



MINISTERUL AFACERILOR INTERNE
Inspectoratul General al Poliției de Frontieră
Centrul de Excelență în Securitatea Frontierei



„APROB”

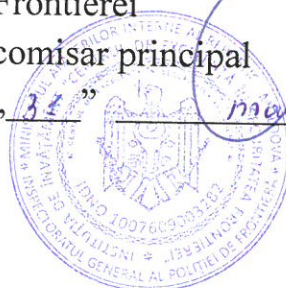
Directorul Centrului de Excelență în Securitatea
Frontierei

comisar principal

Andrei SLIVINSCHI

„34”

2021



Curriculum la unitatea de curs
F.04.O.017 Dezvoltarea fizică II

Specialitatea
Securitatea frontierei Cod: 42120

Calificarea
Subofițer superior unitate de control

Aprobat:

La ședința Consiliului profesoral nr. 9 din „21” mai 2021

Director al Centrului de Excelență în Securitatea Frontierei
comisar principal Andrei SLIVINSCHI

La ședința Catedrei „Pregătire fizico-tactică și intervenție profesională”
nr. 5 din „19” 05 2021

Șef catedră al Catedrei „Pregătire fizico-tactică și intervenție profesională”
comisar principal Valeriu STRATICIUC

Coordonat:

Director adjunct al Centrului de Excelență în Securitatea Frontierei
comisar principal Sergiu LAZARI

Autor:

Șef catedră al Catedrei „Pregătire fizico-tactică
și intervenție profesională”
comisar principal Valeriu STRATICIUC

I. Preliminarii

Dezvoltarea fizică II cod F.04.O.017 se încadrează în aria componentelor *de formare a abilităților și competențelor profesionale generale* și se studiază la specialitatea 42120 *Securitatea frontierei*, conform planului de învățământ, ediția 2018, în semestrul IV, 90 ore (30 ore contact direct, 60 ore studiu individual ghidat).

Temele principale și activitățile de învățare planificate, ca parte a acestui curriculum, țin de promovarea unui mod sănătos de viață.

Cursul este practic și orientat spre formarea competențelor de luare a deciziilor în situații de risc, activităților de învățare și evaluare la trei niveluri de activitate: psihopedagogică, motrică și socială. Descrie elementele de competență, cunoștințele, atitudinile și deprinderile motrice și practice necesare îndeplinirii de către subofițerul poliției de frontieră a misiunilor de control a frontierei de stat.

Scopul general al cursului constă acumularea cunoștințelor noi, evaluarea atitudinilor proprii și practicarea diferitor modele de comportament sănătos în situații autentice.

II. Motivația, utilitatea unității de curs pentru dezvoltarea profesională

Aspectul inovativ al acestui curs constă în ghidarea permanentă a elevilor, în scopul formării unui sistem bine corelat de cunoștințe teoretice despre cultura fizică în sine, motivații, priceperi și deprinderi de a utiliza sistematic, conștient, în mod independent, exercițiile fizice, factorii naturali/igienici, precum și de a duce un mod sănătos de viață atât în perioada școlarizării, cât și pe parcursul întregii vieți. Elevii, absolvind instituția de învățământ, trebuie să devină conștienți de faptul că sportul și cultura fizică sunt mijloace eficiente pentru dezvoltarea fizică armonioasă, profilaxia bolilor, fortificarea și menținerea sănătății, obținerea echilibrului psihofiziologic, perfecționarea condiției fizice etc. – componente/factori ce asigură longevitatea speciei umane.

Acest curs vine să completeze curriculumul la educația fizică studiat la liceu și în primul an de studiu. El se axează pe următoarele principii:

- stimularea dorinței de a învăța;
- dezvoltarea și aplicarea calităților fizice de bază – rezistența, forța, viteza, îndemnării, precum și a inițiativei, ingeniozității, voinței, hotărârii, încrederii în forțele proprii și a curajului, atenției și capacității de orientare;
- menținerea și fortificarea sănătății, sporirea capacităților fizice și intelectuale,

îmbunătățirea dezvoltării fizice generale;

- dezvoltarea deprinderilor de a acționa repede și precis, inclusiv în condiții de oboseală fizică și de încordare psihică;
- instruirea și antrenarea elevilor la deplasarea rapidă și alergarea în teren variat, trecerea obstacolelor, procedeele de atac, de apărare și speciale;
- creșterea dezvoltării organismului de a suporta acțiunile căldurii, frigului, precum și a altor factori nefavorabili, care apar în timpul luptei;
- obișnuirea elevilor cu practicarea sistematică a exercițiilor fizice.

