:* literatură de specialitate, programe, Codul de Punctaj al F.I.G.R. (2013-2016).
- c. *Mijloace de învățămînt:* covor, casetofon, CD-uri, mingi, măciuci, ceas GPS cu măsurarea pulsului Multi Nav-2.
- d. *Forme de organizare al procesului de antrenament:* individual, în ansamblu.

**Locul desfășurării procesului de antrenament** sala de tenis al Ș.S.R.O.

**Numele, prenumele sportivului testat** Cramarciuc Cristina

**Numele, prenumele antrenorului care testează** Gugueva Elena

**Frecvența cardiacă înainte de antrenament** 66 bătăi.

Timp de înregistrare pe min	Pulsul <i>timp de 1'</i>	Conținutul procesului de antrenament	Timpul de execuție a exercițiului	Numărul de repetări	Durata pauzelor	Timpul total
1	2	3	4	5	6	7
15'30"	66	<u>Etapa pregătitoare – 25 min</u> Aranjarea grupei într-o linie pe un rând. Salutul sportivelor. Anunțul obiectivelor lecției de antrenament. Exerciții de dezvoltare fizică generală vor fi executate conform deplasării din mers și sărituri:			3'40"	3'40"
15'34"	72	1. P. i. Stînd pe vîrfuri, brațele lateral.				
	96	• Patru sărituri cu picioarele îndoite înainte, 2 sărituri cu picioare lateral și 2 sărituri cu genunchii lateral îndoiti, vîrfurile unite;	1'40"	3×3	0'20"	2'00"
15'36"	132	2. P. i. Stînd pe vîrfuri, brațul drept înainte, stîngul lateral. • Săritură cu întoarcere spre dreapta la 360 grade și întoarcere în așezat spre dreapta;	1'40"	3×3	0'30"	2'10"
15'38"	158	3. P. i. Stînd pe dreptul, stîngul înapoi pe vîrf, brațele lateral. • Echilibrul pe dreptul, stîngul înapoi mai sus de 90 grade, săritură în semisfoară cu dreptul, stîngul;	1'45"	4×4	0'35"	2'20"
15'40"	161	4. P. i. Stînd pe stîngul, dreptul înainte pe vîrf, brațele lateral. • Echilibrul pe stîngul, dreptul înainte la 90 grade, săritură în cazac cu dr./st. înainte;	1'40"	4×4	0'30"	2'10"
15'42"	137	5. P.i. Așezat în sfoară înainte cu dreptul, aplecat înainte cu apucat de talpă. • Rulare spre dreapta la 360 grade cu trecerea în stînd pe genunchiul drept, stîngul înapoi, brațul stîng înainte, dreptul sus-înapoi cu trecerea în răsturnare înainte pe antebrațe;	1'50"	4 rep.	0'15"	2'05"



1	2	3	4	5	6	7
15'44"	120	6. P. i. Stînd pe dreptul, stîngul înapoi pe vîrf, brațele lateral. • Fandare cu dreptul înainte, aplecare înapoi cu apucat de gleznă, săritură în sfoară cu dreptul înainte;	1'30"	2×2	0'20"	1'50"
15'46"	123	7. P. i. Stînd cu spatele înainte stîngul înainte pe vîrf, brațele lateral. • Răsturnare înapoi cu dreptul, prin sfoară;	1'40"	8 rep.	0'15"	1'55"
15'48"	82	8. P. i. Stînd în a IV-a poziție coregrafică cu stîngul înainte, brațul drept înainte, stîngul lateral. • Trei piruete fouette cu dreptul, săritură cu întoarcere în sfoară la 360 de grade cu dreptul;	1'20"	2×2	0'20"	1'40"
15'50"	73	9. P. i. Stînd pe dreptul, stîngul înapoi pe vîrf, brațele lateral. • Echilibrul pe dreptul, stîngul înapoi la 180 de grade sau apucat de glezna, săritură în inel cu dreptul.	1'55"	4×4	0'40"	2'35"

