

PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL

Disciplina sportivă de specializare: **Gimnastica ritmica (GR)**

Unitatea de învățământ: **Clubul Sportiv Scolar nr.1 Constanta**

Anul școlar/ anul competițional: 2010 - 2011

Clasa/ grupa: (se scrie clasa sau nr. grupei) clasa a IV-a, grupa avansati, anul I de pregatire,

Cadrul didactic:

Nivel valoric: AVANSAȚI

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ: reconfirmarea categoriei a IV-a, de catre 5- 8 eleve sportive; loc I -III la Campionatul National de GR pentru copii/Campionatul National Scolar de GR; promovarea a minim 8 eleve sportive in grupa de avansati anul II de pregatire

Dotari materiale utilizate:

- spatiu de pregatire si concurs dotat cu covor regulamentar, bara de perete, oglinzi, spalieri, banci de gimnastica, pian/ mijloace audio vizuale (combina muzicala, DVD, camera video);vestiare, grupuri sanitare, bazin de recuperare, sauna, cabinet medical.
- obiecte portative adaptate varstei, echipament sportiv de pregatire si de competitie, cronometru, gonio-metru, ruleta, jaloane.

OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI OBIECTIVE DE REFERINȚĂ			
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE		OBIECTIVE DE INSTRUIRE	OBIECTIVE DE REFERINȚĂ
01.		02.	03.
Pregătirea fizică	<ul style="list-style-type: none"> Indici bio-motrici Deprinderi și priceperi motrice Calități motrice de bază Calități motrice specifice Metode și mijloace de dezvoltare 	<ul style="list-style-type: none"> - Dezvoltarea valorilor indicilor bio-motrici proprii fiecărei fetite prin exercitii de influentare treptata si speciala a grupelor si lanturilor musculare frecvent solicitate in GR - Consolidarea repertoriului de deprinderi si priceperi motrice insusit, necesare realizarii exercitiilor competitionale si/sau de antrenament - Dezvoltarea capacitatilor motrice specifice, cu referiri la particularitatile individuale ale fiecărei gimnaste; dezvoltarea supletei articulare si musculo-ligamentare; - Exersarea în condiții standard și în condiții variate cu creșterea treptată a complexității exercițiilor 	3.1 1.1 1.2
Pregătirea	<ul style="list-style-type: none"> Procedee tehnice de bază 	- Învatarea si consolidarea unui repertoriu motric variat, corespunzator ca nivel de	2.1

tehnică	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice recomandate individual 	complexitate si dificultate cerintelor categoriei a IV-a de clasificare sportiva, cu accent pe imbunatatirea tinutei si executiei artistice	2.3
----------------	---	---	-----

01.		02.	03.
Pregătirea tactică	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice recomandate individual 	- Participarea activă la realizarea acțiunilor tactice stabilite de profesor/ antrenor sau solicitate de desfășurarea întrecerii	2.2 2.3
Pregătirea psihologică	<ul style="list-style-type: none"> • Trăsături psihice dominante 	Educarea tuturor aspectelor psihice angajate in pregatire in GR	3.2
Pregătirea metodică/ teoretică	<ul style="list-style-type: none"> • Randament sportiv • Prevederi regulamentare • Reguli de comportament • Culturalitate 	<ul style="list-style-type: none"> - Receptarea informațiilor referitoare la influențele sportului de performanță asupra dezvoltării fizice, a capacității motrice și a sferei psihice - Receptarea și respectarea în întreceri și concursuri a regulilor stabilite - Demonstrarea în întreceri și concursuri a unei bune relaționări interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise - Exemplificări și comentarii asupra unor modele de sportivi de performanță care au început activitatea sportivă la vârste similare sportivilor grupei 	4.1 3.1 5.1 4.2

CALENDARUL COMPETIȚIONAL			
COMPETIȚII		PERIOADA DE DESFĂȘURARE	LOCUL DE DESFĂȘURARE
Oficiale interne	CAMPIONATUL NATIONAL SCOLAR	6 – 8 mai	Constanta
	CAMPIONATUL NATIONAL DE COPII SI JUNIORI MICI	10 – 12 iunie	Ploiesti
Amicale	Cupa „Martisor”	martie	Constanta
	Cupa „Primaverii”	aprile	Constanta
	„Spring Cup”	mai	Ploiesti

STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE ȘI CONCURS						
Etapa	Mezestructuri	Loc de desfășurare	Număr de zile de pregătire	Număr de lecții de antrenament	Număr de zile libere	Număr de concursuri (oficiale sau amicale)
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada pregătitoare I – durata: 15 09. 2010 – 01.05. 2011						
Etapa pregătirii de bază	MZC 1- de acomodare 02.08. – 22.08.2010	Tabara pregatire – la munte, la mare	12	12	6	0
	MZC 2- de bază(dezvoltare) 23.08. – 14.09.2010	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	14	14	6	0
	MZC 3- de bază(dezvoltare) Perioada: 15.09.2010 – 03.10.2010	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	12	12	6	0
	MZC 4- de bază Perioada:04.10 - 07.11.2010	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	20	20	15	0
	MZC 5- de bază Perioada: 08.11. – 19.12.2010	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	24	24	18	0
	MC special Perioada: 20.12.2010 – 02.01.2011	Busteni	8	8	5	0
	MZC 6- de bază (stabilizare) Perioada: 03.01.2011 – 13.02.2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	24	24	21	1
	MZC 7- pregătire și control Perioada:14.02. – 13.03.2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	16	16	12	2
Etapa precompetițională	MZC 8- de slefuire Perioada: 14.03.- 10.04.2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	16	16	12	3
	MZC 9- precompetițional Perioada: 11.04.- 1.05.2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	12	12	9	3
Perioada competițională I – durata: 02 mai 2011 – 12 iunie 2011						
Etapa competițională	MC - competițional 1 Perioada:02.05.-08.05.2011	Constanta, Sala Sporturilor	6	6	1	1
	MZC 10- intermediar Perioada: 09.05.- 29.05.2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	12	12	9	2
	MC - competițional 2 Perioada: 30.05.- 12.06.2011	C.S.S. 1, C-ta Ploiesti	6	6	1	1
Perioada de tranziție – durata: 13.06. – 17. 07.2011						
Etapa de refacere	MZC 11- odihnă activă Perioada: 13.06. – 17.07. 2011	Constanta	15	15	20	0

SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT									
MEZOCICLUL	Număr ore de pregătire sportivă	Din care:							
		Număr ore de pregătire fizică	Număr ore de pregătire tehnică	Număr ore de pregătire tactică	Indicatori motrici care condiționează performanța				
					Elemente corporale (EC)	Actiuni de manuire specifica a obiectelor portative (EO)	Legari elemente corporale si elemente cu obiecte (EC+EO)	Jumatati de exercitiu (½ E)	Exercitii integrale (EI)
MZC -1	24	10	12	0	x	x	0	0	0
MZC -2	28	7,30	20	0,30	x	x	x	0	0
MZC -3	24	7	17	0,30	x	x	x	0	0
MZC -4	40	11	29	0	x	x	x	0	0
MZC -5	48	13	35	1	x	x	x	x	0
MC special	16	16	0	0	0	0	0	0	0
MZC -6	48	13	35	1	x	x	x	x	x
MZC -7	32	9	22	1	x	x	x	x	x
MZC -8	32	9	22	1	x	x	x	x	x
MZC -9	24	7	16	1	x	x	x	x	x
MC compet. 1	12	3	8	0,30	x	x	x	x	x
MZC -10	24	12	11	1	x	x	x	x	x
MC compet. 2	12	3	8	0,30	x	x	x	x	x
MZC -11	30	10	20	0	0	0	0	0	0

PROBE DE CONTROL
<p>Evaluarea pregatirii fizice specifice : structuri motrice care vizeaza viteza de deplasare, viteza de repetitie si coordonarea, mobilitate in articulatia coxo-femurala, scapulo-humerale si la nivelul coloanei vertebrale , forta exploziva a membrilor inferioare, orientare spatio-temporala, echilibru , viteza de executie, viteza de repetitie, de executie, si rezistenta in conditii de efort aerob-anaerob - se inregistreaza nr. de repetari in 1 min. 30 sec.</p> <p>Evaluarea pregatirii tehnice: executia unui element din fiecare grupa corporala. de dificultate C, simultan cu o actionarea obiectelor portative corespunzatoare categoriei a IV-a; aprecierea coordonarii corp – obiect – obiect: se executa un element corporal fara dificultate, simultan cu actionarea a doua obiecte portative de acelasi tip;</p> <p>Evaluarea randamentului exercitiilor de concurs Executia integrala a exercitiului de concurs – se inregistreaza numarul de erori pentru fiecare element.</p>

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL		
NR. CRT.	DATA	LOCUL
1.	Septembrie 2010	Cabinet de medicina sportiva, Constanta
2.	Martie 2011	Cabinet de medicina sportiva, Constanta