La finele cursului, elevii vor putea să se antreneze de sine stătător, să se autoperfecționeze în unele domenii ca lupta corp la corp sau procedee de autoapărare. Să participe activ la careva competiții sportive.

Prin urmare, toate acestea vor genera schimbări comportamentale pornind de la premisa că elevii:

- vor fi conștienți de cerințele și solicitările fizice ale activității zilnice și importanța unei pregătiri fizice adecvate.
- vor înțelege și vor accepta importanța îmbunătățirii și menținerii condiției fizice, a funcției motorii și a sănătății pe toata durata carierei lor.
- vor distinge necesitatea executării activităților zilnice, ca parte integrantă a meseriei.
- vor modela un mod sănătos de viață (fără alcool, țigări și droguri).

Un accent deosebit este pus pe dezvoltarea personală a elevilor. Participând la ore ce valorifică acest aspect elevii la final:

- pot stabili diferite tipuri de agresivitate și reacționează corect în caz de violență.
- pot lua decizii mai puțin influențate și își asumă responsabilitate pentru propriile acțiuni.
- practică comportamente ce contribuie la formarea unei imagini pozitive de sine.
- iau decizii de sine stătătoare și informate despre rolul lor social, înțelegând stereotipurile existente în societate.
- exemplifică mai bine valorile personale și acționează în baza acestora.
- stabilesc gradul de predispunere la stres și aplică un comportament situațional.

- elaborează și aplică planuri de dezvoltare personală.

III. Competențele profesionale specifice unității de curs

Sănătatea fiind considerată bunul cel mai de preț al omului, trebuie protejată de factorii dăunători care pot pune viața în pericol.

Cursul de „Dezvoltarea fizică II” are menirea să ofere îmbunătățirea sarcinilor practice necesare în domeniul controlului și supravegherii frontierei de stat și este realizată prin lecții mixte și evaluări.

Unitatea de curs „Dezvoltarea fizică II ” oferă posibilitatea desfășurării eficiente a atribuțiilor sale, cu un nivel bun de cunoștințe și deprinderi de bază, elaborarea acțiunilor concrete în cazul diferitor afecțiuni.

Valoarea formativă a unității de curs constă în:

- dezvoltarea competențelor funcționale care reprezintă aplicarea cunoștințelor, priceperilor și a deprinderilor în domeniul de activitate educațional și social;
- determinarea unei conduite care vizează prezența valorilor personale referitoare la menținerea propriei stări de sănătate cât și a celor din jur, competențe care contribuie la integrarea elevului în condițiile reale ale mediului;
- ghidarea în carieră și orientarea profesională a elevilor prin valorificarea finalităților curriculare.

Competențele profesionale specifice ale unității de curs sunt:

- competența de a folosi norme și reguli specifice unui mod sănătos de viață;
- competența de a se implica personal în activități de menținere a propriei stări de sănătate și a celor din jur;
- competența de a înțelege importanța menținerii unei bune condiții fizice;
- competența de a determina acțiuni pentru ocrotirea sănătății personale și a celor din jur.