*Densitatea generală și motrică ai etapei pregătitoare al procesului de antrenament la gimnastică ritmică*

$$D.G. = \frac{13'00" + 6'05"}{20} \times 100\% = 95 \%$$

$$D.M. = \frac{13'00" \times 100\%}{20} = 65 \%$$

1	2	3	4	5	6	7
15'55"		<u>Etapa de bază-55 min.</u> <i>Combinările cu măciucile:</i>			2'00"	2'00"
15'58"	165	1. P. i. Stînd pe vîrfuri, mîna dreaptă înainte cu măciuca, cealaltă măciucă de asupra. • Lansarea măciucii în plan orizontal, o rotație spre dreapta cu trecerea în așezat cu întoarcere pe sol și preluarea obiectului în fixare și răsturnare laterală pe antebrațe;	2'50"	2×4	1'00"	3'50"
16'01"	168	2. P. i. Stînd pe stîngul, dreptul înainte pe vîrf, mîna dreaptă cu măciuca sus, cealaltă jos. • Răsturnare înainte cu dreptul, lansarea măciucii în plan orizontal cu piciorul drept și preluarea obiectului;	2'45"	4×2	0'30"	3'15"
16'04"	170	3. P.i. Stînd pe vîrfuri, măciucile înainte în mîna dreaptă. • Lansarea măciucilor în plan vertical, săritură cu rotație spre dreapta și preluarea obiectului în răsturnare înainte pe antebrațe;	2'40"	3×4	0'50"	3'30"
16'07"	176	4. P.i. Stînd pe vîrfuri, măciucile jos. • Pași ritmici de dans cu diverse mînuiri ale obiectului: balansări, cercuri mici și mari, moriști, desprinderi cu reapucări, rulări și alunecări, bătași și ricoșări;	2'50"	3×2	0'40"	3'30"
16'10"	180	5. P.i. Stînd pe vîrfuri, măciucile lateral. • Săritură în sfoară cu întoarcere la 360 de grade spre dreapta cu asimetria măciucilor;	2'45"	2×4	0'50"	3'35"
16'13"	182	• Săritură în sfoară cu aplecare înapoi, transmi-terea măciucilor sub picior.	2'40"	2×4	0'50"	3'30"
16'15"	174	Demonstrarea compoziției sportive cu măciucile. <i>Vezi Anexa nr. 1</i>	1'30×4= 5'20"	4 rep.	1'00"	6'20"
16'21"	188					

1	2	3	4	5	6	7
16'25"	152	<p><i>Combinatii cu mingea:</i></p> <p>1. P. i. Stînd pe vîrfuri, mingea în mîna dreaptă înainte, stînga lateral.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lansarea mingii înainte o rotație spre dreapta cu trecerea în așezat cu întoarcere pe sol și preluarea obiectului cu mîinele îndoite în coate, răsturnare laterală pe antebrate;</li> </ul>	2'40"	2×4	2'00"	2'00"
16'28"	158	<p>2.P. i. Stînd pe stîngul, dreptul înainte pe vîrf, mingea sus, brațul liber sus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Răsturnare înainte cu dreptul, lansarea mingii cu piciorul drept și preluarea obiectului.</li> </ul>	2'45"	4×2	1'10"	3'50"
16'31"	148	<p>3.P.i. Stînd pe vîrfuri, mingea înainte în mîna dreaptă, brațul stîng lateral.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lansarea mingii înainte, săritură cu rotație spre dreapta și preluarea obiectului în răsturnare înainte pe antebrate;</li> </ul>	2'50"	3×4	0'35"	3'20"
16'34"	138	<p>4.P. i. Stînd pe vîrfuri, mingea înainte, brațul liber lateral.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pași ritmici de dans cu diverse mînuiri ale obiectului: balansări, rulări, ricoșări, rotări în jurul unui diametru, cercuri mici și mari.</li> </ul>	2'55"	3×2	0'50"	3'40"
16'37"	138	<p>5.P.i. Stînd pe vîrfuri, mingea înainte, brațul liber lateral.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Săritură în sfoară cu întoarcere la 360 de grade spre dreapta cu lansarea mingii înainte;</li> </ul>	2'45"		0'55"	3'40"
16'40"	156	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Săritură în sfoară cu aplecare înapoi, bătaia mingii pe sol.</li> </ul>	2'50"	2×4	0'50"	3'40"
16'44"	171	Demonstrarea compoziției sportive cu mingea. <i>Vezi Anexa nr.2</i>	1'30×4=		1'00"	6'20"
16'50"	178		5'20"	4 rep.		

