

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
A REPUBLICII MOLDOVA**

**Cu titlu de manuscris
C.Z.U.: 378.1:351.74 + 796.0 (043.2)**

PALAGA Călin

**FORMAREA PROFESIONALĂ DE AUTOAPĂRARE FIZICĂ A
STUDENȚILOR POLIȚIȘTI ÎN CADRUL DISCIPLINEI
„EDUCAȚIE FIZICĂ”**

Specialitatea 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Teză de doctor în științe pedagogice

Conducător științific:

**URICHIANU- TOMA Sanda,
doctor în educație fizică și sport,
profesor universitar**

Autorul:

CHIȘINĂU, 2016

© Palaga Călin, 2016

CUPRINS

ADNOTARE (în română, rusă, engleză)	5
LISTA ABREVIERILOR	8
INTRODUCERE	9
1.BAZELE METODOLOGICE ALE SISTEMULUI DE PREGĂTIRE A STUDENȚILOR POLIȚIȘTI ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR	17
1.1. Abordări actuale ale conceptelor în sistemul de pregătire a studenților în instituțiile superioare specializate – trecut, organizare, tendințe zonale	17
1.2. Ponderea și contribuția ariei curriculare "educație fizică" la realizarea obiectivelor și finalităților în sistemul de pregătire a studenților polițiști	21
1.3. Cerințele contemporane față de pregătirea profesională a polițiștilor	27
1.4. Autoapărarea fizică componentă de bază a conținutului profesiografic și ergonomic al activității polițistului	32
1.5. Particularități psihologice	41
1.6. Concluzii la capitolul 1	47
2. INFLUENȚA CUNOȘTINȚELOR ȘI DEPRINDERILOR DE AUTOAPĂRARE FIZICĂ ASUPRA FORMĂRII PROFESIONALE A STUDENȚILOR POLIȚIȘTI	49
2.1. Metodologia cercetărilor	49
2.2. Analiza planurilor și a programelor de studii în vederea pregătirii studenților polițiști la disciplina Educație fizică	56
2.3. Analiza opiniilor specialiștilor cu privire la influența pregătirii de autoapărare fizică asupra formării profesionale a studenților polițiști	64
2.4. Determinarea nivelului dezvoltării somatice și pregătirii fizice a studenților polițiști	67
2.5. Aprecierea nivelului capacităților de autoapărare fizică a studenților polițiști	69
2.6. Programa model experimentală de pregătire la disciplina Educație fizică a studenților polițiști	71
2.7. Concluzii la capitolul 2	74

3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICACITĂȚII FORMĂRII PROFESIONALE ÎN PREGĂTIREA PENTRU AUTOAPĂRARE FIZICĂ A STUDENȚILOR POLIȚIȘTI	76
3.1. Analiza indicilor dezvoltării somatice și a pregătirii fizice a studenților polițiști incluși în experimentul pedagogic	76
3.2. Analiza nivelului însușirii procedeeleor de autoapărare fizică a studenților polițiști	86
3.3. Analiza corelativă a eficacității aplicării programei de pregătire la disciplina Educație fizică a studenților polițiști din grupa experimentală	98
3.4. Concluzii la capitolul 3	101
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI	103
BIBLIOGRAFIE	110
 ANEXE	
Anexa 1. Acte de implementare	124
Anexa 2. Dispoziția Directorului General al Direcției Generale Resurse Umane	127
Anexa 3. Extras Plan de învățământ	130
Anexa 4. Extras din programa analitică – anul universitar 2015-2016	132
Anexa 5. Baremurile nivelului de pregătire fizică a studenților polițiști	164
Anexa 6. Modele experimentale pe specializări	166
Anexa 7. Întrebări interviu	171
Anexa 8. Conținutul programei model experimentală de pregătire a studenților polițiști	172
Anexa 9. Grupa experimentală și grupa martor	181
DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII	182
CV-ul AUTORULUI	183

ADNOTARE

Palaga Călin: „Formarea profesională de autoapărare fizică a studenților polițiști în cadrul disciplinei “Educație fizică”: teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2016.

Structura tezei: Introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie 255 titluri, 146 pagini, 109 pagini text de bază, 21 tabele, 33 figuri și 9 anexe. Rezultatele obținute sunt publicate în 14 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: formare profesională, învățământ superior, educație fizică, student polițist, autoapărare fizică, program model, dezvoltare somatică, pregătire fizică, măsurare, evaluare.

Domeniul de studiu: pedagogie.

Scopul cercetării este formarea profesională a viitorilor polițiști prin optimizarea pregătirii tehnicilor de luptă la disciplina Autoapărare fizică în cadrul programei model.

Obiectivele lucrării:

1. Analiza literaturii de specialitate privind formarea profesională a studenților polițiști în cadrul disciplinei Autoapărare fizică.
2. Influențarea autopărării fizice prin determinarea nivelului dezvoltării somatice și a pregătirii fizice în formarea profesională a studenților polițiști.
3. Elaborarea programei model la disciplina Autoapărare fizică în cadrul lecției de educație fizică, în concordanță cu cerințele specifice din Academia de Poliție.
4. Argumentarea experimentală a eficacității formării profesionale prin optimizarea pregătirii la disciplina Autoapărare fizică a studenților polițiști.

Noutatea și originalitatea științifică a rezultatelor cercetărilor constă în modernizarea programei la disciplina Educație fizică, prin optimizarea pregătirii tehnicilor de luptă, în vederea formării profesionale a viitorilor polițiști.

Problema științifică importantă soluționată în domeniul cercetat o constituie îmbunătățirea metodologică a formării profesionale a studenților din Academia de Poliție, în scopul optimizării pregătirii la disciplina Autoapărare fizică, pentru îndeplinirea cerințelor de instruire și formare a viitorilor ofițeri de poliție.

Semnificația teoretică a rezultatelor cercetării vizează extinderea spectrului de cunoștințe privind particularitățile conținutului și ale organizării procesului de formare profesională a studenților polițiști și restructurarea metodologică a sistemului de implementare a unor conținuturi argumentate științific.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în elaborarea strategiilor de alcătuire a procesului de pregătire a studenților polițiști și posibilitatea aplicării metodologiei elaborate și a recomandărilor practico-metodice în procesul de pregătire.

Implementarea rezultatelor științifice. Datele rezultate din investigarea științifică au fost prezentate în culegerile conferințelor științifice naționale și internaționale din România și Moldova. Rezultatele au fost utilizate în procesul de pregătire a studenților de la Academia de Poliție, alte structuri militare, de către specialiștii din domeniu, ca material științifico-metodic.

АННОТАЦИЯ

Палага Калин: “Профессиональная подготовка по самозащите студентов полицейских в рамках дисциплины «Физическое воспитание»”- кандидатская диссертация по Педагогических наук. Кишинёв. 2016

Структура диссертации : Введение, 3 главы, выводы и рекомендации, библиография- 255 названия, 109 страниц основного текста, 21 таблиц, 33 рисунков, 9 приложения . Полученные результаты опубликованы в 14 научных работах.

Ключевые слова: Обучение, высшее образование, физкультура, полицейский студент, физическая самозащита, модель программы, соматического развития, физическая подготовка, измерение, образования.

Области исследования: педагогика.

Цель исследования заключается в профессиональной формировании будущих полицейских офицеров по оптимизации подготовки методов борьбы дисциплины Физической Самозащиты в рамках модели учебной программы.

Цель работы :

1. Литературный обзор обучения полицейских студентов в области физической самозащиты.
2. Влияние физической самозащиты путем определения уровня соматического развития и физической подготовки в профессиональном формировании полицейских студентов.
3. Составление программы-модель дисциплины Физической Самозащиты на уроке физкультуры в соответствии со специфическими требованиями Полицейской Академии.
4. Экспериментальная аргументация эффективности профессионального формирования путем оптимизации подготовки в рамках дисциплины Физической Самозащиты полицейских студентов.

Научная новизна и оригинальность результатов исследования состоит в модернизация программы дисциплины физкультуры путем оптимизации подготовки методов борьбы в профессиональном формировании будущих полицейских.

Важный текущий научный вопрос решенный в исследованной области является повышение методической подготовки студентов Академии полиции в цели оптимизации подготовки в рамках дисциплины Физической Самозащиты для выполнения требований обучения и формирования будущих полицейских офицеров.

Теоретическое значение результатов исследования направлены на расширение спектра знаний относительно содержания особенности и организации учебного процесса полицейских студентов и методологической перестройки системы осуществить научно обосновано содержание.

Прикладное значение работы состоит в разработке стратегий структуры процесса подготовки полицейских студентов и возможность применения разработанной методологии и практические методические рекомендации в процессе подготовки.

Внедрение научных результатов. Результатом научных исследований были представлены в материалах научных национальных и международных конференций, в Румынии и Республики Молдова. Результаты были использованы в процессе подготовки студентов Полицейской Академии и других военных структур специалистами в области как научно-методический материал.

ANNOTATION

Palaga Calin: “Physical self-defence professional training of police students within the discipline “Physical Education”: doctoral dissertation in pedagogical sciences. Chisinau 2016.

Structure of dissertation: Introduction, 3 chapters, conclusions and recommendations, bibliography – 255 titles, 109 pages of base text, 21 tables, 33 figures and 9 annexes. The results obtained are published in 14 scientific papers.

Key words: professional training, higher education, physical education, policemen student, physical self-defense, model program, somatic development, physical training, measurement, evaluation.

Field of study: pedagogy.

The object of research is optimize professional training of the future policemen at physical defense discipline by applying experimental program of training the policemen students.

The paper’s objectives:

1. Analyze of specialized literature on professional training of policemen students within physical self-defense discipline.
2. Influencing physical self-defence by determining the level of somatic development of physical training and the training of students in the policemen.
3. Professional and curriculum development model to the physical self defense discipline within the lesson of physical education, in accordance with the specific requirements of the Police Academy.
4. Experimental argumentation of the effectiveness of training through the optimization of the preparation to the physical self defense discipline students for policemen .

Scientific novelty and originality of the research is modernization the physical education program, by optimizing the preparation of combat techniques, with a view to the training of future police officers.

The scientific problem of importance solved in the field of research is the methodological improvement of student’s training from the Police Academy in order to optimise preparation for self-defense physical discipline in order to meet the requirements of instructions and training of future police officers.

The theoretical significance of research’s result aims at broadening the knowledge spectrum on particularities of contend and of organization of professional training of policemen students and methodological restructuring of system implementing some contents scientifically reasoned.

The paper’s **applicative value** consists in developing strategies of building up the students training process and the possibility of implementing methodology drawn up and the practical-methodic recommendations in the training process.

Implementation of scientific results. The data resulted from the scientific investigation were presented in the collections of national and international scientific conferences from Romania and Republic of Moldova. The results were used in the process of student’s training from the Police Academy, other military structures by experts in the field as scientific-methodic material.

LISTA ABREVIERILOR

EF – educație fizică

CM - calități motrice

MOB – mobilitate

AV – alergare de viteză

ARZ – alergare de rezistență

RTR – ridicarea trunchiului

U.E- Uniunea Europeană

S.N.E.E. – Sistemul Național de Evaluare și Examinare.

M.E.N.– Ministerul Educației Naționale

F.V.R.I.S. – forță, viteză, rezistență, îndemânare, suplețe

GM/GE – grupa martor/grupa experimentală

T.i.- testare inițială

T.f. – testare finală

Nr. - număr

Prm. – parametri

AF- autoapărare fizică

NATO- Alianța Țărilor Nord-Atlantice

UE- Uniunea Europeană

ESDP- Politica de Securitate și Apărare Europeană

CSAT- Consiliul Suprem de Apărare a Țării

INTRODUCERE

Actualitatea temei și importanța problemei abordate. Integrarea în structurile NATO și aderarea la Uniunea Europeană sunt obiective atinse și asumate cu pași importanți pentru democrație, evenimente care i-a determinat pe români să continue acest drum pentru pătrunderea în spațiul Schengen și în zona euro. La 10 ani de integrare NATO și aproape 8 ani de la includerea României în rândul țărilor Uniunii Europene, putem spune ca aceste evenimente au reprezentat momente de cotitură pentru întreaga națiune. Această perioadă este începutul unei etape lungi de transformări cu consecințe în toate domeniile vieții politice, sociale, economice, dar și în domeniul apărării și securității naționale. În cadrul Uniunii a fost definită o nouă Politică de Securitate și Apărare Europeană, (ESDP - European Security and Defence Policy), care a permis crearea unei structuri de apărare comună și o Strategie de Securitate Europeană. Integrarea deplină în structurile Uniunii Europene depinde, într-o măsură apreciabilă, de competitivitatea și competența personalului angajat în acest proces amplu și complex [2, 228].

Pe de altă parte, s-au constatat și unele dezavantaje ale procesului de integrare europeană, aderare la structurile NATO și globalizare mondială, care constau în faptul că România a intrat în cercul statelor vizate de către organizațiile teroriste, datorită misiunilor la care a participat sau participă, în diferite teatre de acțiune. Acest lucru va trebui să însemne o mai mare responsabilizare și implicare a tuturor celor implicați pe linia apărării și securității naționale, începând cu Guvernul României, Consiliul Suprem de Apărare a Țării și terminând cu toate unitățile și subunitățile de pe teritoriu, cu toate organizațiile și organisme care își pot aduce un aport în acest domeniu. Respingerea, înlăturarea și lupta împotriva terorismului depinde în mare măsură de modul cum vom reuși să mobilizăm cei mai buni specialiști și să formăm cadre bine pregătite profesional. În acest angrenaj al transformărilor se află și angajații Ministerului Afacerilor Interne. Responsabilitățile acestora sunt orientate, cu prioritate, spre respectarea drepturilor fundamentale ale omului, creșterea gradului de siguranță al cetățeanului și spre asigurarea unui climat de ordine și siguranță civică. În îndeplinirea acestor deziderate poliția are mare nevoie de cadre foarte bine pregătite, atât sub aspectul cunoștințelor teoretice, cât și sub aspectul deprinderilor practice specifice, inclusiv sub aspectul unor calități umane și al trăsăturilor de personalitate. În opinia mai multor autori de specialitate în toate sistemele de formare a polițiștilor europeni între aceste trei componente de instruire, respectiv cel al pregătirii teoretice, al pregătirii practice și al pregătirii socio-umane, există o armonie deplină, fiecare influențând-o pozitiv pe cealaltă [Avaradoaice, G.[9], Beșteliu, R., M.[17], Bianu, E.[18], Bugheanu, D.[21], Dobrinioiu, V.[66], Drăganu, T.[81], Duculescu, G.[83], Fuerea, A.[98],

Iorgovan, A.[127], Mazilu, D.[156], Popescu, I.[196], Tudor, D.[227]]. Sistemul de învățământ din România, inclusiv cel din structurile speciale se află în perioada unor transformări esențiale, care au drept scop ajustarea educației la standardele internaționale de formare a personalității.

Formarea profesională a studenților stă în centrul preocupărilor sociologilor, dar mai ales al specialiștilor în domeniul educației, educației fizice, psihopedagogiei: Andreescu A. și Prună Ș. [5], Avaradoaice G. [9,10], Barbu C. și Stoica M. [12], Baroga L. [14], Cerghit I. [29], Cîrstea G. [35,36], Clocotici V. și Stan A. [37], Cosmovici A. [43], Danail S. [52,53], Dragnea A. [72,73,75], Dragomir P. și Scarlat E. [77], Epuran M. [92], Firea E. [96], Gagea A. [99], Grimalschi T.I. [107,108], Holdevici I. [118], Horghidan V. [119], Liușnea C.Ș. [147], Matveev P.L și Novikov A.D. [155], Novak A. [165], Râșneac B. [205], Scarlat B.M. și Scarlat E. [208], Zățiorschi V.M. [241], Zlate M. [242]. În Terminologia educației fizice și sportului [1974] se precizează faptul că la realizarea obiectivelor învățământului românesc o contribuție deosebită o aduce aria curriculară de la disciplina Educație fizică, a cărei menire constă în „asigurarea dezvoltării aptitudinilor bio-psiho-motrice și formare a capacității elevilor de a acționa asupra acestora, în vederea menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase și manifestarea unei capacități motrice favorabile inserției profesionale și sociale, prezente și viitoare”. Specialiștii din curriculum-ul educațional consideră că este evidentă necesitatea existenței unei oferte educaționale a școlii în strânsă legătură cu schimbările socio-economice și a elaborării curriculumului din perspectivă procesuală și structurală (Colibaba E.D. [40], Crețu C., Cristea S. [44,45], Crișan A. [48,49], Ionescu M. și Radu I. [125], Iosifescu Ș. [128], Jinga I. [130], Lisievici P. [146], Lungu V. [148], Manolescu M., Potolea D. [154]), în așa fel încât să-l pună pe student cât mai devreme posibil în posesia unor mijloace proprii de însușire a cunoștințelor, de aplicare a acestora în practică în mod constant și creator, abordându-se conceptul de instruire diferențiată. Cadrele didactice din sistemul educațional polițienesc sunt de acord că există o susținută preocupare pentru găsirea unor activități care să sprijine îmbunătățirea procesului de predare-învățare și menținerea echilibrului pe toate palierele de formare și în toate procedurile de selecționare, recrutare sau evaluare a celor care optează să-și lege destinul de una din cele mai riscante și dure profesii și să se dedice acestei „bărbățești meserii” (Lestaru M.C. [143], Madotto R.G. [149], Negoită A. [160], Niculae C. [164], Oancea C. [166], Oneț I. [167], Opreșan N. [168], Perfilov O. [188], Popescu M. [192], Slăvilă M. [210], Ștefan C.M. [215], Torje D.C. [225], Vasile I. [237]).

Dupa părerea lui Oancea C., “curriculum-ul universitar de educație fizică privind învățământul de formare a viitorilor ofițeri de poliție reflectă concepția care stă la baza reformei sistemului românesc de învățământ, urmărind realizarea finalităților prevăzute de Legea

Educației Naționale, dar mai ales de Standardele ocupaționale, legi și regulamente specifice, referitoare la dezvoltarea complexă a personalității autonome și creative a viitorilor polițiști” [166, p.46]. Așa cum precizează și autorul Ștefan C.M. [215], unul din obiectivele majore ale Academiei de Poliție îl reprezintă formarea de ofițeri cu pregătire superioară pentru structurile Ministerului Afacerilor Interne și pentru ceilalți beneficiari interni (Ministerul Justiției) sau externi (Republica Moldova). Pentru aceasta s-a prevăzut un ciclu de pregătire de 3 ani. Aria curriculară cuprinde discipline de specialitate, discipline juridice și limbi străine. Ponderea lor în formarea polițiștilor este următoarea : 61% discipline de specialitate; 35% discipline juridice; 4% limbi străine.