IV. Administrarea unității de curs

Semestrul	Numărul de ore				Modalitatea de evaluare	Numărul de credite
	Total	Contact direct		Lucrul individual		
		Prelegeri	Lecție mixtă			
IV	90	-	30	60	examen	3

V. Unități de învățare

Unități de competență		Unități de conținut	
1. Tehnici de autoapărare.			
1.1	Este conștient de pericolul accidentărilor în practicarea sporturilor și a riscurilor legate de acestea și ia măsuri în vederea prevenirii acestora.	1.2.1	Exersarea loviturilor circulare.
1.2	Este capabil să utilizeze tehnicile de autoapărare, singur sau ca membru al unei echipe.	1.2.2	Exersarea loviturilor laterale.
		1.2.3	Exersarea loviturilor directe.
		1.2.4	Diagnosticarea nivelului de executare a loviturilor circulare, laterale și directe.
		1.2.5	Tehnica executării secerărilor.
		1.2.6	Tehnica executării procedeele de șold.
		1.2.7	Tehnica executării aruncărilor peste umăr.
		1.2.8	Diagnosticarea nivelului de dezvoltare a procedeele din sambo.
2. Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative prin intermediul exercițiilor fizice.			
2.1	Este capabil să identifice și să selecteze activitatea motrică adecvată care să-i dezvolte/mențină forța fizică, rezistența, viteza, echilibrul și coordonarea fizică.	2.1.1	Funcții motorii și pregătirea fizică - forța.
2.2	Este capabil să-și dezvolte/mențină forța, rezistența, viteza, echilibrul și coordonarea fizică conform solicitărilor și cerințelor fizice ale atribuțiilor specifice.	2.1.2	Funcții motorii și pregătirea fizică - viteza, rezistența.
		2.1.3	Jocuri sportive – fotbal/volei.
		2.1.4	Exerciții cu caracter aplicativ.
		2.1.5	Teste de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică și funcțională.

VI. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare

Nr. crt.	Unități de învățare	Numărul de ore			
		Total	Contact direct		Lucrul individual
			Prelegeri	Lecție mixtă	
1	Tehnici de autoapărare.	60	-	20	40
2	Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative prin intermediul exercițiilor fizice.	30	-	10	20
Total		90	-	30	60

VII. Studiu individual ghidat de profesor

Materii pentru studiu individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termen de realizare
1. Tehnici de autoapărare.			
1.1. Exersarea loviturilor circulare.	Antrenament	Demonstrarea elementelor de bază.	Săptămâna 2

1.2. Exersarea loviturilor laterale.	Antrenament	Demonstrarea elementelor de bază.	Săptămâna 3
1.3.Exersarea loviturilor directe.	Antrenament	Demonstrarea elementelor de bază.	Săptămâna 4
1.4.Tehnica executării secerărilor.	Antrenament	Demonstrarea elementelor de bază.	Săptămâna 5
1.5.Tehnica executării procedeelor de șold.	Antrenament	Demonstrarea elementelor de bază.	Săptămâna 6
1.6.Tehnica executării aruncărilor peste umăr.	Antrenament	Demonstrarea elementelor de bază.	Săptămâna 7
2. Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative prin intermediul exercițiilor fizice.			
2.1.Funcții motorii și pregătirea fizică - forța.	Antrenament	Demonstrarea elementelor de bază.	Săptămâna 8
2.2.Funcții motorii și pregătirea fizică - viteza, rezistența.	Antrenament	Demonstrarea elementelor de bază.	Săptămâna 9

VIII. Lucrările practice

Nr d/o	Unități de învățare	Lista lucrărilor practice/ de laborator	Ore
1.	Tehnici de autoapărare.	1. Exersarea loviturilor.	4
		2. Îndeplinirea procedeelor din sambo.	4
2.	Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative prin intermediul exercițiilor fizice.	3. Funcții motorii și pregătirea fizică - forța, viteza și rezistența.	2

IX. Sugestii metodologice

Învățarea centrată pe elev reprezintă o abordare care presupune un stil de învățare activ și integrarea programelor de învățare în funcție de ritmul propriu de învățare al elevului. Elevul trebuie să fie implicat și responsabil pentru progresele pe care le face în ceea ce privește propria lui educație.

Pentru a avea cu adevărat elevul în centrul activității instructiv-educative, profesorul îndeplinește roluri cu mult mai nuanțate decât în școala tradițională. În abordarea centrată pe elev, succesul la clasă depinde de competențele cadrului didactic de a crea oportunitățile optime de învățare pentru fiecare elev. Astfel, în funcție de context, profesorul acționează mereu, dar adecvat și adaptat nevoilor grupului.

