

Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova

Instituția Publică

Centrul de Exelență în Transporturi

Catedra "Filologie și Științe Socio – Umane"

Disciplina: Educația fizică

Elaborare metodică

Metode de dezvoltare a calităților fizice ale studenților din anul I

Autor – Grigorieva Tatiana

Profesor de educație fizică

Grad didactic II

Susținută și aprobată

La ședința catedrei "Filologie și Științe Socio – Umane"

din 24 ianuarie 2024

șefa catedrei  Stașcova Tatiana

Prezentată la ședința

Consiliului metodic – științific

din 24 ianuarie 2024



Fundamentele dezvoltării calităților fizice ale unui adolescent folosind metoda circuit training.

Cuprins

Capitolul 1:

1. Caracteristici ale manifestării calităților motrice ale adolescenților cu vârsta cuprinsă între 16-17 ani.
2. Caracteristici psihofiziologice ale dezvoltării calităților motorii.
3. Caracteristici legate de vârstă ale dezvoltării calităților motorii.
4. Factori ereditari în dezvoltarea calităților motorii

Capitolul 2:

1. Scopuri, obiective și metode de organizare a cercetării și de dezvoltare metodologică.
2. Metodologia de desfășurare a antrenamentului în circuit.

Capitolul 3:

1. Concluzie.

Bibliografie.

Bibliografia

Principal

Nº n/n	Nume	Autor	Editura și anul apariției
1	Cultura fizică: un manual pentru organizațiile de învățământ general.	V.I.Leah	Moscova: „Iluminismul” 2018
2	Sănătatea și cultura fizică a elevilor: manual. manual pentru SPO	V.A.Baronenco L.A.Rappoport	Alpha-M: INFRA-M, 2018

Resurse de internet

1. <http://sport.minstm.gov.ru>

2. <http://www.mossport.ru>