În cadrul disciplinelor de specialitate cea mai mare pondere o deține Educația fizică cu 13,2%, lucru care demonstrează importanța care i se acordă din partea conducerii instituției și recunoașterea contribuției pe care acest domeniu îl are în formarea personalului Ministerului Afacerilor Interne [212]. În formarea polițistului, nivelul pregătirii fizice este determinant. Astfel este sine qua non o bună condiție fizică și abilități de autoapărare solide, care să-i permită să acționeze rapid și eficient la orice situație impusă. Programă analitică a disciplinei Educație fizică în Academia de Poliție prevede la capitolul competențe generale și specifice formarea profesională a viitorilor polițiști în conformitate cu principalele cerințe formulate de comanda socială. Obiectivul prioritar al educației fizice este formarea unui important bagaj de cunoștințe, deprinderi și priceperi de autoapărare fizică, în care se găsesc elemente tehnico-tactice din karate, judo, box, lupte, ju-jitsu a căror aplicare în lecție condiționează formarea unui profil psihic specific lucrătorului de poliție care generează comportamente adaptative în situații de limită [74, 85, 173, 212].

Actualitatea temei cercetate rezidă din faptul că formarea profesională a studenților din instituțiile de învățământ superior de poliție în cadrul disciplinei Autoapărare fizică realizează:

- menținerea stării de sănătate și dezvoltarea fizică și psihică armonioasă a studenților din Academia de Poliție;
- formarea unei noi viziuni de formare și pregătire a ofițerilor de poliție la disciplina Educație fizică, ținându-se cont de cele mai noi achiziții metodologice din sistemul educațional european;
- eficientizarea pregătirii în direcția autoapărării fizice pentru a avea un rol decisiv în formarea profesională a studenților polițiști;
- învățarea unor comportamente bazate pe formarea deprinderilor și priceperilor tehnico-tactice cu conținut de autoapărare necesare realizării cu randamente superioare în viitoarele misiuni.

Motivația și premisele alegerii temei. În aria curriculară a disciplinelor de formare a polițiștilor din România, prioritară, chiar eliminatorie la admiterea în facultate, este Educația

fizică [132, 134]. Caracterul ei obligatoriu încă de la nivelul de pregătire preuniversitar, continuând cu studiile universitare de licență și apoi în programul de pregătire continuă vine să evidențieze locul și rolul acestei materii în aria curriculară din instituțiile de învățământ ale Ministerului Afacerilor Interne [129, 132, 135].

Însemnătatea acestei discipline derivă și din faptul că, orice persoană care optează pentru o carieră în Ministerul Afacerilor Interne este obligată să parcurgă un set de probe sportive și să corespundă unor cerințe minime, fără de care accesarea, în rândul personalului instituției, nu este posibilă. Toate acțiunile de recrutare a personalului pentru o slujbă în Ministerul Afacerilor Interne, includ și o probă de testare a aptitudinilor fizice ceea ce înseamnă că nu te poți încadra în serviciul polițienesc dacă nu ești și un bun sportiv, dacă nu dovedești o condiție fizică deosebită.

Odata admis în rândul cadrelor de poliție, e de la sine înțeles că studentul va trebui să se antreneze permanent, astfel încât la orice solicitare din partea instituției să fie apt să îndeplinească cu succes misiuni ce necesită un efort fizic crescut. De altfel, la sfârșitul fiecărui an tot personalul Ministerului Afacerilor Interne, indiferent de vârstă sau grad, susține o verificare a aptitudinilor fizice de a căror promovare depinde rămânerea în sistemul de ordine și siguranță publică din România.

Unul din motivele pentru care această modalitate de pregătire este foarte necesară este creșterea alarmantă a manifestărilor de violență [133, 138, 157, 162, 167, 170, 172]. Peste tot în lume agresiunea fizică a îmbrăcat forme nebănuite, ceea ce îi determină pe actualii manageri și instituțiile de menținere a ordinii de pe glob, să reconsidere măsurile de creștere a siguranței publice, fără ca prin această acțiune să se producă o restrângere a drepturilor omului. Cele mai edificatoare exemple de violență publică sunt evenimentele din Ucraina, din Franța, la revista "Charlie Hebdo", de pe aeroportul din Londra, atentatele de la New York sau Madrid [176, 181, 189, 214, 225]. Ele ne dovedesc necesitatea creșterii capacității de prevenire și dejucare a unor astfel de evenimente atât prin creșterea capacității profesionale a personalului de specialitate, cât și a logisticii la scara valorilor de vârf în domeniu.

Proteste și marșurile sindicale și mai recent, manifestările susținătorilor în diferite ramuri de sport au, nu de puține ori, o mare încălcare de încrâncenare, de violență, de infracționalitate. Acest tip de comportament este tot mai prezent în viața publică, iar oamenii legii puși să asigure protecția bunurilor publice simt din plin agresivitatea participanților. Starea de nemulțumire, supărarea și reproșurile contestatarilor se îndreaptă, adeseori, spre oamenii legii, spre cei care trebuie să asigure ordinea și liniștea publică.

Prin specificul profesiei polițistul este întotdeauna în mijlocul unor evenimente „fierbinți”, este gata la datorie în orice clipă, iar pregătirea fizică superioară îi poate fi de un real folos în exercitarea atribuțiilor. Polițistul trebuie să se antreneze constant, atât în vederea dezvoltării calităților motrice, cât și în ceea ce privește tehnicile de autoapărare, pentru a fi în măsură să acționeze cu fermitatea specifică funcției pe care o exercită, în mod legal, rapid și eficient.

Toate problemelor tratate mai sus nu fac altceva decât să reliefeze importanța și actualitatea abordării educației fizice în formarea personalului destinat structurilor Ministerului Afacerilor Interne, fapt ce ne-a determinat să-i acordăm întreaga atenție și preocupare, materializată, în bună parte, în ansamblul de acțiuni ce au vizat cercetarea și elaborarea prezentei lucrări de doctorat.

Pornind de la importanța disciplinei Educație fizică în formarea cadrelor de poliție, dar și de la faptul că ne desfășurăm activitatea în cea mai importantă instituție de învățământ din Ministerul Afacerilor Interne, ne-am propus să inițiem o cercetare, cu scopul de a elabora și realiza, cu titlul experimental, un proiect de program la disciplina Educație fizică, care să se adreseze, cu prioritate, studenților din Academia de Poliție.

Opțiunea noastră a fost cu atât mai pregnantă, cu cât un alt proiect cu un asemenea profil lipsește din literatura de specialitate, iar interesul nostru s-ar putea materializa într-o soluție benefică activității de educație fizică din Academia de Poliție „Alexandru Ioan Cuza” și chiar pentru personalul care își desfășoară activitatea în Ministerul Afacerilor Interne. Convinși de necesitatea și utilitatea acestui proiect de program, am demarat demersul științific, prin înscrierea la doctorat și propunerea acestei teme.

În completarea celor două teme s-au aflat cerințele contemporane în pregătirea profesională a polițiștilor, din care nu a lipsit o prezentare comparativă a cerințelor din spațiul comunitar.

Fiind vorba de un program de pregătire fizică studiul abordează și o serie de aspecte teoretice privind autoapărarea fizică dar și reliefaarea trăsăturilor psihologice necesare personalului angajat în sistemul de ordine și siguranță publică.

Scopul cercetării este formarea profesională a viitorilor polițiști prin optimizarea pregătirii tehnicilor de luptă la disciplina Autoapărare fizică în cadrul programei model.

Obiectivele lucrării: 1. Analiza literaturii de specialitate privind formarea profesională a studenților polițiști în cadrul disciplinei Autoapărare fizică. 2. Influențarea autoapărării fizice prin determinarea nivelului dezvoltării somatice și a pregătirii fizice în formarea profesională a studenților polițiști. 3. Elaborarea programei model la disciplina Autoapărare fizică în cadrul

lecției de educație fizică, în concordanță cu cerințele specifice din Academia de Poliție. 4. Argumentarea experimentală a eficacității formării profesionale prin optimizarea pregătirii la disciplina Autoapărare fizică a studenților polițiști.

Ipoteza cercetării: S-a presupus că formarea profesională a studenților din instituțiile de învățământ superior de poliție se poate realiza pe baza elaborării unui proiect de programă în vederea optimizării pregătirii tehnicilor de autoapărare fizică, în concordanță cu profilul psihomotoric și somatic al profesiogramelor, și care să corespundă exigențelor de instruire a viitorilor ofițeri de poliție.

Noutatea și originalitatea științifică a rezultatelor cercetărilor constă în modernizarea programei la disciplina Educație fizică, prin optimizarea pregătirii tehnicilor de luptă, în vederea formării profesionale a viitorilor polițiști.

Problema științifică importantă soluționată în domeniul cercetat o constituie îmbunătățirea metodologică a formării profesionale a studenților din Academia de Poliție, în scopul optimizării pregătirii la disciplina Autoapărare fizică, pentru îndeplinirea cerințelor de instruire și formare a viitorilor ofițeri de poliție.

Semnificația teoretică a rezultatelor cercetării vizează extinderea spectrului de cunoștințe privind particularitățile conținutului și ale organizării procesului de formare profesională a studenților polițiști și restructurarea metodologică a sistemului de implementare a unor conținuturi argumentate științific.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în elaborarea strategiilor de alcătuire a procesului de pregătire a studenților polițiști și posibilitatea aplicării metodologiei elaborate și a recomandărilor practico-metodice în procesul de pregătire.

Implementarea rezultatelor științifice. Datele rezultate din investigarea științifică au fost prezentate într-un număr mare de materiale editate în reviste și în culegerile conferințelor științifice naționale și internaționale din România și Moldova. Rezultatele au fost utilizate în procesul de pregătire a studenților de la Academia de Poliție, alte structuri militare, de către specialiștii din domeniu, ca material științifico-metodic [Anexa 1].

Rezultatele cercetării sunt reflectate în 14 lucrări ce au fost publicate în reviste de specialitate și prezentate la sesiuni de comunicări științifice din Chișinău și București.

Sumarul compartimentelor tezei.

Primul capitol al tezei, „Bazele metodologice ale sistemului de pregătire a studenților polițiști în învățământul superior”, se axează pe selectarea și analiza literaturii de specialitate, privind abordarea actuală a conceptelor în sistemul de pregătire al studenților polițiști în instituțiile superioare specializate. Este prezentată ponderea și contribuția ariei curriculare "Educație fizică" la realizarea obiectivelor și finalităților în cadrul sistemului de pregătire a studenților polițiști. De asemenea se evidențiază cerințele contemporane față de pregătirea profesională a polițiștilor și optimizarea autoapărării fizice a studenților polițiști, precum și prezentarea aspectelor generale specifice vârstei, trăsăturilor de personalitate și a abilităților necesare pentru îndeplinirea sarcinilor în domeniul ordinii și siguranței publice.

Al doilea capitol al tezei, „Influența cunoștințelor și deprinderilor de autoapărării fizică asupra formării profesionale a studenților polițiști”, include metodologia cercetărilor, privind folosirea celor mai eficiente metode de cercetare și conținutul organizării și desfășurării cercetărilor; de asemenea este prezentată analiza planurilor și a programelor de studii în vederea pregătirii studenților polițiști la disciplina Educație fizică, precum și analiza opiniilor specialiștilor cu privire la influența pregătirii de autoapărare fizică asupra formării profesionale a studenților polițiști. Aprecierea nivelului dezvoltării somatice și pregătirii fizice a studenților polițiști la etapa constatativă a contribuit la selecția grupelor de experiment și martor din eșantionul investigat și testarea inițială a nivelului însușirii tehnicilor de luptă la disciplina Autoapărare fizică. În urma testărilor efectuate s-a elaborat și implementat programa model pentru pregătirea studenților polițiști la disciplina Educație fizică, evidențiind conținutul exercițiilor, elementelor și procedeele tehnice cuprinse în programa model de pregătire și profilul psiho-motric al autoapărării fizice în cadrul conținutului profesiografic și ergonomic al activității polițistului.

Al treilea capitol al tezei, „Argumentarea experimentală a eficacității formării profesionale în pregătirea pentru autoapărarea fizică a studenților polițiști”, conține analiza indicilor dezvoltării somatice, a pregătirii fizice și a nivelului însușirii procedeele de autoapărare fizică a studenților polițiști incluși în experimentul pedagogic. S-a efectuat analiza corelativă a eficacității aplicării programei de pregătire la disciplina Educație fizică a studenților polițiști din grupa experimentală și formarea profesională a studenților polițiști pentru pregătirea la disciplina Autoapărare fizică.

În finalul lucrării sunt prezentate concluziile și recomandările practico-metodice desprinse din cercetare, care arată utilitatea și necesitatea acestui proiect de program în activitatea de formare și instruire a studenților polițiști din Academia de Poliție, dar și

propunerea de a fi preluat și de alți specialiști din structurile de învățământ din Ministerul Afacerilor Interne. Proiectul program poate fi îmbunătățit și ajustat fiecărei structuri în parte, astfel încât să poată îndeplini, la cel mai înalt nivel de exigență, obiectivele actuale și de perspectivă stabilite de conducerile instituțiilor respective.

În **anexele lucrării** sunt prezentate baremele nivelului de pregătire fizică, conținutul programei model experimentale, extrase din programele analitice și actele de implementare a rezultatelor cercetării.

Întreaga activitate de cercetare desfășurată de-a lungul celor trei ani se înscrie în noua viziune de formare și pregătire a ofițerilor de poliție la disciplina Educație fizică, fiind realizată prin scoaterea în evidență a celor mai noi achiziții metodologice din sistemul educațional european.

1. BAZELE METODOLOGICE ALE SISTEMULUI DE PREGĂTIRE A STUDENȚILOR POLIȚIȘTI ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR

1.1. Abordări actuale ale conceptelor în sistemul de pregătire al studenților în instituțiile superioare specializate – trecut, organizare, tendințe zonale

Sistemul de pregătire al studenților din instituțiile superioare specializate este construit, potrivit Convenției de la Bologna, pe trei nivele, respectiv nivelul întâi cu durata de trei ani și care reprezintă pregătirea inițială de nivel universitar, nivelul doi cu durata de doi ani reprezentând pregătirea postuniversitară de tip master și nivelul trei, de tip doctorat, cu durata de trei ani [228]. Această construcție se aplică în tot spațiul european și are ca scop accelerarea formării Spațiului european al învățământului superior, implementarea în sistemele naționale a unor noi calificări, acordarea și recunoașterea diplomelor comune și crearea de oportunități pentru trasee educaționale flexibile [99, 106].

Academia de Poliție „Alexandru Ioan Cuza” reprezintă singura instituție de nivel universitar din România care formează cadre pentru sistemul de ordine și siguranță publică. În cei optsprezece ani de existență această instituție universitară a trecut succesiv prin mai multe forme de organizare [16, 17, 22, 25, 66, 80, 82, 96].

De la 25 februarie 1991 instituția devine Academia de Poliție „Alexandru Ioan Cuza”. Față de instituțiile civile, Academia de Poliție prezintă unele particularități, care constau în:

- garantarea unui loc de muncă, de către beneficiar, conform pregătirii, la absolvirea studiilor;
- suportarea integrală de către stat, a cheltuielilor (cazare, hrană, echipament, asistență medicală, transport etc.) pe toată durata studiilor;
- acceptarea benevolă de către studenți a interzicerii ori restrângerii exercitării unor drepturi și libertăți, potrivit legii și reglementărilor specifice ;
- perfecționarea pregătirii profesionale și de specialitate, prin cursuri postuniversitare de specializare.

Până în martie 2007 structura Academiei de Poliție cuprindea:

- a) Facultatea de Drept, cu profil științe juridice și specializarea drept;
- b) Facultatea de Arhivistică, cu profil arhivistică și specializarea arhivistică-istorie;
- c) Facultatea de Pompieri, cu profil instalații și specializarea instalații pentru construcții;

În Academia de Poliție, pe baza cerințelor beneficiarilor, era organizat învățământ de zi la toate facultățile și învățământ fără frecvență pentru cadrele active din Ministerul de Interne (ulterior Ministerul Afacerilor Interne) la Facultatea de Drept și Facultatea de Arhivistică. Durata

studiilor era de patru ani la Facultățile de Drept și Arhivistică și cinci la cea de Pompieri, învățământ de zi, fără posibilitatea repetării anilor de studii. Învățământul fără frecvență avea durata de cinci ani [40, 41, 42, 52, 53, 156, 157, 162, 203].

Ca urmare a performanțelor didactice Academia de Poliție devine prima instituție de învățământ militar superior din România decorată, în anul 2000, prin decret prezidențial cu Ordinul Național „PENTRU MERIT” în grad de CAVALER. Prin acordarea acestei distincții Academiei de Poliție îi erau recunoscute meritele deosebite pe care instituția a avut-o în formarea noilor cadre ale Ministerului Afacerilor Interne, atașate valorilor statului de drept, devotate comunității, apărării ordinii și liniștii publice, vieții și proprietății cetățenilor.

Pentru a adera la politicile europene promovate în sistemul de învățământ superior Academia de Poliție „Alexandru Ioan Cuza” își schimbă structura în primăvara anului 2007. Prin Hotărârea de Guvern nr.294/2007 în Academia de Poliție programele de studii universitare de licență se reduc de la patru la trei ani, Facultatea de Drept devine Facultatea de Poliție și se reintroduce învățământul cu frecvență redusă, care a fost eliminat în anul 2003. Prin această reorganizare principalele elemente de structură ale Academiei, cu atribuții privind organizarea și desfășurarea programelor de studii universitare, sunt următoarele [1,16, 17, 22]:

- a) Facultatea de Poliție;
- b) Facultatea de Arhivistică;
- c) Facultatea de Pompieri;
- d) Departamentul studii de masterat, doctorat și pregătire psihopedagogică, cu statut de facultate.