Avantajele învățării centrate pe elev sunt:

- creșterea motivației elevilor, deoarece aceștia sunt conștienți că pot influența procesul de învățare;
- eficacitate mai mare a învățării și a aplicării celor învățate, deoarece aceste abordări folosesc învățarea activă;
- învățarea capătă sens, deoarece a stăpâni materia înseamnă a o înțelege;

Posibilitate mai mare de includere - poate fi adaptată în funcție de potențialul fiecărui elev, de capacitățile diferite de învățare, de contextele de învățare specifice.

Metodele de învățare centrată pe elev fac lecțiile interesante, sprijină elevii în înțelegerea conținuturilor pe care să fie capabili să le aplice în viața reală.

Printre metodele care activează predarea-învățarea sunt și cele prin care elevii lucrează productiv unii cu alții, își dezvoltă abilități de colaborare și ajutor reciproc. Ele pot avea un impact extraordinar asupra elevilor datorită denumirilor, caracterului ludic și oferă alternative de învățare cu „priză” la elevi.

În vederea dezvoltării gândirii critice la elevi, trebuie să utilizăm, cu precădere unele strategii activ-participative, creative. Acestea nu trebuie rupte de cele tradiționale, ele marcând un nivel superior în spirala modernizării strategiilor didactice.

Dintre metodele moderne specifice învățării active care pot fi aplicate cu succes fac parte:

- Exersare;
- Demonstrare;
- Explicare;
- Discuția, ș.a.

X. Sugestii de evaluare a competențelor profesionale

În cadrul acestui curs, evaluarea formativă este centrată pe aspectul calitativ, fiind esențială pentru procesul de predare-învățare. Atât profesorul cât și elevii vor avea posibilitatea de a monitoriza procesul de învățare. Evaluarea formativă va servi în calitate de suport pentru crearea și menținerea motivației de învățare și schimbare de comportament.

Evaluarea propriei comunicări cu semenii, evaluarea contextului social și fizic constituie unul din aspectele cele mai importante ale acestui curriculum, care contribuie nu numai la formarea comportamentului personal adecvat ci și la promovarea unui mod sănătos de viață în școală, familie și în cercul de prieteni.

Sunt propuse următoarele metode de evaluare:

- Testarea dezvoltării personale.
- Execuție individual și de grup.
- Exerciții practice.

- Jocuri de rol.
- Situații de caz etc.

Ținând cont de aspectul personal al subiectelor abordate în cadrul cursului, este încurajată, în mod deosebit, autoevaluarea. Rolul profesorului va fi de facilitator: el va explica metodele, va formula sarcinile și va propune oportunități de interpretare. Atunci când sarcinile de evaluare vor viza subiecte sensibile, profesorul va da preferință comunicării rezultatelor evaluării în perechi și va evita prezentarea lor în plen. Profesorul va asigura confidențialitatea rezultatelor evaluării, în cazul în care acest lucru este solicitat de elevi.

Pentru asigurarea unei autoevaluări adecvate, la începutul cursului profesorul va propune mai multe reguli de comunicare, aprobate de către toți elevii. Una dintre cele mai importante reguli va fi *Respectarea intimității/confidențialității opiniilor elevilor* prin oferirea dreptului de a refuza participarea la un exercițiu incomod, din punct de vedere al elevului, sau de a renunța la exprimarea opiniilor în public (de ex. în plen, perechi).

Metodele și sarcinile de evaluare vor urmări formarea comportamentelor specificate în prezentul Curriculum. Astfel, instrumentele de evaluare vor permite elevilor să demonstreze noi acțiuni, să manifeste noi comportamente, să valorifice noi experiențe, conferind cursului un grad sporit de aplicabilitate.

Studiile de caz propuse vin din experiența profesorului și al elevilor, să se poată apăra în caz de atac cu sau fără armă, și de luptă corp la corp. La finalul cursului elevii susțin evaluare la compartimentul de studiu dat, care este compusa din pregătirea fizică forța, viteza și rezistența și din bilete care includ lovituri și elemente de autoapărare.