*Densitatea generală și motrică ai etapei de bază al procesului de antrenament la gimnastică ritmică*

$$D.G. = \frac{40'35" + 13'15"}{55} \times 100\% = 97,27 \%$$

$$D.M. = \frac{40'35" \times 100\%}{55} = 73,36 \%$$



1	2	3	4	5	6	7
16'52"		<u>Etapa de încheiere – 10 min.</u>				
	135	Dnsul demonstrativ,, Hora din Moldova". <i>Vezi Anexa nr.3</i>	3'20"	3'20"	0'20"	3'40"
16'56"		Exerciții de dezvoltare a mobilității articulare:				
	130	- Mers pe vîrfuri, brațele lateral	1'10"	8 rep.	0'10"	1'20"
		- Stînd depărtat, trunchiul mult aplecat înainte: apucat de glezne și menținere;	0'45"	8 rep.	0'10"	0'55"
16'57"		- Sprijin pe genunchi, ridicarea bazinului sus;	0'40"	8 rep.	0'10"	0'50"
	110	- Stînd pe vîrfuri, sprijin pe un picior, în sfoară sagetală - elasticitatea musculaturii anterioare a piciorului de baza inclusiv a centurii scapulo-humerale ;	0'50"	8 rep.	0'10"	1'00"
16'58"	102	-Culcat dorsal, genunchii îndoți, gambele în lateral, apucat de glezne în lateral cu palmele pe sol: ridicarea și coborîrea bazinului cu sprijin pe palme elasticitate pentru musculatura anterioara a coapselor și a musculaturii posterioare a brațelor.	0'45"	8 rep.	0'10"	0'55"
17'00"	88	Aranjarea grupei în linie pe un rînd.	0'40"		2'40"	3'20"

*Densitatea generală și motrică ai etapei de încheiere al procesului de antrenament la gimnastică ritmică*

$$D.G. = \frac{6'50" + 3'10"}{10} \times 100\% = 96 \%$$

$$D.M. = \frac{6'50" \times 100\%}{10} = 65 \%$$



*Densitatea generală și motrică al lecției de antrenament la gimnastică ritmică cu durata de 90 min.*

$$D.G. = \frac{13'00" + 6'05" + 40'35" + 13'15" + 6'50" + 3'10"}{90} \times 100\% = 91,27 \%$$