Instituția poate primi la studii persoane care nu dețin cetățenia română, cu respectarea prevederilor protocolului și a legislației incidente domeniului.

Formarea ofițerilor și arhiviștilor prin studii universitare de licență se realizează avându-se în vedere profilul profesional rezultat din analiza atribuțiilor prevăzute în actele normative aplicabile structurii pentru care se pregătesc categoriile de personal respective, precum și din stabilirea, pe baza acestora, a cunoștințelor și competențelor specifice [41, 42, 52, 53, 59, 65, 66, 80, 82, 96].

Studentii de la poliție, poliția de frontieră și jandarmi se instruiesc pe o durată de trei ani, beneficiind în schimb de 180 de credite transferabile. Domeniul fundamental de știință pentru care se pregătesc se numește „științe juridice”, domeniul de studii universitare de licență se numește „drept”, iar specializarea este „ordine și siguranță publică” [26, 156, 157].

Pregătirea postuniversitară include cursuri de masterat și doctorat organizate în domenii de contact cu cele de licență, relevante din punct de vedere profesional pentru Ministerul Afacerilor Interne.

În Academia de Poliție „Alexandru Ioan Cuza” planurile de învățământ sunt elaborate de fiecare facultate în parte. Pentru a fi puse în aplicare ele trebuie să fie validate de Senatul Academiei, de Ministerul Educației și Cercetării Științifice, iar în final aprobate de Ministrul Afacerilor Interne [66, 80, 82, 96, 99, 106].

Referitor la modul de funcționare al Academiei de Poliție „Alexandru Ioan Cuza” se poate spune că întreaga activitate este organizată potrivit prevederilor legale specifice învățământului superior din România, potrivit Cartei Universitare și a Regulamentului de organizare și funcționare al instituției [26, 38, 39, 40, 41, 42, 52].

Cu privire la regimul studenților sunt de menționat următoarele:

- în Academia de Poliție „Alexandru Ioan Cuza” studenții nu pot repeta anii de studii din motive imputabile lor;
- studenții care și-au refăcut starea de sănătate după îmbolnăviri care au determinat suspendarea studiilor, precum și studentele care au suspendat studiile pe motiv de graviditate, pot să le reia prin repetarea anului universitar nepromovat.
- studenții care, din cauza de boală sau pentru alte motive neimputabile, nu mai pot urma cursurile facultăților Academiei pot continua studiile în alte instituții de învățământ superior [66, 80, 82, 96, 99, 106].

Frecvența la cursuri a studenților Academiei este obligatorie în cadrul ciclului studiilor universitare de licență.

Finalizarea studiilor se realizează prin examen de licență, pe baza planului de învățământ aprobat pentru seria respectivă. Absolvenții instituției care nu promovează examenul de licență, se repartizează la unități în specialitățile pentru care s-au pregătit și li se acordă gradul profesional de agent de poliție, respectiv cel de sergent-major pentru structurile militare. Ei au posibilitatea să susțină din nou examenul de licență cu seriile următoare și, dacă îl promovează, primesc primul grad profesional acordat ofițerilor, respectiv subinspector de poliție [133, 135, 136, 137, 141, 215].

În ceea ce privește tendințele zonale amintim faptul că în UNGARIA, la Școala Militară Superioară „Kossath Lajos”, orele de educație fizică reprezintă 10% din totalul orelor de pregătire.

În conținutul tematicii de instruire se regăsesc, ca teme de bază, lupta corp la corp, artele marțiale, înotul și jocurile de echipă [66, 80, 226].

La Școala Militară de ofițeri activi din GRECIA orele de pregătire fizică reprezintă 13% din conținutul instruirii. În ceea ce privește disciplinele de pregătire fizică și sport se remarcă atletismul, autoapărarea, sabie, înot, baschet, volei, etc [226].

Programul unei zile de instruire cuprinde 6 ore de curs (lecții), 4-6 ore de studiu, 2 ore de pregătire fizică, 10-12 ore timp liber. Se acordă o grijă deosebită pentru formarea caracterului și ridicarea gradului de rezistență fizică și psihică. În opinia conducerii acestei instituții viitorul sublocotenent trebuie să aibă următoarele caracteristici [83, 101]:

- să fie sănătos fizic și psihic;
- să fie călit.

Și la Academia de Comandă a Bundeswcherului din GERMANIA se acordă o deosebită atenție activităților sportive. Aici există o bază sportivă modernă cu săli de gimnastică, terenuri de sport, piscină, terenuri de tenis. Activitatea de pregătire fizică se desfășoară săptămânal, în cadrul a patru ședințe de o oră, iar la acestea se adaugă diferite întreceri sportive. De pildă, în fiecare an sunt organizate așa-numitele „festivaluri de înot” sau „festivaluri sportive” la care participă toți ofițerii. Testele anuale de pregătire fizică prevăd probe în funcție de vârstă, la diferite discipline, care se împart în obligatorii și facultative. De exemplu, cadrele sub 40 de ani trebuie să parcurgă distanța de 5.000 m în 23 min., în timp ce cadrele peste 40 de ani în același interval de timp, trebuie să parcurgă distanța de 3.000 m [162, 226].

La Academia de Poliție din Münster GERMANIA disciplina Educație fizică cuprinde două componente de bază respectiv:

- pregătire fizică generală;
- autoapărare fizică;

La sfârșitul fiecărui an de studiu studenții dau un examen de verificare la Educație fizică [65, 66, 80, 225]. Acest examen constă din următoarele probe de testare a pregătirii fizice generale și de autoapărare:

a. Pregătire fizică generală

- tracțiuni în brațe, flotări, triplusalt, alergare de rezistență 3000 m băieții și 2000 m fetele;

b. Autoapărare fizică

- scoaterea dintr-un autoturism a infractorului, punerea cătușelor, percheziționarea și transportul infractorului;

- arestarea persoanei cercetate.

Pentru a reuși la Comisariatul de Poliție din FRANȚA, candidatul trebuie, din punct de vedere al aptitudinilor fizice, să parcurgă trei probe, după cum urmează:

- alergare de viteză pe distanța de 60 m;
- alergare de rezistență timp de 12 minute;
- săritura în înălțime (trei încercări).

Testul de pregătire fizică are caracter eliminativ.

În ANGLIA la Școala de ofițeri există un curs de pregătire fizică și militară a ofițerilor cu durată de 42 de săptămâni. Din totalul de 1204 ore de pregătire, peste 700 sunt rezervate educației fizice. Restul orelor sunt rezervate pentru instrucția de front, tactică, topografie și trageri. Programul de pregătire fizică se axează pe atletism, forță și jocuri de echipă [226].

Analizând cu atenție stadiul actual al cercetării, ajungem la concluzia că în învățământul universitar de poliție întâlnim foarte puține studii sau cercetări privind pregătirea fizică profesională aplicativă a studenților, necesară formării unor aptitudini și priceperi motrice adaptabile sau transferabile în bagajul deprinderilor profesionale sau cu caracter utilitar.

Concluzionând, putem spune că în cadrul procesului de formare a studenților viitori polițiști nu se pune accent prea mult pe aptitudini și priceperile motrice, solicitate ulterior la locul de muncă sau care să le favorizeze creșterea randamentului profesional și adaptarea la condițiile de exercitare a profesiei.

1.2. Ponderea și contribuția ariei curriculare "educație fizică" la realizarea obiectivelor și finalităților în sistemul de pregătire a studenților polițiști

Disciplina Educație fizică face parte din categoria formativă a disciplinelor de specialitate[1]. Este o materie obligatorie, prevăzută în curriculum-ul instituției cu un număr de ore diferențiat, în funcție de anul de studiu. Potrivit actualei configurații, numărul orelor alocate disciplinei educație fizică în Academia de Poliție „Alexandru Ioan Cuza” este următorul [22, 24]:

- anul I – 4 ore pe săptămână;
- anul II – 2 ore pe săptămână;
- anul III – 4 ore pe săptămână;
- anul IV – 4 ore pe săptămână;
- frecvență redusă – 2 ore pe săptămână, în sistem modular.

Ponderea Educației fizice în formarea cadrelor Ministerului Afacerilor Interne este una semnificativă, dacă avem în vedere atenția acordată pregătirii fizice a studenților în toate etapele de instruire inițială și continuă. La acestea se poate adăuga și introducerea probei de testare a

aptitudinilor fizice printre criteriile de selecționare a personalului, atât în ceea ce privește instituțiile de învățământ, cât și în ceea ce privește unitățile operative [65,66]. Prin urmare, Educația fizică reprezintă o componentă esențială în construcția profesionistului pentru domeniul ordinii și siguranței publice.

În cadrul disciplinelor de specialitate cea mai mare pondere o deține educația fizică cu 13,2%, lucru care confirmă atenția, care i se acordă din partea conducerii instituției și recunoașterea contribuției pe care acest domeniu îl are în formarea personalului Ministerului Afacerilor Interne [96, 111, 129].

Fiind materia cu cel mai mare număr de ore alocate – aproximativ 312 în trei ani – Educația fizică apare ca un obiect indispensabil în procesul de formare a polițiștilor. Însemnătatea acestei discipline de învățământ rezidă, în primul rând, din contribuția pe care o are la [129, 136, 149]:

- ▶ formarea unei ținute corecte și îndreptarea unor deficiențe de postură;
- ▶ dezvoltarea fizică armonioasă a organismului;
- ▶ menținerea unei stări optime de sănătate;
- ▶ dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale, moral-volitive, estetice, civice și tehnico-profesionale.

La toate acestea se adaugă o serie de alte beneficii care apar ca urmare a practicării în mod organizat a activității de educație fizică:

- dezvoltarea calităților motrice de bază, a deprinderilor și priceperilor motrice specifice unor probe și ramuri sportive; în cazul Academiei de Poliție este vorba de deprinderi și priceperi specifice sporturilor de luptă, care să dezvolte forța;
- dezvoltarea capacității de efort a organismului și de rezistență;
- formarea și dezvoltarea expresivității gesturilor practicanților;
- dezvoltarea capacității de relaxare a principalelor grupe musculare, dar și a organismului în ansamblul său;
- asigurarea refacerii după anumite traumatisme;
- formarea obișnuinței de practicare independentă, sistematică, corectă și conștientă a exercițiului fizic în timpul liber [65, 66, 80, 152] .

Prezența acestei discipline în aria curriculară este justificată prin „asigurarea dezvoltării aptitudinilor bio-psiho-motrice și formarea capacității elevilor de a acționa asupra acestora, în vederea menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase și manifestarea unei capacități motrice favorabile inserției profesionale și sociale, prezente și viitoare” [77, p. 32].

Dupa părerea lui Torje D., educația fizică este o activitate motrică, al cărei scop constă în îndeplinirea unor obiective instructiv – educative bine definite [225]. Aceasta activitate este cuprinsă în domeniul educației, alături de educația intelectuală, morală, estetică, tehnico-profesională și se desfășoară după anumite legi, norme și prescripții metodice.

Educația fizică este „activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice, în scopul măririi în principal a potențialului biologic al omului în concordanță cu cerințele sociale” [214, p. 68]. Educația fizică înseamnă efort divers, mereu astfel structurat motric, în cele mai variate atitudini [222].

Legea educației fizice și sportului din România apărută în anul 2000 stipulează în art.2 că „prin educație fizică și sport se înțelege toate formele de activitate fizică menite, printr-o participare organizată sau independentă, să exprime sau să amelioreze condiția fizică și confortul spiritual, să stabilească relații sociale civilizate și să conducă la obținerea de rezultate în competiții de orice nivel”. Conform aceleiași legi, atât educația fizică cât și sportul „sunt activități de interes național sprijinite de stat” [134, p. 6].

Educația fizică și sportul sunt activități fizice care ameliorează sau mențin practicanților o stare de sănătate fizică și psihică. Ambele au un caracter ludic și permit subiectului să se exprime sau să se confrunte cu el însuși sau cu ceilalți participanți.

Potrivit art.5, litera a, din ordinul Ministerului Afacerilor Interne nr.154 din 03.03.2004, educația fizică „reprezintă ansamblul formelor de activitate colectivă sau individuală, ce se desfășoară în vederea formării, dezvoltării și menținerii capacității motrice, pentru îndeplinirea atribuțiilor funcționale, fortificarea stării de sănătate fizică și psihică, precum și de socializare a personalului instituției.” [162, p. 5].

Parte componentă a educației integrale, disciplina Educație fizică își propune să făurească un om armonios dezvoltat, să înarmeze tineretul cu un fond de cunoștințe, priceperi și deprinderi de mișcare într-un cadru organizat. Educația fizică urmărește să le insuflă practicanților dorința de mișcare, în scopul integrării acestora în societate la exigențele omului modern. Astfel, o parte dintre aceștia vor fi preocupați de practicarea independentă a exercițiului fizic sau sportului, iar un număr semnificativ vor opta pentru sportul de performanță.

Educația fizică prezintă următoarele caracteristici fundamentale [130, 134, 135, 145, 146, 165, 166, 196, 198, 205]:

- fiziologică, după natura exercițiilor folosite ;
- pedagogică, după metodele utilizate;
- biologică, prin efectele pe care le produce asupra organismului uman;
- socială, prin modul de organizare.

Educația fizică vizează organismul uman în general, calitățile motrice ale acestuia, deprinderile și priceperile motrice de bază și utilitar-aplicative, precum și deprinderile și priceperile specifice unor ramuri și probe sportive. Prin modul în care se desfășoară și prin obiectivele pe care le are de îndeplinit, educația fizică are un predominant caracter formativ, pregătind subiecții pentru ancorarea acestora la problemele existenței cotidiene [77,78, 81, 83, 101, 112].

Pregătirea fizică este o activitate accesibilă tuturor, indiferent de vârstă sau sex, sănătos sau cu deficiențe fizice și are obiective generale și obiective specifice fiecărui subsistem al său (de exemplu educația fizică a tinerei generații, educația fizică militară) [33, 35, 36, 51, 69]. Ea nu acceptă nici comoditatea, nici inerția, ci trebuie să fie făcută cu pricepere și pasiune.

În toate situațiile activitatea de educație fizică se desfășoară sub două forme [65, 66, 80, 83, 101, 112, 113]. Prima îmbracă forma organizată, în cadrul instituțiilor de învățământ ca activități instructiv-educative, iar cealaltă îmbracă forma de activități independente, desfășurată în timpul liber. Forma organizată este, fără îndoială, cea mai răspândită. Aceasta se desfășoară după reguli bine stabilite, sub conducerea unui cadru didactic de specialitate, care poartă întreaga responsabilitate pentru calitatea activității și rezultatele ce se obțin.

Disciplina Autoapărare fizică exercită mai multe funcții. Aceste funcții sunt esențiale în îndeplinirea idealului său [146, 165, 166, 196, 198, 205]. Unele dintre aceste funcții sunt specifice autoapărării fizice, în sensul că, vizează cele două dimensiuni ale obiectului de studiu propriu – dezvoltarea corporală și capacitatea motrică generală, iar altele sunt asociate, în sensul că, întregesc efectele asupra organismului uman produse în urma practicării sistematice a exercițiilor fizice. Funcțiile educației fizice se prezintă astfel [65, 66, 80, 112, 113, 121, 130] .

- Funcția de perfecționare a dezvoltării fizice – care este o funcție specifică și prin care educația fizică influențează pozitiv indicii somatici și funcționali ;
- Funcția de perfecționare a capacității motrice generale – este o funcție specifică, prin care se acționează favorabil asupra calităților motrice și asupra deprinderilor și priceperilor motrice ;
- Funcția igienică – este o funcție asociată, care urmărește menținerea unei stări optime de sănătate a tuturor celor care practică în mod organizat activitatea de educație fizică ;
- Funcția recreativă – este o funcție asociată, care urmărește pe de o parte petrecerea timpului liber prin diferite activități și exerciții fizice, iar pe de altă parte dezvoltarea interesului pentru urmărirea, fie direct, fie prin mijloace mass-media, a întrecerilor sportive ;

- Funcția de emulație – este o funcție asociată, care dezvoltă spiritul competițional și dorința de autodepășire ;
- Funcția educativă – este o funcție asociată, care contribuie la dezvoltarea personalității umane în integritatea sa.

Datorită metodologiei sale de tip euristic și a caracterului său emoțional, educația fizică a fost, este și va rămâne una din cele mai atractive discipline de învățământ. Multiplele sale efecte asupra organismului uman influențează favorabil creșterea și dezvoltarea ființei umane și îi determină pe elevi și studenți să o plaseze în topul materiilor preferate [23, 24, 37].

Dupa părerea lui Ceban V. [27], orientarea profesională a procesului de instruire și de educație în cadrul învățământului universitar necesită anumite condiții, pentru ca fiecare disciplină de studii să asigure influența cu scop determinat asupra formării calităților de personalitate a studentului și a cunoștințelor, priceperilor, capacităților profesionale semnificative. Un rol deosebit în pregătirea profesională îi aparține educației fizice, ea trebuie să asigure nivelul suficient al capacității de muncă, posibilitatea de a munci fără spezele psihofizice și în lărgirea sferei activității sociale a absolventului [27].

Nivelul performanțelor fizice este determinant pentru profesia de polițist. Atribuțiile sale specifice îi solicită o bună condiție fizică și un bagaj de cunoștințe de autoapărare solid, care să-i permită să acționeze rapid și eficient la orice formă de comportament antisocial. Nu întâmplător, la orice examen de admitere sau recrutare a personalului pentru structurile Ministerului Afacerilor Interne proba aptitudinilor fizice „are caracter obligatoriu” [1]. Cu alte cuvinte, nu poți să devii polițist dacă nu te situezi peste nivelul mediu de performanță fizică al populației de aceeași vârstă [135, 136, 137]. Dacă la aceasta adăugăm faptul că, în fiecare an, polițiștii sunt evaluați la pregătire fizică și orice nereușită îi poate exclude din sistem, putem să ne dăm seama, cu ușurință, de rolul și importanța acestei pregătiri în sistemul de ordine și siguranță publică.