XI. Resurse necesare pentru desfășurarea procesului de studiu

Procesul de studii se desfășoară în sălile de curs dotate corespunzător, lecțiile practice sau mixte se desfășoară în sala de lupte, sala de forță, teren sportiv, stadion, pista cu obstacole, platou. Se va utiliza mijloacele de autoapărare, echipament sportiv, mijloacele speciale etc.

XII. Resurse didactice recomandate elevilor

Nr. crt.	Denumirea resursei	Locul în care poate fi consultată/accesată/procurată resursa
1.	Legea nr. 215 din 04.11.2011 cu privire la frontiera de stat a	Internet

	Republicii Moldova.	
2.	Legea nr. 283 din 28.12.2011 cu privire la Poliția de Frontieră.	Internet
3.	Legea nr. 218 din 19.10.2012 privind modul de aplicare a forței fizice, a mijloacelor special și a armelor de foc.	Internet
4.	Ordinul MAI nr. 69 din 16.03.2017 cu privire Regulamentul cu privire la organizarea pregătirii fizice și sportului în cadrul Ministerului Afacerilor Interne.	Catedra „Pregătire fizico-tactică și intervenție profesională”
5.	Ordinul MAI nr. 311 din 17 noiembrie 2015 privind aprobarea Regulament cu privire la intervenția profesională a angajaților cu statut special din cadrul Ministerului Afacerilor Interne.	Catedra „Pregătire fizico-tactică și intervenție profesională”
6.	Ghidul privind intervenția profesională în exercițiul funcției aprobat prin ordinul MAI nr. 4 din 11.01.2018	Internet
7.	Instrucțiune cu privire la desfășurarea lecțiilor și activităților sportive în masă, lupta corp la corp în cadrul CESF.	Catedra „Pregătire fizico-tactică și intervenție profesională”
8.	Veaceslav Manolachi ”Sporturi de luptă-teorie și metodică”	Internet
9.	Curriculum comun „Pregătirea de bază a BG/PF din UE”	Catedra „Pregătire fizico-tactică și intervenție profesională”
10.	Standard ocupațional, subofițer poliție de frontieră. Aprobata prin ordinul MAI nr. 188 din 28.03.2019	Catedra „Pregătire fizico-tactică și intervenție profesională”
11.	Ghid practic de elaborare a curriculumului pentru învățământul profesional tehnic postsecundar și postsecundar nonterțial. Aprobata prin ordinul Ministerului Educației nr. 296 din 21.04.2016	Internet
12.	Codul Educației al Republicii Moldova, modificat LP138 din 17.06.16, MO184-192/01.07.16 art.401, intrat în vigoare 01.07.16.	Internet
13.	Concepția educației în Republica Moldova, 2000.	Internet
14.	Curriculum la disciplina Educația fizică: Chișinău, ME, 2010	Internet
15.	Strategia de dezvoltare a educației pentru anii 2014-2020 „Educația 2020”, publicat: 21.11.2014 în Monitorul Oficial Nr. 345-351; art. Nr : 1014	Internet
16.	Strategia Moldova Digitală 2020, publicată: 08.11.2013 în Monitorul Oficial Nr. 252-257, art. Nr: 963.	Internet
17.	Strategia Națională Educație pentru toți, publicată: 15.04.2003 în Monitorul Oficial Nr. 070, art. Nr: 441.	Internet
18.	Aftimciuc, O.; Chizari, M. Fitness, teorie și metodică. Iași: Prim, 2012.	Internet
19.	Ciorbă, C. Baschet, pregătirea fizică. Chișinău: Garamond-Studio, 2016.	Internet
20.	Ciorbă, C. ș.a. Jocuri sportive, ghid metodic. Chișinău: Valinex, 2016	Internet
21.	Conohova, T.; Păcuraru, A. Teoria și metodică jocului de volei. Iași: Prim, 2014.	Internet
22.	Sîrghi, S. Fotbal, pregătirea fizică diferențiată. Monografie. Chișinău: Valinex, 2017.	Internet