$$D.M. = \frac{13'00" + 40'35" + 6'50"}{90} \times 100\% = 66,5 \%$$

**Profesori-antrenori:**




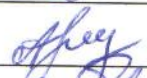

Comendant Elena

Gugueva Elena

Tatar Liudmila

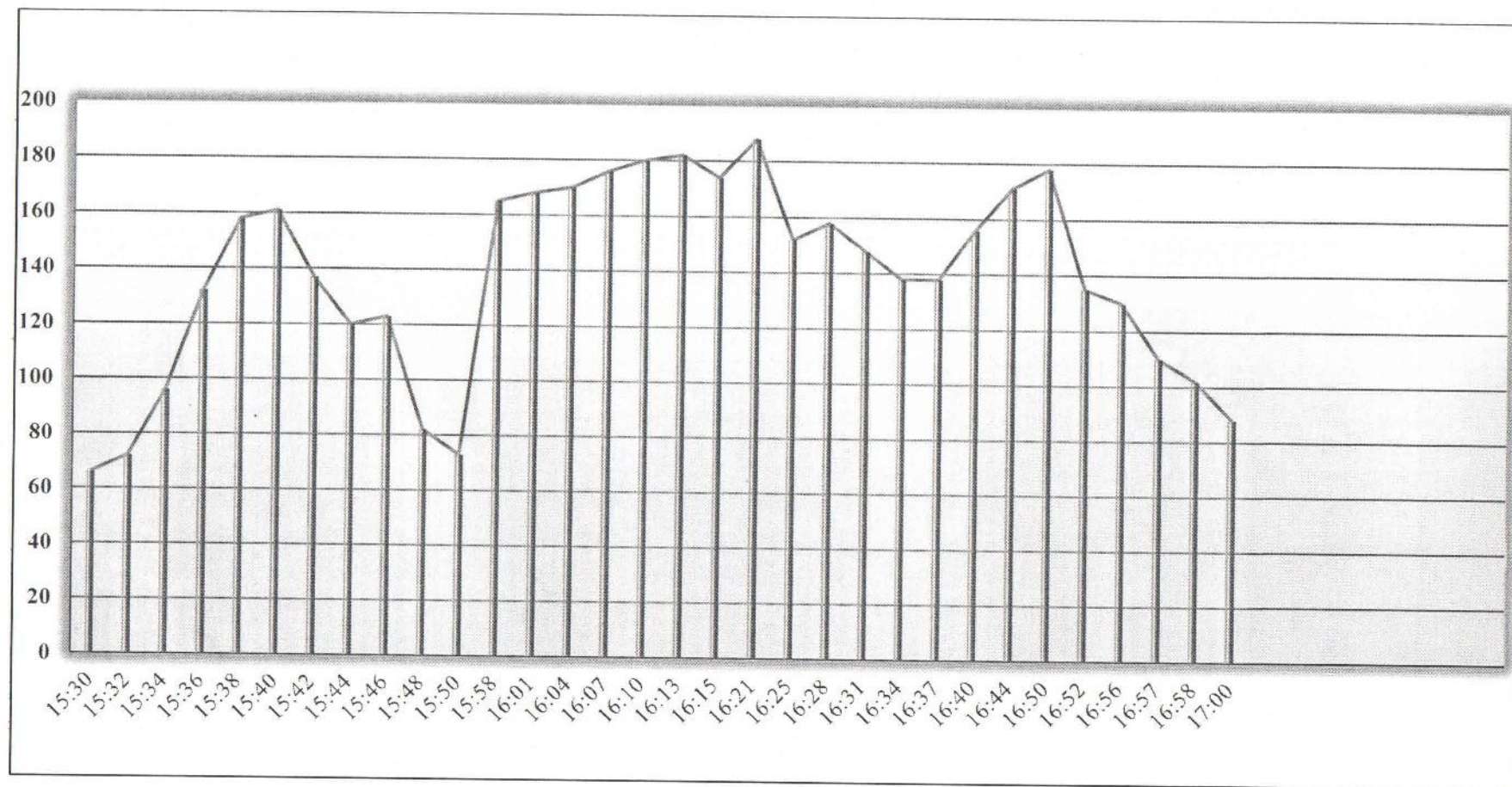
Eremeia Alina

Reaboi Natalia

## Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice

### Cronometrajul lecției de antrenament și frecvența cardiacă la gimnastica ritmică



*Densitatea generală și motrică al lecției de antrenament la gimnastică ritmică cu durata de 90 min.*

$$D.G. = \frac{13'00'' + 6'05'' + 40'35'' + 13'15'' + 6'50'' + 3'10''}{90} \times 100\% = 91,27 \%$$

$$D.M. = \frac{13'00'' + 40'35'' + 6'50''}{90} \times 100\% = 66,5 \%$$