Pregătirea fizică profesional-aplicativă se realizează concomitent cu pregătirea fizică generală. Necesitatea îmbinării lor organice este determinată de legitățile obiective ale funcționării și perfecționării organismului uman. Cercetările au confirmat legătura pozitivă dintre gradul de pregătire generală și capacitatea de lucru specifică în procesul de muncă [27].

În alt context, este știut faptul că, o bună stare de sănătate fizică are o influență pozitivă asupra randamentului în muncă. Prin urmare, educația fizică influențează în bine și activitatea profesională, iar exercițiul fizic contribuie esențial la îndeplinirea unor competențe practice. Iată de ce, educația fizică este prezentă în toate formele de învățământ, iar în ceea ce privește formarea personalului Ministerului Afacerilor Interne ea ocupă un loc de frunte [127, 139].

Exercițiile fizice pot contribui la întărirea sănătății și pot înzestra individul cu o mai mare capacitate de muncă, ceea ce determină obținerea unor performanțe profesionale. Pentru profesiile intelectuale, activitățile sportive oferă o gamă variată de modalități și căi de alternanță a efortului intelectual cu cel fizic, în beneficiul celui dintâi, devenind un mijloc de odihnă activă. Ele contribuie la accelerarea proceselor de refacere a capacității de lucru, la reglarea funcțiilor vegetative. Avantajele practicării exercițiilor fizice se resimt favorabil asupra exercitării profesiei și pe plan comportamental precum: punctualitatea, responsabilitatea, corectitudinea, spiritul de cooperare, simțul datoriei etc. [123].

Fiind o profesie complexă, care cere competențe profesionale susținute de performanțe specifice și calități umane bine conturate, în cadrul căreia nivelul de pregătire în domeniul educației fizice este determinant, polițistul este obligat să-și mențină condiția fizică la un nivel cât mai ridicat pentru a-și îndeplini cu succes misiunile încredințate și pentru a avea un randament constant și eficient vreme îndelungată [11, 24]. Confruntat cu cele mai neașteptate situații el trebuie să aibă forța și capacitatea să ia acele decizii pe care în fiecare clipă realitatea le impune.

Prin urmare, educația fizică a polițistului devine pe cât de importantă, pe atât de indispensabilă [2]. De exemplu, în exercitarea profesiei pot oricând apărea situații care să-i pună acestuia viața în pericol, dovadă fiind numărul și diversitatea infracțiunilor de ultraj săvârșite în ultimii ani, ori în astfel de momente, nivelul calităților motrice sau cunoștințele de autoapărare joacă un rol hotărâtor. Oamenii îi simt pe cei mai capabili, pe cei cu o înaltă competență profesională și faptele îi scot la iveală [45, 46, 47]. Așa se explică de ce, încă din momentul selecției cadrelor, nivelul aptitudinilor fizice se impune ca unul din criteriile de bază pe care trebuie să-l îndeplinească orice persoană care aspiră la statutul de lucrător în Ministerul Afacerilor Interne [137, 141].

În concluzie putem spune că “în procesul de formare a personalității viitorului specialist, latura educației fizice și sportive se impune tot mai mult ca o necesitate socială reclamată, pe de o parte, de profilul profesional pentru care se pregătesc studenții, iar pe de altă parte, de condițiile în care își vor desfășura activitatea” [82].

“Pentru obținerea unui randament maxim în procesul muncii, trebuie constituit un sistem unitar de măsuri, care poate fi asigurat prin conținutul educației fizice, în condițiile orientării profesionale. Unul din momentele esențiale ale alcătuirii unui astfel de sistem îl constituie alegerea justă a mijloacelor în funcție de particularitățile profesiei” [123, p.73].

Plecând de la obligațiile profesionale ale lucrătorului Ministerului Afacerilor Interne, este de presupus că performanțele sale, sunt condiționate de o foarte bună stare de sănătate, de o mare

mobilitate și multă voință în depășirea diferitelor obstacole, de o solidă rezistență la stres, iar la întărirea acestora educația fizică își aduce un aport substanțial.

Cerințele actuale de instruire militară, de formare profesională a tinerilor integrați în instituțiile militare specializate sunt la un nivel destul de scăzut. Performanțele pregătirii fizice ale autoapărării, ale pregătirii psihologice în domeniul militar nu se regăsesc în planul concret al vieții sociale.

Problema formării profesionale a studenților învățământului superior de poliție nu este suficient cercetată la ora actuală și este imperios necesară modernizarea sistemului actual de pregătire a acestora.

1.3. Cerințe contemporane față de pregătirea profesională a polițiștilor

Cerințele contemporane în pregătirea profesională a polițiștilor sunt bine conturate încă din etapa de selecție. Acest lucru este firesc, deoarece de modul în care această activitate este realizată depind rezultatele ulterioare și produsul final, care, în cazul nostru, este absolventul Academiei de Poliție [1,2].

Formarea personalului de poliție este strâns legată de sistemul de recrutare. Pe teritoriul Uniunii Europene activitatea de selecționare a personalului de poliție este transparentă și acordă șanse egale tuturor concurenților. Acestor cerințe se subordonează și instituția noastră care începând cu anul 2006 a renunțat la sistemul de acordare a unor locuri separate pentru băieți și fete. Astfel, din acel an la Academia de Poliție „Alexandru Ioan Cuza” sunt scoase la concurs locuri unitare pentru fete și băieți, urmând ca examenul de admitere și nivelul de pregătire al candidaților să stabilească numărul de fete și băieți care sunt declarați admiși. Criteriile generale de recrutare se referă la [132, 136]:

- criteriul vârstei, care fixează între o limită minimă și una maximă, vârsta celor care pot participa la concurs și care diferă de la stat la stat;
- potențialul bio-motric și starea de sănătate: înălțime, greutate, acuitate vizuală; în România examinarea medicală urmărește să respingă candidatul care prezintă anumite infirmități, dereglări hormonale sau alte afecțiuni majore, iar examinarea sportivă pe cei care nu depășesc un nivel mediu de performanță motrică;
- profilul comportamental prin investigarea trecutului candidatului, comportamentul în familie și societate, existența unor afecțiuni psihice grave în familie ce pot fi transmise ereditar;
- trăsături de personalitate, presupune alegerea candidaților care manifestă adaptabilitate, abilități de comunicare și exprimare, caracteristici specifice funcției complexe de polițist; aceste caracteristici sunt testate pe baza unor interviuri, testări psihologice și clinice de specialitate;

- capacitate intelectuală dovedită de candidați printr-un examen scris, printr-un nivel minim de studii și un anumit nivel al coeficientului de inteligență.

La baza selecționării personalului de poliție, oricare ar fi nivelul la care se angajează, stau două categorii de cerințe referitoare la competență și experiență personală [136]. Acestea, la rândul lor, pentru a fi utile trebuie adaptate obiectivelor poliției. Procesul de selecție a candidaților în posturi de polițist nu trebuie să se bazeze decât pe criterii obiective. Calificativele personale pot fi împărțite în două categorii:

- a. Capacitățile și aptitudinile personale ale candidatului;
- b. Experiența personală.

Prima categorie are în vedere ca personalul de poliție să fie în măsură să dea dovadă de discernământ, de deschidere intelectuală, de maturitate, de simț justițiar, de capacități de comunicare și, dacă este cazul, de aptitudini de management și organizare. De asemenea, el trebuie să aibă și o bună putere de înțelegere a problemelor sociale, culturale și comunitare.

În cazul celei de a doua categorii avem de a face cu modul de instruire și formare a aspirantului, la care se adaugă experiența lui de viață. În ceea ce privește formarea personalului de poliție, aceasta trebuie să se bazeze pe principiile fundamentale ale construcției europene, principii care se clădesc pe democrație, statul de drept și protecția drepturilor omului. Prin urmare, este esențial să se evidențieze valorile democratice din cadrul poliției, iar formarea este unul din mijloacele cele mai importante pentru a insufla aceste valori fiecărui membru [38, 39, 40, 41, 42, 52, 53, 59, 65, 66, 80].

Unul din principiile fundamentale care stă la baza recrutării și formării cadrelor de poliție în statele membre ale Uniunii Europene este cel al deschiderii și transparenței serviciului de poliție. O instituție a cărei menire și misiune se bazează pe sprijinul populației este necesar să vegheze ca personalul său să fie format într-un mediu cât mai apropiat de realitățile sociale, atât în ceea ce privește cadrul material (locație), cât și sub aspectul intelectual al formării. Prin competența profesională polițistul își atrage stima și încrederea populației [136, 137, 141]. Cu toate că unele specializări în serviciul de poliție impun anumite locuri închise sau izolate, totuși formarea generală de tip polițist trebuie realizată în condiții cât mai apropiate de cele specifice universităților civile.

Deschiderea poliției spre societate favorizează dinamica instruirii. Astfel, pentru formarea de tip activ, axată pe analiza problemelor, eficacitatea exercițiului presupune o reproducere cât mai fidelă a situațiilor sociale concrete. Ca orice om din popor, el trebuie să găsească pe loc vorba și gestul potrivit spre a se face înțeles cu cel mai rafinat tact pedagogic, cu

o atitudine echilibrată și delicată care să nu jignească, conștient fiind că o dojană poate uneori corija mai mult decât o palmă.

Polițistul de tip european trebuie să primească, în primul rând, o formare generală, urmată de o formare specializată [2, 32, 35]. Acest sistem va permite să se dispună de un personal familiarizat cu valorile fundamentale ale statului de drept și capabil să îndeplinească sarcini multiple.

În statele membre UE programul de formare pune accentul pe educația și instruirea disciplinară, pe folosirea unor procedee de instruire specifică, îmbinarea teoriei cu practica în scopul de a asimila și fixa cunoștințe care privesc legislația, menținerea ordinii publice, investigațiile criminale, supravegherea traficului, etica polițienească, folosirea armamentului, prevenirea unor acte antisociale, întocmirea actelor premergătoare urmăririi penale [38, 106].

Pregătirea inițială trebuie urmată de perioade regulate de formare continuă [47, 48, 49, 50]. Perfecționarea pregătirii personalului polițienesc se va desfășura pe baza unor programe ce au în vedere următoarele principii [136]:

- pregătirea poliției trebuie să se bazeze pe nevoi bine precizate și cuantificate pe bază de analize sistematice, stabilirea priorităților și adaptarea continuă în funcție de anticiparea schimbărilor în societate;
- realizarea unor programe eficiente de culegere și coordonare a informațiilor, care să ia în calcul întreaga paletă de probleme specifice muncii de poliție;
- creșterea calității muncii de poliție pe linie organizatorică și de conducere și încadrarea acesteia într-un ritm coerent, care să ia în calcul schimbările interne și internaționale;
- asigurarea unui echilibru în ceea ce privește pregătirea la nivel național cu pregătirea la nivel local și regional, astfel încât să se asigure șanse egale de afirmare și promovare a tuturor categoriilor de funcționari ai poliției;
- realizarea unui echilibru judicios între standardele teoretice și performanțele practice, prin supravegherea și evaluarea temeinică și continuă a procesului de pregătire.

Factorul primordial al optimizării procesului de învățământ al disciplinei Educație fizică se realizează prin constituirea unor modele operaționale de sporire a eficienței predării educației fizice [123, p.91] (Figura 1.1).

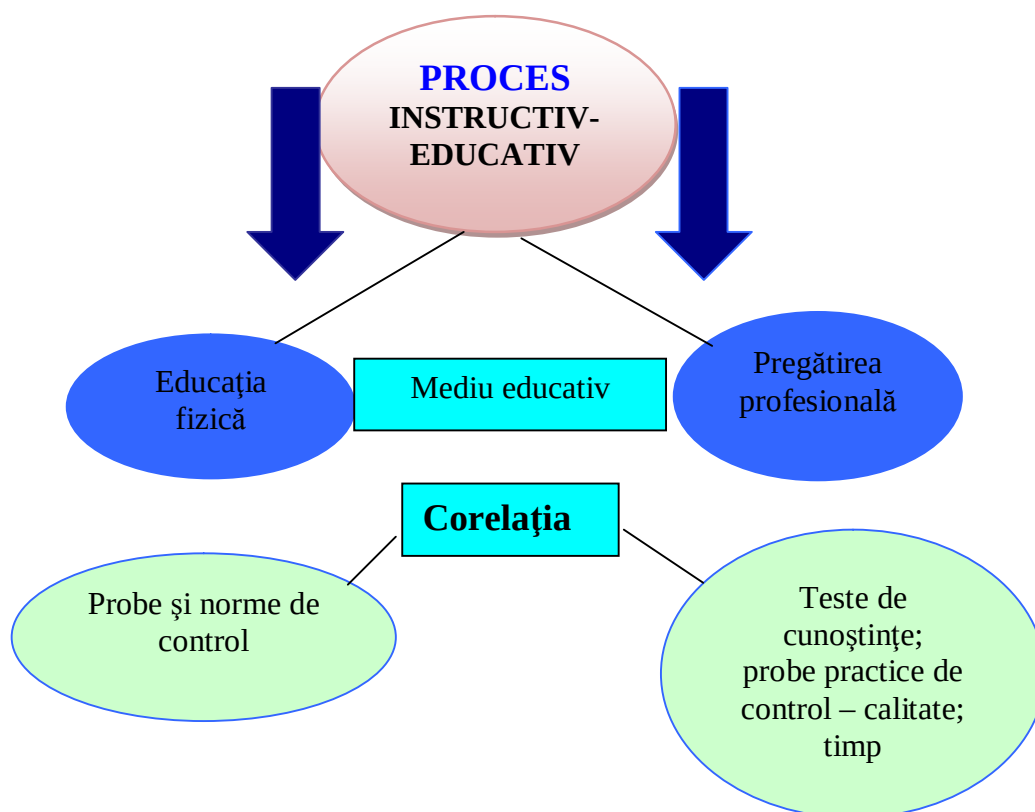


Fig. 1.1. Factorii de decizie în optimizarea procesului instructiv-educativ al disciplinei Educație fizică (Ion L. [123])

Dacă ne referim strict la disciplina Educație fizică avem în vedere cerințele inițiale respectiv probele și baremele de la examenul de admitere. Pentru examenul de admitere, începând cu sesiunea din vara anului 2009 sunt preconizate următoarele cerințe [1]:

Verificarea aptitudinilor fizice este o etapă eliminatorie de examinare cu notare alcătuită din trei probe. Performanța la fiecare probă de verificare a aptitudinilor fizice este apreciată printr-o notă, iar media celor trei note reprezintă nota finală la verificarea aptitudinilor fizice. Candidatul/candidata care nu obține la o probă minimum nota cinci este eliminat/eliminată din concurs. Nota finală obținută la verificarea aptitudinilor fizice participă alături de notele de la probele scrise la calculul mediei generale a examenului de admitere. La proba de verificare a aptitudinilor fizice nu se admit contestații.

La concursurile de admitere în Academia de Poliție, precum și în instituțiile de învățământ din anul 2009, conform Dispoziției nr. II/804 din 7.04.2015 a Directorului General al Direcției Generale Management Resurse Umane, verificarea aptitudinilor fizice s-a realizat la următoarele probe, conform tabelor [Anexa 2]:

Tabelul 1.1. Probe fete [Anexa 2]

Viteză – 50 m plat		Aruncarea mingii medicinale – 2 kg		Rezistență – 1.000 m	
Performanță	Notă	Performanță	Notă	Performanță	Notă
≤ 7"1	10	≥ 9,26 m	10	≤ 3'38"	10
7"2	9,5	9,25 m	9,5	3'39" – 3'42"	9,5
7"3	9	9,00 m	9	3'43" – 3'46"	9
7"4	8,5	8,75 m	8,5	3'47" – 3'50"	8,5
7"5	8	8,50 m	8	3'51" – 3'54"	8
7"6	7,5	8,25 m	7,5	3'55" – 3'58"	7,5
7"7	7	8,00 m	7	3'59" – 4'02"	7
7"8	6,5	7,75 m	6,5	4'03" – 4'06"	6,5
7"9	6	7,50 m	6	4'07" – 4'10"	6
8"0	5,5	7,25 m	5,5	4'11" – 4'14"	5,5
8"1	5	7,00 m	5	4'15" – 4'18"	5
8"2	4,5	6,75 m	4,5	4'19" – 4'22"	4,5
8"3	4	6,50 m	4	4'23" – 4'26"	4
8"4	3,5	6,25 m	3,5	4'27" – 4'30"	3,5
8"5	3	6,00 m	3	4'31" – 4'34"	3
8"6	2,5	5,75 m	2,5	4'35" – 4'38"	2,5
8"7	2	5,50 m	2	4'39" – 4'42"	2
8"8	1,5	5,25 m	1,5	4'43" – 4'46"	1,5
≥ 8"9	1	≤ 5,24 m	1	≥ 4'47"	1

Tabelul 1.2. Probe băieți [Anexa 2]

Viteză – 50 m plat		Aruncarea mingii medicinale – 4 kg		Rezistență – 1.000 m	
Performanță	Notă	Performanță	Notă	Performanță	Notă
≤ 6"2	10	≥ 9,26 m	10	≤ 3'05"	10
6"3	9,5	9,25 m	9,5	3'06" – 3'09"	9,5
6"4	9	9,00 m	9	3'10" – 3'13"	9
6"5	8,5	8,75 m	8,5	3'14" – 3'17"	8,5
6"6	8	8,50 m	8	3'18" – 3'21"	8
6"7	7,5	8,25 m	7,5	3'22" – 3'25"	7,5
6"8	7	8,00 m	7	3'26" – 3'29"	7
6"9	6,5	7,75 m	6,5	3'30" – 3'33"	6,5
7"0	6	7,50 m	6	3'34" – 3'37"	6
7"1	5,5	7,25 m	5,5	3'38" – 3'41"	5,5
7"2	5	7,00 m	5	3'42" – 3'45"	5
7"3	4,5	6,75 m	4,5	3'46" – 3'49"	4,5
7"4	4	6,50 m	4	3'50" – 3'53"	4
7"5	3,5	6,25 m	3,5	3'54" – 3'57"	3,5
7"6	3	6,00 m	3	3'58" – 4'01"	3
7"7	2,5	5,75 m	2,5	4'02" – 4'05"	2,5
7"8	2	5,50 m	2	4'06" – 4'09"	2
7"9	1,5	5,25 m	1,5	4'10" – 4'13"	1,5
≥ 8"0	1	≤ 5,24 m	1	≥ 4'14"	1

PRECIZĂRI TEHNICE PRIVIND EFECTUAREA PROBELOR

- Pentru participarea în concurs, candidații sunt obligați să se prezinte în echipament sportiv adecvat ;
- Proba de viteză se execută individual, cu start din picioare ; cronometrul pornește la mișcarea candidatului ;
- Aruncarea mingii medicinale se execută de pe loc, din poziția stând depărtat (în lateral sau antero-posterior). Azvârlirea mingii se realizează cu două mâini de deasupra capului. Candidatul are dreptul la două încercări, se ia în considerare cea mai bună performanță.
- Proba de rezistență se execută cu start din picioare, în serii de 20 – 25 candidați/cronometru ;
- Nesusținerea unei probe sau abandonul echivalează cu eliminarea candidatului/candidatei din concurs.

În finalul acestui subcapitol, putem considera că, selecția este un moment foarte important și necesar, dar acest lucru nu este suficient pentru reușita profesională. Întregul proces de pregătire trebuie urmat de o stăruitoare muncă de pregătire, de educarea și instruirea lor, de consolidarea continuă a trăsăturilor morale pozitive.

Rezultatele obținute aduc o confirmare practică ce consolidează punctul de vedere conform căruia evaluarea continuă are influență asupra îmbunătățirii procesului instructiv-educativ, datorită faptului că ea consemnează la timp eventualele erori și carențe, permițând luarea la timp a deciziilor optime.

1.4. Autoapărarea fizică componentă de bază a conținutului profesiografic și ergonomic al activității polițistului

Factorii care determină îmbrățișarea unei profesii. Conceptul profesiogramă este folosit în domeniile activității umane pentru desemnarea elementelor componente ale pregătirii profesionale, respectiv a elementelor necesare pentru a putea face față cerințelor profesionale [76]. DEX-ul tălmăcește noțiunea astfel: „Reprezentare cronologică detaliată a caracteristicilor unei activități profesionale sub aspectul solicitărilor fizice, psihice și al repausului într-o zi de muncă; din germ. Professiogramm” [DEX,1988]. Este vorba de caracteristicile activității specialistului într-un domeniu, condițiile pe care trebuie să le satisfacă o persoană care se dedică unei profesii, profilul specialistului într-un domeniu.

Pregătirea tehnicii de luptă prin mijloace autoapărării fizică, în cadrul învățământului superior de poliție, este orientarea conceptuală educațională principală care trebuie să contribuie

la formarea cunoștințelor speciale, calităților psihofizice și motrice, relațiilor și valorilor culturale ale personalității specialistului din domeniu.

În același timp dinamica parametrilor psihofizici ai specialistului în procesul muncii este punctul inițial în determinarea lor în pregătirea fizică profesional-aplicativă. Astfel, pentru determinarea conținutului pregătirii de autoapărare fizice în vederea formării profesionale a studenților polițiști, este necesar ca fiecare facultate să utilizeze materialele privind problemele fiziologiei și psihologiei muncii și în lipsa acestora, să desfășoare cercetările complexe respective asupra activității specialiștilor în condițiile concrete de producere.

Este cunoscut faptul că manifestarea nemijlocită exterioară a oricărui proces de muncă se realizează prin activitățile motrice umane respective, ce au la baza lor fiziologică un lanț de reflexe necondiționate și condiționate, care arată interacțiunile multilaterale ale omului cu mediul ambiant.

În procesul de determinare a conținutului compartimentelor respective ale profesiogramei și a conținutului de pregătire de autoapărare fizică a viitorilor polițiști, este necesară examinarea prealabilă a dinamicii capacității lor de muncă în condițiile existente și sociumului cu evidența factorilor exteriori și interiori :

1. Factorii exteriori (obiectivi) – cerințele față de activitatea de producere, condiții de producere, în cadrul cărora activează persoana (climat psihologic, condiții sanoigienice), condiții sociale ale vieții, calificarea, vechimea în muncă, vârsta, nivelul de pregătire fizică generală și specială etc.

2. Factorii interiori (subiectivi) – caracterul reacțiilor de răspundere, al rezolvării și actelor de muncă, care sunt condiționate de cerințele procesului de producție și de starea stereotipului dinamic de muncă, de potențialul diferitelor organe și sisteme, și, în primul rând, a celor care participă la munca specifică dată (sistemul nervos, analizatorii motrici, vizuali, sistemul cardiovascular și respirator etc.), starea neuro-emotivă, gradul de oboseală.

O importanță deosebită în elaborarea profesiogramei o are examinarea și determinarea stadiilor separate ale capacității de muncă a specialistului. Actualmente, metoda de bază pentru determinarea caracteristicilor stadiilor separate ale capacității de muncă a specialistului în psihologia și fiziologia muncii a devenit metoda formării “curbei” capacității de muncă în baza schimbărilor fixate ale indicilor tehnico-economici și psihofiziologici ai personalității profesionistului (M.Grinenko, G.G.Sanoian, 1974; V.I.Iliinici, 1978; E.Drăgănescu, 2000). Pentru înregistrarea-obiectivizarea “indicilor tehnico-economici” se utilizează metodologia elaborată de către S.N.Danail (1996), cu diferite modificări, prin care se determină volumul,

intensitatea și nivelul activității didactice și comunicative de coordonare complexă a pedagogului.

În sistemul învățământului superior de poliție, procesul instructiv-educativ se asigură prin *discipline fundamentale* (obligatorii, opționale), *discipline de specialitate* (obligatorii), *discipline de specialitate pe domenii operative* (investigații criminale, investigarea fraudelor, ordine publică, poliție rutieră, criminalistică, combaterea crimei organizate), *discipline complementare* obligatorii (educație fizică, limba străină).

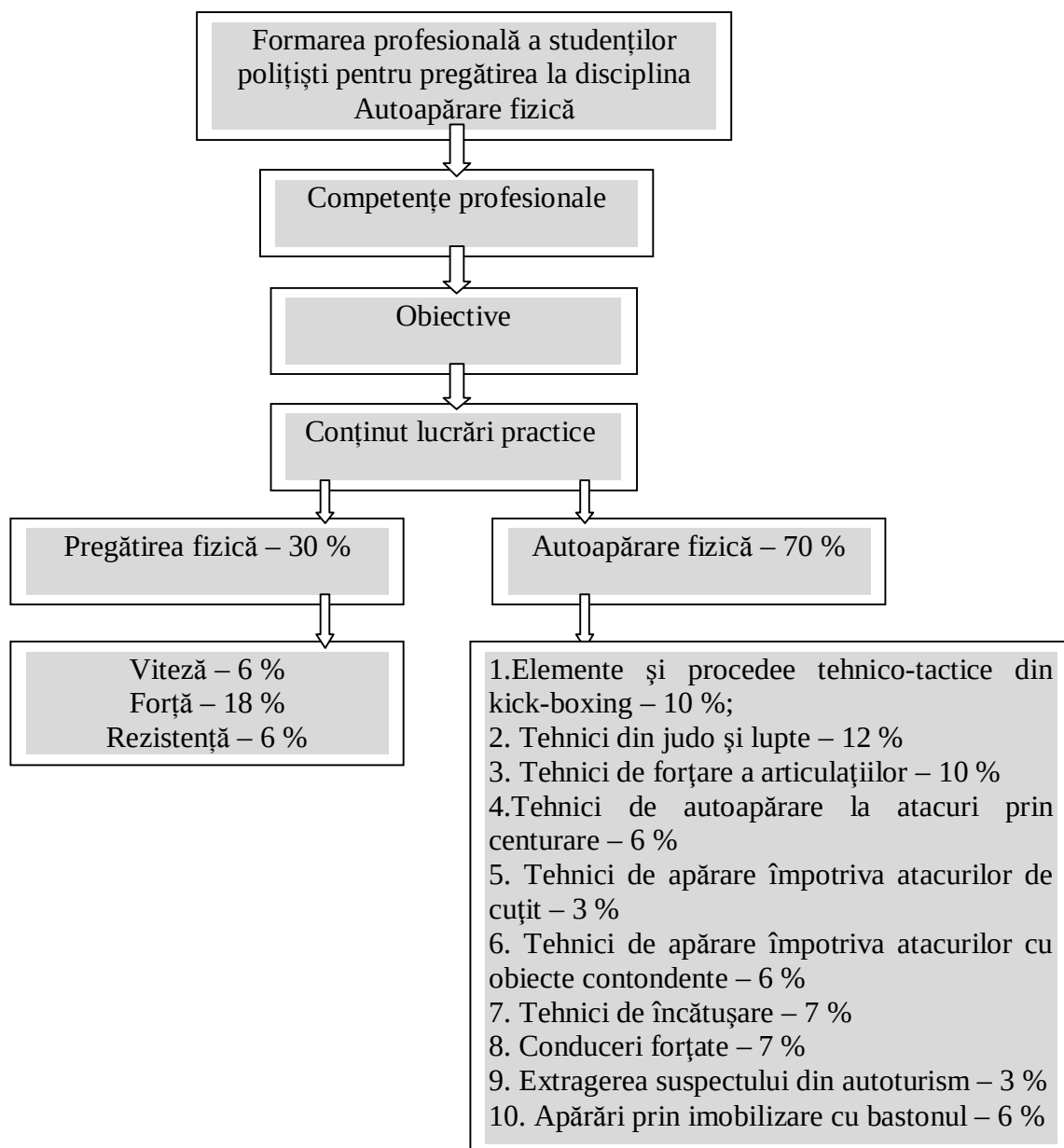


Fig. 3.30. Modelul formării profesionale a studenților polițiști pentru pregătirea la disciplina Autoapărarea fizică

Având în vedere caracteristicile principale care determină proiectul analitic al profesiogramei polițistului, prezentate anterior, factorii afectivi care influențează negativ starea psihologică a specialistului din domeniu în cadrul regimului activităților de muncă și a celor social-semnificative și de personalitate, funcțiile profesionale pedagogice educative specifice culturii fizice, am elaborat proiectul analitic profilului profesiografic al absolventului facultății respective, în cadrul căruia am stabilit *mijloacele principale ale educației fizice* adecvate care sunt necesare pentru formarea profesională a studenților polițiști la disciplina Autoapărare fizică:

1. Elemente și procedee tehnico-tactice din kick-boxing;
2. Tehnici din judo și lupte;
3. Tehnici de forțare a articulațiilor;
4. Tehnici de autoapărare la atacuri prin centurare;
5. Tehnici de apărare împotriva atacurilor de cuțit;
6. Tehnici de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente;
7. Tehnici de încătușare;
8. Conducerci forțate;
9. Extragerea suspectului din autoturism;
10. Apărări prin imobilizare cu bastonul.

Competențele necesare în formarea profesională a polițiștilor, conform curriculumului, privind cunoștințele, abilitățile, atitudinile și valorile, care trebuie formate pentru viitor, putem prezenta următoarele [153, 164]:

- Utilizarea strategiilor de comunicare eficiente profesionale;
- Aderarea la cultura organizațională;
- Rezolvarea de sarcini în comun;
- Administrarea de bunuri materiale;
- Aplicarea normelor de securitate în muncă;
- Aplicarea cunoștințelor generale de drept;
- Rezistența la stres;
- Protejarea drepturilor omului;
- Utilizarea armamentului conform legii;
- Aplicarea cunoștințelor de legislație rutieră;
- Desfășurarea activităților de siguranță publică;
- Realizarea activităților de interceptare și legitimare;
- Utilizarea procedeeleor de imobilizare bazate pe forță;
- Aplicarea tehnicilor de autoapărare;

- Utilizarea procedeeelor de imobilizare;
- Delimitarea cadrului juridic specific contravențional;
- Realizarea activităților de constatare și sancționare a contravențiilor,
- Delimitarea cadrului juridic specific infracțiunilor;
- Desfășurarea de activități criminalistice;
- Utilizarea de metode de cercetare a infracțiunilor.

Autoapărarea fizică reprezintă, alături de pregătirea fizică generală, una din componentele de bază care contribuie la îndeplinirea obiectivelor disciplinei Educație fizică în Academia de Poliție „Alexandru Ioan Cuza”:

- menținerea stării de sănătate optime și îmbunătățirea rezistenței organismului la acțiunea factorilor de mediu studenților
- perfecționarea calităților motrice a deprinderilor și priceperilor motrice specifice profesiei
- dezvoltarea fizică armonioasă
- formarea deprinderilor de practicare a activităților fizice în mod independent, în scop recreativ, dar și de fortificare
- perfecționarea trăsăturilor intelectuale și a calităților moral-volitve, perfecționarea responsabilității sociale
- perfecționarea procedeeelor de autoapărare
- dezvoltarea rezistenței fizice și psihice în eforturi de lungă durată, specifice sarcinilor de serviciu [20, 66, 67, 104, 170, 225].

Ea poate fi definită ca „o modalitate eficientă prin care victima unui atac declanșat prin surprindere își poate apăra integritatea, opunând forței primatul inteligenței și al stăpânirii de sine” [54, 58, 61, 84]. A învinge în primul rând apărându-te și lăsând contraatacul pe planul al doilea, doar atât cât este necesar, pentru ca agresorul să-și primească riposta ce i se cuvine, „constituie esența acestui domeniu de luptă”.

Scopul pregătirii în domeniul autoapărării fizice este acela de a asigura fiecărui cadru al Ministerului Afacerilor Interne un „minim bagaj de cunoștințe și deprinderi de autoapărare și luptă necesare contracarării celor mai dificile atacuri și acțiuni venite din partea persoanelor certate cu legea” [14, 117, 118]. Acest scop general își găsește o concretizare mai precisă în realizarea următoarelor obiective:

- formarea deprinderilor de autoapărare și imobilizare a elementelor infractoare.

- formarea și perfecționarea deprinderilor în mânuirea cu rapiditate și precizie a armamentului și tehnicii din dotare.

Conținutul autoapărării fizice este extrem de bogat și variat. Practic nu există o delimitare precisă a acestuia. În conținutul autoapărării întâlnim numeroase elemente și tehnici de luptă, de apărare împotriva diferitelor forme de agresiune fizică, de la cele mai simple până la cele mai complexe. Acest conținut se află într-o permanentă îmbogățire, într-un continuu proces de acumulare.

În conținutul autoapărării fizice se regăsesc elemente și procedee tehnico-tactice din mai multe sporturi de luptă cum ar fi: box, kick-boxing, judo, lupte, karate.

Specificul disciplinei box constă în faptul că lupta se duce numai cu membrele superioare în limitele unui regulament extrem de strict și într-un spațiu delimitat numit ring de box. Se evidențiază cu precădere tehnicile de lovire cu membrele superioare – lovituri de pumn directe, semicirculare și de jos în sus, dar și modalitățile de apărare, constând în principal din eschive, apărări prin deplasare, blocaje și parări.

Ca disciplină de luptă de sine stătătoare, boxul nu poate să acopere nevoile totale de pregătire ale polițiștilor în domeniul autoapărării fizice, tehnicile sale fiind insuficiente pentru o pregătire superioară. De aceea în completarea instruirii se recurge și la tehnicile din alte sporturi de luptă.

Activitatea polițistului în stradă presupune riscuri. În orice moment al îndeplinirii misiunilor operative polițistul poate fi atacat. Cunoașterea și aplicarea corectă și rapidă a elementelor de apărare din box poate să îi salveze viața. Dintre elementele specifice boxului eschivele, blocajele, parările și loviturile cu membrele superioare sunt frecvent folosite de polițiști în situațiile de autoapărare. Prin eschive polițistul evită loviturile, prin blocaje oprește atacurile, iar prin parări deviază orice mișcare sau lovitură îndreptată împotriva sa [37, 38, 111, 132, 166].

Japonezul Noguchi Osamu este considerat părintele kick-boxingului. Acest sport de luptă își are rădăcina în evoluția unor stiluri desprinse din kyokushin karate. El reprezintă în esență o combinație de arte marțiale incluzând tehnici din Muay Thai, Judo, Karate, Shoringi Kempo.

Specificul kick-boxingului constă în prezența combinațiilor de braț-picior, atât în atac, cât și apărare. Spre deosebire de loviturile de braț, cele de picior sunt mult mai puternice și mai greu de contracarat. Posibilitatea de a lovi cu piciorul determină adversarul să mențină o anumită distanță și să fie mult mai prudent în declanșarea unor acțiuni de atac. Din această disciplină de luptă s-au selecționat o serie de blocaje și parări, lovituri de contraatac cu membrele superioare și inferioare .

Din pregătirea polițiștilor nu putea fi exclus kick-boxingul, pentru simplul motiv că, pentru a putea face față oricărui gen de atac, trebuie să-l cunoști cât mai bine. Cunoscându-l în amănunțime poți să-i găsești mijloace de contracarare, poți învăța să te aperi eficient.

Kick-boxingul se apropie foarte mult de lupta de stradă și este specific persoanelor care au o anumită doză de agresivitate. Pentru atac infractorii preferă lovitura de picior, pentru că este mai puternică și mai sigură. O lovitură de braț este mult mai nesigură, având în vedere mobilitatea trunchiului și posibilitatea celui atacat de a o evita. De aceea polițistul învață cum anume să se apropie de persoanele suspecte, ce atitudine trebuie să adopte, cum trebuie și mai ales ce trebuie să facă dacă este atacat cu lovitură de picior [55, 104, 171].

În pregătirea de autoapărare a polițiștilor o mare importanță o are învățarea combinațiilor de lovituri braț-picior. În timp ce combinațiile de lovituri braț-braț sunt specifice boxului, iar cele picior-picior kick-boxingului, cele braț-picior reprezintă o îmbinare a celor două, ceea ce presupune o foarte bună stăpânire a ambelor discipline. De fapt, într-o situație nedorită pot să apară diverse atacuri, care solicită apărări multiple, din genuri de luptă diferite, iar timpul scurt de reacție nu-ți permite să alegi prea mult [122, 123, 164].

Pentru a înțelege ju-jitsu este necesară o incursiune în timp de peste 2000 de ani. În scrierile vechi japoneze este menționată o luptă fără arme al cărei deznodământ are legătură cu începuturile ju-jitsului. Lupta s-a dat între doi luptători pe nume Sukune Nomino și Taimano Uchaya, aproximativ în anul 70 e.n. Primul l-a învins pe cel de-al doilea printr-o lovitură de picior.

Acest stil de luptă corp la corp este strămoșul ju-jitsului. El conținea în general exerciții de aruncare, lovire, fixare la sol, forțarea și contorsionarea segmentelor corpului pentru a-i produce adversarului durere sau chiar fracturi. Aceste forme de luptă erau practicate numai de nobilii samurai și războinicii lor. Metodele de învățare aveau un caracter restrictiv, erau secrete și cu greu erau transmise altora.

Într-o anumită traducere ju-jitsu înseamnă atât „a asculta” cât și „blând sau suplu”. După unii autori „ju” înseamnă blândețe sau cedare, iar „jitsu” arta sau priza artistică. Din acest punct de vedere ju-jitsu ar însemna arta de a ceda la început și a obține apoi victoria [56, 57, 105].

Traducerea cuvintelor ju-jitsu prin arta supleții se apropie foarte mult de sensul de bază al acestei noțiuni. Ju-jitsu nu este un mijloc de a face sport sau o joacă, ci o armă, deosebit de eficace în cazul unor pericole care ar amenința viața unei persoane. Această disciplină de luptă are în conținutul său o serie de tehnici dureroase, cum ar fi: fracturarea unor segmente anatomice, luxarea sau contorsionarea articulațiilor corpului uman, sugrumarea care produce leșin sau paralizie, aplicarea unor lovituri cauzatoare de moarte. Folosirea lor chiar și în situații

de legitimă apărare, pot atrage răspunderea penală și de aceea, în învățare se pune un accent deosebit pe menținerea unui control permanent asupra execuției. Cu toate acestea o autoapărare modernă este de neconceput fără ju-jitsu. Polițiile din Anglia, Franța, Germania, Italia, Spania și S.U.A. au introdus în planul lor de instrucție stilul ju-jitsu, aducând chiar antrenori japonezi [109, 111, 144].

Ju-jitsu corespunde întrutotul principiilor de bază ale autoapărării. El te învață să păstrezi o distanță corectă față de adversar (agresor), să-ți păstrezi echilibrul propriu în cazul aplicării unei lovituri cu membrele superioare sau inferioare, să ai o reacție rapidă și eficientă la atacurile îndreptate împotriva ta. Dispune de mijloacele adecvate de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente sau tăietor-înțepătoare. Foarte utilizate sunt tehnicile de dezarmare și imobilizare a agresorilor.

Prin tehnicile de care dispune, ju-jitsu este cel mai util polițistului în situația în care atacatorul a luat o anumită priză, sau când acesta are asupra sa diferite obiecte periculoase. Este cunoscut faptul că elementele infractoare preferă să atace mișelește pe la spate, în special cu lovituri și prize, urmate de doborâre la sol. În aceste situații neplăcute polițistul poate recurge la o tehnică de ju-jitsu, care este foarte eficientă. Totodată, nu este suficient să-l dobori pe infractor, ci este necesar să-l imobilizezi, ori cele mai simple modalități de imobilizare și încătușare sunt oferite de tehnicile de ju-jitsu.

Judo-ul este o artă marțială japoneză dezvoltată din ju-jitsu de Jigoro Kano în 1882. Judo-ul înseamnă calea supleții. De asemenea, poate însemna și „viață ascultătoare, liniștită”, adică o „viață ce ascultă de legile naturii”, desfășurându-se armonios cu Universul”. Judo-ul zilelor noastre a fost dezvoltat din clasicul ju-jitsu. Judo-ul este definit de specialiști ca „doctrina flexibilității sau a amabilității”. Aceiași specialiști denumesc ju-jitsu ca „arta suplă”.

Tehnica judo-ului cuprinde un număr foarte mare de procedee. Marea majoritate a tehnicii judo-ului se datorează pozițiilor multiple din care executantul (judokanul) poate să atace, să se apere sau să contraatace, precum și acțiunilor multiple permise în timpul unei angajări. Cele mai eficiente mijloace folosite în autoapărare sunt aruncările (proiectările din picioare), aruncările prin sacrificarea propriului echilibru, acțiunile de imobilizare, strangulare sau luxare, toate acestea putându-se executa cu diferite segmente ale corpului [107, 108, 109, 110, 128, 253].

Judo-ul este o luptă continuă de menținere a echilibrului propriu și de dezechilibrare a adversarului și de aceea pentru asigurarea unei cât mai bune stabilități, a unui echilibru cât mai aproape de cel stabil, un rol foarte important îl are învățarea unei poziții corecte de luptă [109, 110].

Pentru pregătirea polițiștilor judoul este foarte util, mai ales datorită tehnicilor sale de doborâre, care îl ajută mai cu seamă în lupta cu mai mulți adversari. Nu puține sunt situațiile când un lucrător al Ministerului Afacerilor Interne este atacat de unul sau mai mulți infractori, ori în această situație cunoașterea procedeele de secerare sau aruncare la sol poate fi vitală.

În categoria luptelor distingem:

- luptele greco-romane care presupun trântirea adversarului prin apucări de la centură în sus (trunchi, brațe, cap);
- lupte libere care se bazează pe trântirea adversarului prin apucări de tot corpul.

Toate tehnicile de prindere și doborâre la sol sunt extrem de utile pentru pregătirea polițiștilor, cu atât mai mult cu cât infractorii nu acceptă de bună voie încătușarea și, mai mult de atât, ripostează violent, atunci când se pune problema reținerii lor[31].

Nu în ultimul rând amintim karatele, a cărei denumire este formată din două ideograme respectiv „kara” având înțelesul de gol și „te” mână. Karatele este mai mult decât o colecție de tehnici de luptă, este o artă care urmărește cu prioritate dezvoltarea calităților interne ale omului și căutarea perfecțiunii caracterului. Esența karate-ului constă în pregătirea și educarea trupului și a minții în spiritul modestiei [185, 194].

Acolo unde sporturile enumerate nu pot acoperi nevoile de pregătire la autoapărare, intervin diferitele tehnici de luptă care se regăsesc în conținutul unor stiluri de luptă din alte arte marțiale și care sunt la fel de utile obiectivelor instruirii [163, 200]. În momentul de față în lume sunt cunoscute peste o sută de stiluri de luptă.

Manifestările antisociale și comportamentele deviante nu pot fi anihilate decât prin tehnici de imobilizare și încătușare. Violența stradală nu poate fi combătută prin lozinci. Este necesară o atitudine fermă din parte organelor abilitate ale statului pentru a se evita anarhia, pentru a apăra valorile statului de drept. Fără o atitudine hotărâtă de combatere a oricărui tip de comportament care încalcă normele de conviețuire socială, viața unei societăți ar fi nesigură și dominată de teroare. Fiecare stat are nevoie de forțe de ordine foarte bine pregătite, capabile să intervină și să anihileze în orice moment manifestările de dezordine publică, de amenințare și agresiune a populației [103].

Reunind în conținutul său cele mai eficiente tehnici dintr-o serie de discipline de luptă, autoapărarea fizică răspunde perfect nevoilor de instruire a cadrelor Ministerului Afacerilor Interne. Executate în combinații diverse, acestea pot acoperi aria de pericole ce se manifestă în situațiile operative ale lucrătorilor săi [181, 217].

Făcând un rezumat al celor prezentate mai sus putem concluziona că, autoapărarea fizică reprezintă o componentă de pregătire la educație fizică absolut necesară polițiștilor, dat fiind

faptul că în exercitarea atribuțiilor specifice, polițiștii au nevoie de un bagaj consistent de cunoștințe și deprinderi de autoapărare pentru a fi eficienți, pentru a impune respectul legii, pentru a asigura ordinea și liniștea publică. Fără acest tip de pregătire rezultatele practice ale organelor de ordine vor purta amprenta insuccesului și nu vor contribui la îndeplinirea misiunilor încredințate.

1.5. Particularități psihologice

1.5.1. Aspecte generale specifice vârstei tinereții

Ținând cont de faptul că, studenții selecționați pentru experimentul pedagogic au avut, la momentul demarării cercetării, vârste cuprinse între 18 și 24 de ani, am considerat ca fiind necesară o abordare a particularităților vieții psihice, caracteristice vârstei tinereții. Termenul de „tinerețe” sau „tineret” este utilizat adeseori pentru a desemna o categorie largă de oameni, de la sfârșitul pubertății și până în jurul vârstei de 25 de ani.

Dacă adolescența înfăptuiește, în limitele sale definitorii, profilul personalității umane, fiind etapa finalizării studiilor de bază și a debutului calificării profesionale, în perioada tinereții se realizează integrarea profesională și socială a individului [5, 37, 43, 79, 90, 91, 115]. Terminarea studiilor liceale, integrarea progresivă în activitatea profesională sau continuarea studiilor în învățământul superior fac din tânăr o individualitate, în mare măsură, autonomă, a cărei activitate principală are o motivație stabilă și este susținută de un crescut sentiment al responsabilității sociale.

Tinerețea este o vârstă a căutării echilibrării personalității cu cerințele vieții sociale, cu marile responsabilități ale viitorului. Cu toate acestea ea rămâne o perioadă de trecere de la adolescență la maturitate nefiind scutită de unele frământări și contradicții. Acestea izvorăsc din trăsăturile psihologice proprii vârstei (receptivitate la nou, aspirații înalte), dar și dintr-o integrare profesională și socială parțială, care poate genera multe stări de insatisfacție sau chiar conflicte [79, 90, 91].

În opinia psihologului Daniel Levinson (citad de Ursula Șchiopu și Emil Verza în lucrarea „Psihologia vârstelor”) perioada de la 17 la 22 de ani se caracterizează prin coexistența statutului de adolescent cu cel de adult tânăr. El consideră că această perioadă este una de tranziție de la starea de copil-bărbat la cea de bărbat tânăr. Legat de această trecere, psihologul J. Rouselet (citad de aceiași autori) semnalează faptul că la fete acest lucru se petrece mai devreme chiar în perioada adolescenței, după stabilizarea relativă a ciclului.

Psihopedagogi de renume (Andreescu A., Prună Ș. [5], Avaradoaice G. [10], Clocotici V., și Stan A. [37], Cosmovici A. [43], Epuran M. [88], Horghidan V. [89], Holdevici I. [118],

Novak A. [165], Zlate M. [242]) care au avut preocupări în acest domeniu, au constatat că în perioada de timp caracteristică vârstei tinereții are loc o perfecționare accentuată a planurilor senzorial-perceptive și o socializare intensă a acestor disponibilități psihice. Observația vizuală, de exemplu, încorporează sinteze și capacități discriminative subtile, încărcate de informații bogate în planul în care se exercită [37, 115]. Se dezvoltă adaptarea la întuneric, iar estimația vizuală devine foarte fină. De asemenea, atenția, care deservește traseul de colectare selectivă a experienței profesionale, este activată pe cerințele profesionale și pe ritualurile specifice locului de muncă. Câmpul de acțiune al memoriei se restructurează și încep să fie subtil sesizate incidențele critice („problemele cheie”). Are loc, totodată, procesul de adaptare și selectare a acelor cunoștințe care sunt necesare, iar concomitent are loc dezvoltarea selectivă a necesității de a revedea anumite informații [43, 90]. Pentru cei aflați în băncile instituțiilor de învățământ superior are loc o modificare a proporției dintre învățarea programată și aceea ce s-ar apropia mai mult de autodidacticism, în favoarea acesteia din urmă.

La vârsta tinereții se amplifică procesul de validare a textului și subtextului valorilor, cu care acesta este pus să se confrunte în viața reală. Neconcordanțele cele mai evidente, dintre ceea ce este real și deziderat, se conștientizează intens [5, 37]. Început în adolescență, acest proces creează o optică interioară orientativă spre viitor, ca o prelungire prospectivă a propriului destin.

Această optică prospectivă devine în tinerețe mai încărcată de cerința de contribuție la îmbunătățirea și schimbarea lumii. Persoanele aflate la vârsta tinereții resping incompetența. Atunci când tânărul întâlnește nonvaloarea el devine sensibil și recalcitrant. În schimb, față de modele care încorporează valori recunoscute ei devin atenți și receptivi [37, 43].

Întreaga perioadă cuprinsă între adolescență și maturitate caracterizează ființa umană prin vigoare fizică, printr-o capacitate de memorare și o inteligență remarcabilă, prin abilități și aptitudini deplin utilizabile. Stăpânirea acestor calități îi conferă tânărului sentimentul de plinătate și de izbândă în îndeplinirea țăelurilor propuse. Aceasta explică, într-o oarecare măsură, contribuția majoră pe care tinerii o au, în general, la dezvoltarea societății [79, 115].

În structura de conținut a personalității unui tânăr se identifică, într-o poziție centrală, dragostea și munca. Caracterizată prin trăirea intensă a experienței dragostei și a începutului – pentru unii dintre ei – vieții de familie, vârsta tinereții cunoaște o dezvoltare a intimității. În consecință, ea este presărată de pendularea dintre intimitate, izolare și starea în care eul simte necesitatea de a se lega de noi persoane sau de noi grupuri.

În același timp are loc o dezvoltare a calității și capacității de parteneriat, se dezvoltă diferite forțe morale interne intime, care justifică și alimentează sacrificiile și compromisurile.

Legat de acest aspect, se poate reține faptul că, fetele au, în genere, o disponibilitate afectivă mai mare și aspirații mai pronunțate spre alcătuirea unui cămin [43, 79, 90].

Cât privește munca, vârsta tinereții este marcată de activitatea profesională. La vârsta lor tinerii obțin cele mai mari performanțe în muncă pentru că munca se face cu suflet.

Aceasta acționează profund asupra întregii activități psihice, inclusiv asupra capacităților intelectuale, aptitudinale, asupra intereselor și aspirațiilor.

În concluzie putem spune ca există mai multe tipologii referitoare la această perioadă de timp din viața omului. Ceea ce este comun însă, tuturor clasificărilor, este faptul că întreaga conduită este dominată de eforturi de învățare, îndeobște de natură practic-productivă, precum și de o puternică dorință de autoafirmare.

Tinerii dispun de resurse și capacități deosebite care se impun a fi exploatate și antrenate în cele mai diverse sfere de activitate. Performanțele de care sunt capabili tinerii reprezintă cele mai consistente argumente, pentru ale le valorifica din plin calitățile, aportul lor la progresul omenirii fiind recunoscut și apreciat.

1.5.2. Trăsături de personalitate și abilități necesare polițiștilor pentru îndeplinirea sarcinilor în domeniul ordinii și siguranței publice

După Burloiu, P., citat de Ion, L.[123], în orice tip de activitate există un sistem om-solicitări care se realizează pe baza unui echilibru între sistemul de solicitări și consumul energetic necesar efectuării actelor și acțiunilor motrice specifice profesiei [Figura 1.2].

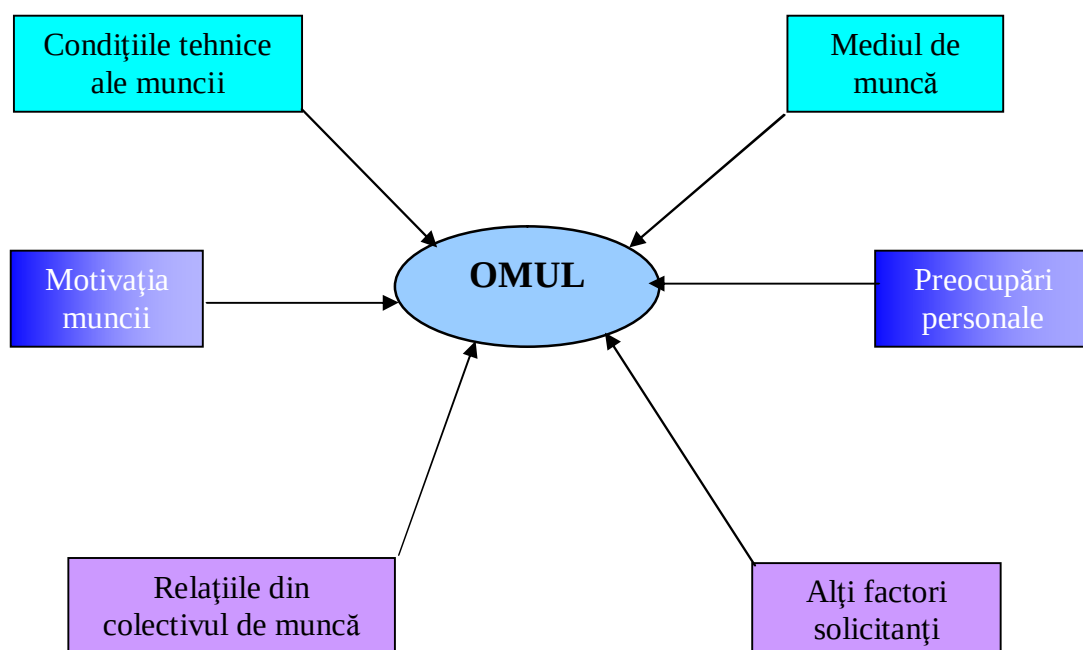


Fig.1. 2. Sistemul om – solicitări (după P. Burloiu, 1997, citat de Ion L. [123])

Pornind de la complexitatea și volumul sarcinilor specifice personalului Ministerului Afacerilor Interne care își desfășoară activitatea în domeniul ordinii și siguranței publice, au fost identificate o serie de trăsături de personalitate și abilități specifice, cu ajutorul cărora munca acestuia capătă eficiență și pricepere. Andreescu, A., și colaboratorii [6] sunt de părere că „aptitudinile generale implică efort intelectual, în special inteligența și includ aptitudinile psihomotorii ca de exemplu: forța mișcărilor, rapiditatea, precizia, coordonarea acestora”. Oricât de inteligent ar fi un om, el nu poate deveni specialist în tehnici de autoapărare dacă nu parcurge practic o pregătire specifică necesară în formarea lui profesională.

În lucrarea „Psihopedagogia militară” autorii Andreescu, A și Prună, Ș.[5] ne prezintă un tablou al calităților psihice pe care le consideră utile, prin raportare la misiunile concrete, oricărui angajat al Ministerului Afacerilor Interne din domeniul ordinii și siguranței publice. Tabelul 1.3 are următoarea configurație:

Tabelul 1.3. Tabloul calităților psihice [5, p. 17]

Tipul de activitate / sarcini de lucru	Categorii de funcții și însușiri	Calități psihice
Cunoașterea populației	Trăsături de personalitate	tipul temperamental dominant, gradul de introversiune-extroversiune, atitudine față de ceilalți maturitate și responsabilitate
	Afectivitate și motivație	echilibru emoțional, rezistență la stres, lărgirea ariei motivaționale
Prezența activă în teren	Trăsături de personalitate	tipul temperamental dominant, gradul de introversiune-extroversiune, atitudine față de ceilalți, particularități tipologico-caracteriale ale personalității și aspecte dinamice ale acesteia
	Afectivitate și motivație	echilibru emoțional, rezistență la stres, lărgirea ariei motivaționale
Aplanarea conflictelor	Trăsături de personalitate	tipul temperamental dominant, gradul de introversiune-extroversiune, atitudine față de ceilalți, cooperare-relaționare socială, autocontrol comportamental, nevrozism, anxietate
	Afectivitate și motivație	echilibru emoțional, rezistență la stres, lărgirea ariei motivaționale
Cunoașterea și supravegherea persoanelor cu potențial infracțional	Trăsături de personalitate	tipul temperamental dominant, gradul de introversiune-extroversiune, atitudine față de ceilalți
	Afectivitate și motivație	echilibru emoțional, rezistență la stres, lărgirea ariei motivaționale
Culegerea de informații	Trăsături de personalitate	tipul temperamental dominant, gradul de introversiune-extroversiune, atitudine față de ceilalți, cooperare-relaționare socială

	Afectivitate și Motivație	echilibru emoțional, rezistență la stres, lărgirea ariei motivaționale
Organizarea activităților de prevenire	Trăsături de personalitate	tipul temperamental dominant, gradul de introversiune-extroversiune, atitudine față de ceilalți
	Afectivitate și motivație	echilibru emoțional, rezistență la stres, lărgirea ariei motivaționale
Depistarea și prinderea urmărilor	Trăsături de personalitate	tipul temperamental dominant, gradul de introversiune-extroversiune, atitudine față de ceilalți
	Afectivitate și motivație	echilibru emoțional, rezistență la stres, lărgirea ariei motivaționale
Asistarea persoanelor vârstnice	Trăsături de personalitate	gradul de introversiune-extroversiune, atitudine față de ceilalți, autocontrol comportamental, maturitate responsabilitate
	Afectivitate și motivație	echilibru emoțional, rezistență la stres, lărgirea ariei motivaționale

Cât privește abilitățile polițistului se au în vedere:

- Implicarea în problemele comunității. Polițistul de siguranță publică încearcă să creeze o atmosferă de respect și încredere reciprocă. Societatea civilă este atrasă în identificarea problemelor, cauzelor și condițiilor care favorizează săvârșirea de infracțiuni și tulburarea ordinii publice, alături de Poliție[180, 206]. Prin firea și structura lui psihică polițistul este un om de suflet și plin de omenie care își canalizează eforturile să găsească drumul spre sufletele oamenilor în vederea popularizării aplicării și respectării legilor.
- Schimbul de informații. Are loc interdepartamental în sensul că, după culegerea informațiilor de interes operativ, acesta le va transmite sectoarelor ce au competență în domeniul respectiv.
- Identificarea și singularizarea. Polițistul colaborează cu cetățenii pentru a identifica și singulariza problemele ce apar în societate. El se confruntă cu probleme de viață ale oamenilor de diferite categorii sociale.
- Soluționarea problemelor. Având în vedere că agentul de siguranță publică cunoaște bine zona de competență și populația care locuiește în teritoriul său de responsabilitate, poate contribui la elaborarea unor soluții pentru problemele apărute sau pentru a preveni apariția de noi probleme. Observate la timp și corectate, în cele mai multe cazuri, faptele reprobabile sunt rezolvate operativ pe cale afectivă.
- Organizarea. Polițistul organizează atât activități de prevenire, cât și inițiative care au la bază dorința cetățenilor de a elimina anumite probleme concrete și de a îmbunătăți “calitatea” vieții, fapt oglindit în organizarea echipelor de pază și supraveghere a obiectivelor de interes din zona

unde aceștia locuiesc. Succesul acestor activități depinde de receptivitatea și sensibilitatea lui la comunicarea umană, căpătate prin instruire instituționalizată.

- **Comunicarea.** Cu muncă neobosită și calități pe care i le-a oferit viața, experiența sau le-a dobândit prin muncă, prin profesia sa, cu inteligență polițistul poartă discuții în numele instituției și în baza sarcinilor repartizate, cu indivizi și grupuri din societatea civilă, în scopul educării publicului în legătură cu metodele de prevenire a infracționalității.

- **Rezolvarea conflictelor.** Mediază, negociază și rezolvă conflictele în maniera oficială și neoficială și încurajează oamenii să rezolve în mod pașnic neînțelegerile cu ceilalți membri ai societății.

- **Contacte.** Realizează contacte atât cu persoane fizice cât și juridice prin vizite la domiciliu și la sediile firmelor din zona de competență, pentru ai informa despre prevenirea infracționalității și pentru obținerea sprijinului lor în cazul în care, totuși, astfel de fapte au loc pe domeniul acestora.

- **Recrutarea și supravegherea voluntarilor.** Solicită, instruește și supraveghează voluntarii din cadrul comunităților, începând de la membri ai clerului și până la cei ce lucrează cu minori și tineri.

- **Punerea în practică a proiectelor de prevenire a infracționalității.** Polițistului îi revine misiunea de a pune în practică orice măsură de prevenire elaborată de structura din care face parte.

- **Individualizarea grupurilor sociale cu potențial infracțional.** Se impune ca în zona de acțiune să se realizeze o identificare și delimitare clară a grupurilor sociale care manifestă tendințe de natură infracțională.

- **Conlucrarea cu sectorul privat.** Sectorul privat este la fel de important ca și cel public, iar conlucrarea eficientă cu acesta poate contribui la asigurarea liniștii și siguranței publice în zona de competență.

Conceptul educației fizice universitare trebuie să cuprindă un complex specific al activităților domeniului educației fizice, care implică optimizarea procesului instructiv-educativ al educației fizice universitare, orientat spre pregătirea profesională și integrarea psihosocială a viitorilor polițiști.

Problema științifică importantă soluționată în domeniul cercetat o constituie îmbunătățirea metodologică a formării profesionale a studenților din Academia de Poliție, în scopul optimizării pregătirii la disciplina Autoapărare fizică, pentru îndeplinirea cerințelor de instruire și formare a viitorilor ofițeri de poliție.

Scopul cercetării este formarea profesională a viitorilor polițiști prin optimizarea pregătirii tehnicilor de luptă la disciplina Autoapărare fizică în cadrul programei model.

Obiectivele lucrării: 1. Analiza literaturii de specialitate privind formarea profesională a studenților polițiști în cadrul disciplinei Autoapărare fizică. 2. Influențarea autoapărării fizice prin determinarea nivelului dezvoltării somatice și a pregătirii fizice în formarea profesională a studenților polițiști. 3. Elaborarea programei model la disciplina Autoapărare fizică în cadrul lecției de educație fizică, în concordanță cu cerințele specifice din Academia de Poliție. 4. Argumentarea experimentală a eficacității formării profesionale prin optimizarea pregătirii la disciplina Autoapărare fizică a studenților polițiști

1.6. Concluzii la capitolul 1

Studiul bazelor metodologice ale sistemului de pregătire a studenților polițiști în învățământul superior permite sa constatăm următoarele:

1. Problemele actuale privind sistemul de pregătire al studenților în instituțiile superioare specializate precizează faptul că sistemul de pregătire al studenților polițiști din învățământul superior se aplică în tot spațiul european și are ca scop accelerarea formării Spațiului european al învățământului superior, implementarea în sistemele naționale a unor noi calificări, acordarea și recunoașterea diplomelor comune și crearea de oportunități pentru trasee educaționale flexibile.

2. In ceea ce privește locul și importanța Educației fizice și activităților sportive în sistemul de pregătire a studenților polițiști putem spune ca disciplina Educație fizică este o materie obligatorie care face parte din categoria formativă a disciplinelor de specialitate., prevăzută în curriculum-ul instituției cu un număr de ore diferențiat, în funcție de anul de studiu și care demonstrează atenția acordată pregătirii fizice a studenților în toate etapele de instruire inițială și continuă.

3. Cerințele contemporane în pregătirea profesională a polițiștilor sunt bine conturate încă din etapa de selecție a candidatului și până la etapa de absolvire a Academiei de Poliție.

Formarea personalului de poliție include o formare generală, urmată de o formare specializată care pune accentul pe educația și instruirea disciplinară, pe folosirea unor procedee de instruire specifică, îmbinarea teoriei cu practica în scopul de a asimila și fixa cunoștințe care privesc legislația, menținerea ordinii publice, investigațiile criminale, supravegherea traficului, etica polițienească, folosirea armamentului, prevenirea unor acte antisociale, întocmirea actelor premergătoare urmăririi penale.

4. Alături de pregătirea fizică generală care contribuie la îndeplinirea obiectivelor disciplinei Educație fizică în Academia de Poliție „Alexandru Ioan Cuza” se afla autoapărarea fizică ce reprezintă una din componentele de bază care asigură fiecărui cadru al Ministerului

Afacerilor Interne un minim bagaj de cunoștințe și deprinderi de autoapărare și luptă, necesare contracarării celor mai dificile atacuri și acțiuni, venite din partea persoanelor certate cu legea.

5. Complexitatea și volumul sarcinilor specifice polițiștilor necesită o serie de trăsături de personalitate și abilități specifice, cu ajutorul cărora munca acestora capătă eficiență și pricepere. Abilitățile și calitățile psihice bine conturate vor ajuta în rezolvarea misiunilor concrete ale oricărui angajat al Ministerului Afacerilor Interne din domeniul ordinii și siguranței publice.

2. INFLUENȚA CUNOȘTINȚELOR ȘI DEPRINDERILOR DE AUTOPĂRARE FIZICĂ ASUPRA FORMĂRII PROFESIONALE A STUDENȚILOR POLIȚIȘTI

2.1. Metodologia cercetărilor

2.1.1. Metodele de cercetare

În cadrul cercetărilor întreprinse s-au folosit următoarele metode de cercetare : studiul bibliografiei de specialitate, metoda informării și documentării, observația pedagogică, metoda convorbirilor spontane, experimentul pedagogic, metoda anchetei de tip interviu, metode de măsurare și evaluare, metode statistico-matematice [8, 30, 93].

1. Studiul bibliografiei de specialitate.

Documentarea bibliografică a presupus o permanentă căutare a surselor de informație, precum și selectarea acestora, astfel că organizarea metodică de investigare a fenomenului supus cercetării să fie complexă, mobilă și adaptată aspectelor cercetate.

Studiul bibliografic a stat la baza fundamentării teoretice a lucrării, precum și a întregului demers al cercetării și a constatat în studierea unor materiale cu caracter general și a unor lucrări de strictă specialitate, cum ar fi: teze de doctorat, monografii, manuale, materiale din domeniile psihologiei și pedagogiei, din teoria curriculum-ului, a instruirii și evaluării, publicații prezentate la unele conferințe științifice [28, 94, 155, 161].

2. Metoda informării și documentării

Această metodă ne-a dat posibilitatea să ne edificăm asupra unor documente și acte legislative referitoare la activitatea de educație fizică și sport, sau la statutul, rolul și atribuțiile funcționarilor Ministerului Afacerilor Interne [34, 211, 216].

3. Observația pedagogică.

Metoda observației a avut o prezentă constantă pe parcursul cercetării experimentale, fiind cea mai uzitată metodă. Ea ne-a ajutat să obținem o serie de informații referitoare la comportamentul subiecților, la atitudinea și reacțiile lor, la modul de înțelegere și la maniera de rezolvare a sarcinilor primite. Metoda observației permite raportarea datelor obținute de la un anumit subiect la sistemul de informații de care dispune cercetătorul, iar informațiile despre fiecare caz determină îmbogățirea sistemelor cunoștințelor generale.

În cadrul demersului nostru științific, metoda observației a constatat în prezența nemijlocită a cercetătorului la desfășurarea activității didactice, atât din exteriorul procesului de instruire, prin asistența la lecții, înregistrări, cât și prin participarea efectivă la conducerea lecțiilor de educație fizică a studenților polițiști. Observația este absolut indispensabilă celorlalte metode și

permite o legătură reală a cercetătorului cu fenomenul studiat. A fost utilizată în toate etapele cercetării.[19, 168, 208]

4. Metoda convorbirilor spontane din care s-a desprins o serie de idei, opinii, puncte de vedere, propuneri, răspunsuri și interpretări legate de activitatea desfășurată [207, 223, 230].

5. Experimentul pedagogic.

Experimentul este un demers logic și sistematic al cercetării științifice constatative și interpretative. Pe baza experienței anterioare a cercetătorului și a unor cunoștințe dobândite prin documentare, experimentul a constat în punerea în practică a unui proiect instrucțional științific, urmat de observarea calificată a consecințelor și efectelor produse (măsurare, evaluare, interpretare rațională, argumentare prin metode statistice) [13, 178].

Experimentul efectuat este de tip constatativ și mai ales de tip ameliorativ, propunându-și îmbunătățirea pregătirii profesionale prin intermediul disciplinei Autoapărare fizică a studenților polițiști. El a însumat un număr *de 108 lecții*, repartizate după cum urmează:

- anul I 52 de lecții;
- anul II 56 de lecții;

Fiecare lecție a avut durata de 100 de minute, iar în fiecare săptămână au fost programate 2 lecții practice.

Desfășurarea experimentului s-a suprapus peste cursul anilor I și II de studii în cadrul Academiei de Poliție "Alexandru Ioan Cuza".

Testările inițiale au fost efectuate pe un eșantion de 60 de studenți cu vârsta cuprinsă între 19-21 ani și a coincis cu probele de admitere în vederea identificării nivelului de pregătire fizică. Iar pentru aprecierea nivelului însușirii tehnicilor de autoapărare, testările inițiale s-au efectuat la sfârșitul semestrului I.

Dintre studenții testați inițial am alcătuit o grupă experimentală și una martor, fiecare de câte 14 de subiecți, repartiția studenților pe cele două grupe făcându-se în urma aplicării probelor de control pentru pregătirea fizică, criteriul de selecție fiind nota minimă 5 la toate probele. După testările inițiale atât în sfera somatică, a pregătirii fizice, cât și cea de autoapărare fizică, s-a elaborat programa model pentru lecția de educație fizică, cu tematica specifică din pregătire fizică și autoapărare fizică, ponderea fiind de 30% pregătire fizică și 70% autoapărare fizică.

La sfârșitul anului doi de studiu, subiecții cercetării au fost supuși unei testări finale pe sfera somatică, iar componentele pregătire fizică și cea de autoapărare fizică au fost înregistrate, analizate și prelucrate statistic.

În ceea ce privește modul de organizare și desfășurare a experimentului pedagogic mai poate fi amintit faptul că la grupele experimentale dozarea efortului, referitor la volum, a

respectat întocmai numărul de repetări stabilit în proiectul de program, iar intensitatea a fost reglată de profesor pe parcursul lecției, de la caz la caz, în funcție de spațiul alocat, de ora la care a fost planificată lecția și chiar de dispoziția subiecților. Se cuvine a fi menționat, de asemenea, și faptul că, pe parcursul desfășurării experimentului pedagogic, nu s-au constatat probleme deosebite în ceea ce privește răspunsul subiecților la gradul de solicitare la efort, la nici una din grupele incluse în activitatea de cercetare.

6. Metoda anchetei tip interviu.

Metoda anchetei utilizează chestionare, interviuri, convorbiri. Prin aceste metode se urmărește să se cunoască opiniile, motivele, interesele, opțiunile diferitelor categorii de subiecți, despre activitățile motrice. În cazul de față, metoda anchetei s-a materializat prin introducerea unui interviu cu un număr de 12 întrebări. Acest interviu a permis în urma aprecierilor tuturor celor care și-au exprimat opiniile și sugestiile în legătură cu proiectul de program, să învingem efortul și inevitabilele greutăți întâmpinate pe parcursul celor trei ani [179, 191].

7. Metode de măsurare și evaluare.

În cadrul cercetării noastre s-au desfășurat mai multe tipuri de măsurători, după cum urmează: somatice, motrice generale [175, 177, 178].

7.1. Măsurătorile somatice – au vizat dezvoltarea somatică a subiecților supuși investigației și au cuprins: talia, greutatea, perimetrul toracic (expirație, inspirație și amplitudinea toracică).

Măsurătorile se fac atât la grupul experimental cât și la grupul martor, printr-o testare inițială și una finală.

- Statura în ortostatism, talia – este condiționată genetic, dar și condițiile de mediu o pot influența într-o oarecare măsură. Este valoarea antropometrică în raport cu care se interpretează toți ceilalți indici. Se măsoară în poziția stând, cu călcâiele, fesele și omoplații lipiți de statometru, bărbia în piept, astfel încât marginea superioară a conductului auditiv extern și unghiul extern al ochiului să se găsească pe orizontală.
- Greutatea – măsurată în kilograme, cu ajutorul cântarului reflectă de cele mai multe ori starea de sănătate a subiectului și este influențată de factori exogeni, de natură economică, socială și educativă.
- Perimetrul toracic - se măsoară în porțiunea cea mai mare, respectiv sub axilă cu banda metrică. Subiectul trebuie să respire liniștit abdominal și să nu privească modul de realizare a măsurătorii. Măsurătoarea se execută în inspirație și expirație.

7.2. Pregătirea fizică - a constat din probe și teste de control ce au vizat calitățile motrice ca factori fundamentali în procesul instructiv-educativ al lecției de educație fizică și sport. Astfel, s-au testat viteza – prin alergare pe distanța de 100 m (sec), forța - flotări din culcat facial (nr. repetări) și rezistența – alergare pe distanța de 1000 m (min./ sec.).

Aprecierea nivelului de pregătire fizică a studenților selecționați pentru experimentul pedagogic s-a realizat după următoarele bareme de punctare (anexa 1):

7.3. Capacitatea de autoapărare fizică este alcătuită din 10 categorii de mijloace (tehnici) de autoapărare, referitoare la: elemente și procedee tehnico-tactice din kick-boxing; tehnici din judo și lupte; tehnici de forțare a articulațiilor; tehnici de autoapărare la atacuri prin centurare; tehnici de apărare împotriva atacurilor de cuțit; tehnici de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente; tehnici de încătușare; conduceri forțate; extragerea suspectului din autoturism și apărări prin imobilizare cu bastonul.

În cadrul evaluării la autoapărare sunt incluse și notările intermediare sau aprecierile exprimate verbal de cadru didactic pe parcursul unui an de studiu. Finalitatea constă dintr-un examen practic în care subiectul trebuie să demonstreze, în fața unei comisii formată din trei cadre didactice, anumite tehnici, procedee și combinații de luptă. Pentru a efectua o evaluare cât mai corectă membrii comisiei urmăresc în principal:

- corectitudinea și calitatea tehnică a elementului sau procedeeului prezentat, ceea ce presupune redarea fidelă și înlănțuită, fără greșeli semnificative;
- viteza de reacție în execuția unei apărări la diferite genuri de atac;
- eficiența mijloacelor alese de executant, care decurge din maniera de oprire a atacului unui agresor și chiar de imobilizare a acestuia;
- calitățile fizice și psihice specifice, prin rezistența la un efort de durată unei lupte sportive, de trei reprize a trei minute, dar și curajul, tenacitatea, stăpânirea de sine în rezolvarea unor situații tactice impuse.

După execuția individuală urmează o repriză de luptă, cu un partener stabilit de comisia de examinare. Atât pentru examinarea individuală cât și pentru repriza de luptă studentul primește o notă, iar media celor două note reprezintă nota finală la autoapărare.

8. Metode statistico-matematice de prelucrare și interpretare a datelor

Prelucrarea și interpretarea datelor cifrice a constat în studiul cantitativ al fenomenelor. Cantitatea datelor recoltate cu ajutorul probelor și testelor aplicate a oferit date asupra efectelor calitative ale fenomenelor [204].

În teza noastră s-au folosit pentru analiza datelor obținute prin măsurare și testare următorii indici statistico-matematici:

- **Media aritmetică** - este o cantitate fictivă care aproximează un "centru" spre care și-n jurul căruia gravitează datele provenite dintr-o măsurare reală. Aproximația este cu atât mai bună cu cât extremele sunt mai apropiate între ele. Ea rezultă din adunarea fiecărei valori a variabilei (x) raportată la numărul de cazuri (n) după formula:

$$\overline{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \quad (2.1)$$

unde: $\overline{X}$ - media aritmetică;

$\sum$ - suma;

n - număr de cazuri;

i - indicatorul sumei.

- **Abaterea standard** - este un număr fictiv care aproximează măsura în care rezultatele (unui șir de măsurători reale) se împrăștie în jurul valorii centrale, după formula:

$$\sigma = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{K} \quad (2.2)$$

unde :

$X_{\max}$ - rezultatul maxim înregistrat

$X_{\min}$ - rezultatul minim înregistrat

K – coeficient tabelar (după Ermolaeva S.E.).

- **Eroarea medie** (m) se calculează după formula:

$$\pm m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad (2.3)$$

unde $\pm m$ - eroare medie;

σ - media pătrată;

n - număr cazuri.

- Coeficient de variabilitate:

$$C_v = \frac{\sigma}{\overline{X}} \cdot 100 \quad \% \quad (2.4)$$

σ - media pătratică ;

$\overline{X}$ - media aritmetică;

- coeficientul de corelație după metoda Bravă - Pearsons:

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X}) \cdot (y_i - \bar{Y})}{n \cdot \sigma_x \cdot \sigma_y} \quad (2.5)$$

unde: r - coeficient de corelație;

$\sum$ - semn de sumă;

i - indicator al sumei;

n - număr cazuri;

x_i ; y_i - rezultatul de calcul a fiecărei coloane;

$\bar{X}$; $\bar{Y}$ - media aritmetică a performanțelor;

σ_x ; σ_y - media pătratică a abaterii standard.

- Test “t” student pentru grupele independente :

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2 - 2 \cdot r \cdot m_1 \cdot m_2}} \quad \text{pentru } f = n - 1 \quad (2.6)$$

unde: $\bar{X}_1$; $\bar{X}_2$ - media aritmetică ;

$\pm m_1$; $\pm m_2$ - eroare media a două șiruri de date;

r - coeficientul de corelație;

f - numărul gradelor de libertate;

n - număr cazuri.

- Test “t” pentru grupele dependente:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (2.7)$$

unde:

$\bar{X}_1$; $\bar{X}_2$ - mediile aritmetice ;

$\pm m_1$; $\pm m_2$ - eroare medie a celor două șirurilor de date;

f - număr grade de libertate;

n - număr de cazuri.

2.1.2. Organizarea cercetărilor

Cercetările s-au desfășurat în perioada 06.10.2006 – 02.06.2008, în următoarea succesiune:

- *Etapa inițială (2006)* a vizat intervalul temporal destinat identificării opiniilor specialiștilor privind problematica pregătirii profesionale a studenților polițiști la disciplina Autoapărarea fizică. *Primul stadiu* s-a consumat în debutul anului școlar 2006/2007 și a constat dintr-o verificare a aptitudinilor fizice la cele trei calități motrice de bază, respectiv viteză, forță și rezistență. Astfel, în cele două lecții planificate în prima săptămână de școală, respectiv 02-06.10.2006, subiecții au fost testați la probele de stadion. Probele alese au fost cele fixate în proiectul supus cercetării:

- alergare de viteză pe 100 m;
- tracțiuni în brațe;
- alergare de rezistență pe distanța de 1000 m.

În paralel cu această verificare a avut loc o discuție cu fiecare student selecționat pentru cercetare și o evaluare a nivelului de pregătire în domeniul sporturilor de luptă. Întrucât *niciun student nu a practicat*, în perioada premergătoare admiterii la facultate, un sport de luptă s-a stabilit că nivelul lor coincide cu cel al unui începător. După această estimare inițială grupele experimentale au început lecțiile de pregătire, al căror conținut a fost alcătuit din structuri de exerciții incluse în proiectul de program supus experimentării, iar grupa martor a lucrat după programa instituției.

- *Etapa secundară (2007)* s-a realizat pe două direcții principale și anume:

- Desfășurarea experimentului constatativ prin trecerea probelor de control somatic, pregătirea fizică și la sfârșitul semestrului, pregătirea tehnică de autoapărare fizică.
- Elaborarea unui model de program de pregătire axat pe dominanța autoapărării fizice de 70 % și 30% de pregătire fizică. Rezultatele obținute au fost prelucrate și incluse într-un model teoretic experimental ce s-a dorit a fi un reper psihopedagogic pentru realizarea fazelor următoare aferente demersului științific.

- *Etapa finală (26.05 –06.06.2008)* a urmărit experimentarea care a presupus evaluarea fiecărui subiect în parte atât la pregătirea fizică generală cât și la pregătirea tehnică de autoapărare fizică (tehnicilor de luptă), după același sistem de probe și norme de control folosit în primul an.

2.2. Analiza planurilor și a programelor de studii în vederea pregătirii studenților polițiști la disciplina Educație fizică

Pentru organizarea și desfășurarea procesului instructiv-educativ în condiții optime este necesare o programare judicioasă a activității. În funcție de perioada de timp, există o programare pe termen lung, pe termen mediu și pe termen scurt (numită și operativă). Din programare derivă planificarea care este **„un proces dinamic, complex, care presupune elaborarea în amănunțime, în detaliu și cu precizie a obiectivelor urmărite, precum și a metodologiei urmărite.”** [225].

Toate programele de pregătire care se aplică într-o instituție sunt rezultatul unei programări, care, dacă este bine fundamentată științific, este concretizată printr-o programă analitică. Planificarea activității de educație fizică este determinată de faptul că [215, 225]:

- disciplina Educație fizică este singura care se desfășoară atât în aer liber, cât și în interior;
- desfășurarea în aer liber sau în interior este condiționată de vreme și de utilizarea unor aparate sau materiale sportive;

Prin urmare, întocmirea documentelor de planificare și organizare a activității de educație fizică și sport trebuie să țină cont de aceste caracteristici pentru ca eventualele neconcordanțe și implicații ale factorilor meteorologici să nu afecteze profund programarea, să nu ducă la împiedicarea îndeplinirii obiectivelor propuse, să nu prejudicieze continuitatea în pregătire [69,131].

Printre documentele de organizare a procesului didactic la disciplina Educație fizică se află:

- planul de învățământ (cadru);
- programa analitică;
- planul tematic anual;
- planul de lecție.

Planul de învățământ (cadru) este documentul oficial, întocmit de Ministerul Educației și Cercetării, pe patru ani, conținând disciplinele obligatorii și numărul de ore pe săptămână alocat pentru acestea. [Anexa 3]

Programa analitică este documentul care se întocmește anual și conține într-o formă cronologică succesiunea lecțiilor și a temelor de lecții. Prezentarea se face într-o formă concisă, urmând ca în planul de lecție să se detalieze, să se facă toate precizările necesare. De asemenea, acest document include descrierea obiectivelor generale și specifice ale disciplinei, forma de

realizare (lecție practică, seminar, curs), timpul alocat în ore, descrierea succintă a modului de realizare a evaluării și bibliografia necesară pentru parcurgerea conținutului [20][Anexa 4]

Cu toate că programa analitică se prezintă tot sub o formă grafică, deosebirea față de planul tematic anual constă în faptul că în programa analitică informațiile apar în mod explicit în formă scrisă, pe când în planul tematic anual informațiile îmbracă forma unor simboluri.

Programa analitică se adaptează permanent în funcție de evoluția domeniului. Sunt perioade de timp în care modificările nu sunt de substanță. Ele țin mai mult de aspectul programei și nu de conținutul ei. La anumite intervale de timp apare nevoia de a ajusta conținutul programei și în acest caz modificările sunt de amploare, mergând până la înlocuirea totală a acesteia [26, 54, 82, 114].

Conținutul programelor analitice se discută în ședințele de catedră, fiind supuse dezbaterilor dintre membrii catedrei. Odată stabilit conținutul programei la nivelul catedrei de Educație fizică, ele sunt redactate și supuse aprobării conducerii instituției. În anumite perioade de timp, programele analitice la Educație fizică erau supuse aprobării șefilor de armă, respectiv beneficiarilor[21,72,84,96].

Planul tematic anual – este un document care îmbracă forma grafică. El oferă o imagine de ansamblu a modului de repartizare a temelor de lecții într-un an de învățământ.

Acest document constă în stabilirea sistemelor de lecții pentru fiecare componentă sau subcomponentă a disciplinei Educație fizică, precum și eșalonarea acestora de parcursul celor două semestre. Având o formă grafică el este cunoscut sub denumirea de „*graficul anual de eșalonare a sistemelor de lecții*”[215].

Pentru realizarea acestui grafic este necesară cunoașterea temelor specifice. Aceste teme se regăsesc în programa analitică. Având în vedere faptul că în Academia de Poliție „Alexandru Ioan Cuza” disciplina Educație fizică cuprinde două componente de bază respectiv autoapărarea fizică și pregătirea fizică generală, în graficul anual se vor regăsi sistemele de lecții pentru fiecare din cele două componente menționate. Cum fiecare componentă conține la rândul ei mai multe subcomponente, graficul va include eșalonarea temelor pentru fiecare în parte.

Planul de lecție, cunoscut și sub denumirea de proiect de tehnologie didactică, reprezintă acel document în care se reflectă gândirea profundă și în detaliu a conținutului fiecărei lecții în parte. Acest document operațional este necesar cadrelor tinere aflate la început de carieră și al cărui obligativitate este statuată în legislația de specialitate[62,91].

Cadrelor didactice cu experiență înlocuiesc planul de lecție cu așa numitele schițe de plan, mai schematice și mai concentrate. Nu există modele de schițe consacrate. În general fiecare cadru didactic adoptă o formă proprie de prescurtare și de întocmire a schiței de plan.

Planul de lecție în sistemul de învățământ din România are un tipar unic studiat în instituțiile de formare a specialiștilor în educație fizică și aplicat ulterior de aceștia în activitatea practică. El conține informații despre: data, locul de desfășurare, intervalul de timp, materialele sportive utilizate în lecție, temele și obiectivele propuse. Forma grafică a planului de lecție se pliază pe cele opt verigi sau părți ale lecției respectiv[49,95,102]:

- organizarea colectivului de studenți elevi;
- pregătirea organismului pentru efort;
- influențarea selectivă a aparatului locomotor;
- dezvoltarea calităților motrice de bază (prima calitate motrică);
- învățarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice;
- dezvoltarea calităților motrice de bază (a doua calitate motrică);
- revenirea organismului după efort;
- aprecieri, concluzii și recomandări.

În conținutul planului de lecție se regăsesc sistemele de acționare alcătuite de profesor pentru a-și atinge obiectivele planificate. Aceste sisteme sunt structuri de exerciții construite cu respectarea cerințelor specifice.

Fiecare exercițiu inclus în planul de lecție are o anumită dozare, fie în număr de repetări, fie în timp (minute). Această dozare se regăsește într-o rubrică distinctă. De asemenea, în planul de lecție se specifică și formația de lucru care de obicei diferă de la o verigă la alta sau chiar în interiorul unei verigi. Ele pot fi descrise prin cuvinte sau pot fi reprezentate grafic.

Unele planuri de lecții conțin și o rubrică pentru observații, de regulă pe ultima coloană, care rămâne liberă și se completează pe parcurs cu informații culese în timpul lecției.

Analiza programelor analitice la disciplina Educație fizică în cadrul Academiei de Poliție "Alexandru Ioan Cuza" include descrierea obiectivelor generale și specifice ale disciplinei, forma de realizare (lecție practică, seminar, curs), timpul alocat în ore, descrierea succintă a modului de realizare a evaluării și bibliografia necesară pentru parcurgerea conținutului [26, 36, 44].

În cadrul studiului s-a luat în spre analiza conținuturilor a șase programe analitice de la următoarele specializări, prezentate în Tabelul 2.1, privind numărul de ore alocate orelor de lucrări practice, forma de evaluare – verificare, iar stabilirea notei finale constă din:

- rezultatele obținute la verificări;
- testele de pe parcursul semestrului;
- participarea la competiții (Ministerul Afacerilor Interne, Universitare, Naționale);
- activitatea din timpul anului, atitudinea, progresul.

- baremurile probelor de control [Anexa 5].

Tabelul 2.1. Programele analitice pe specialități la disciplina Educație fizică a studenților polițiști
[Anexa 6]

Nr. crt.	Specializări (arme)	Nr. ore LP
1	Poliție	112
2	Drept	104
3	Poliție, Poliție de frontieră, Penitenciare	112
4	Ordine și siguranță publică	112
5	Jandarmi	112
6	Pompieri	112

În Tabelul 2.2 este prezentat conținutul mijloacelor de pregătire la disciplina Educație fizică la specializarea Poliție. Referitor la numărul de ore, acestea sunt alocate 112 pe an, unde 40 % sunt pentru pregătirea fizică (10 % - viteză, 20% - forță și 10 % - rezistență) și 60% pentru autoapărarea fizică. De asemenea, sunt prezentate numărul de ore și transformarea în minute necesare pentru calculele statistice. Pentru pregătirea fizică sunt alocate 44 h 8 min și 67 h 2 min pentru autoapărarea fizică, care la rândul său sunt împărțite pe calități motrice și mijloace de autoapărare fizică.

PROGRAMA DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ, specializare Poliție

Tabelul 2.2. Conținutul mijloacelor de pregătire a studenților polițiști

Nr. crt.	Conținut mijloace	nr. ore	Transf. min.	%
I.	Pregătirea fizică	44 h 48 min	2688	40
1	Viteză	11 h 12 min	672	10
2	Forță	22 h 24 min	1344	20
3	Rezistență	11 h 12 min	672	10
II.	Autoapărare	67 h 12 min	4032	60
1	Elemente și procedee tehnico-tactice din kick-boxing	8 h 58 min	537,6	8
2	Tehnici din judo și lupte	8 h 58 min	537,6	8
3	Tehnici de forțare a articulațiilor	8 h 58 min	537,6	8
4	Tehnici de autoapărare la atacuri prin centurare	5 h 36 min	336	5
5	Tehnici de apărare împotriva atacurilor de cuțit	3 h 21 min	201,6	3
6	Tehnici de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente	5 h 36 min	336	5
7	Tehnici de încătușare	8 h 58 min	537,6	8
8	Conducere forțată	7 h 50 min	470,4	7
9	Extragerea suspectului din autoturism	3 h 21 min	201,6	3
10	Apărări prin imobilizare cu bastonul	5 h 36 min	336	5
	Total	112	6720	100

În Tabelul 2.3 este prezentat conținutul mijloacelor de pregătire la disciplina Educație fizică, la specializarea Drept. Referitor la numărul de ore, acestea sunt alocate 104 pe an, din care 45 % sunt pentru pregătirea fizică (9 % - viteză, 27% - forță și 9 % - rezistență) și 55% pentru autoapărarea fizică. De asemenea, sunt prezentate numărul de ore și transformarea în minute necesare pentru calculele statistice. Pentru pregătirea fizică sunt alocate 46 h 8 min și 57 h 2 min pentru autoapărarea fizică, care la rândul său sunt împărțite pe calități motrice și mijloace de autoapărare fizică.

PROGRAMA DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ, specializare Drept

Tabelul 2.3. Conținutul mijloacelor de pregătire a studenților polițiști

Nr. crt.	Conținut mijloace	nr. ore	Transf. min.	%
I.	Pregătirea fizică	46 h 48 min	2808	45
1	Viteză	9 h 22 min	561,6	9
2	Forță	28 h 04 min	1684,8	27
3	Rezistență	9 h 22 min	561,6	9
II.	Autoapărare	57 h 12 min	3432	55
1	Elemente și procedee tehnico-tactice din kick-boxing	8 h 20 min	499,2	8
2	Tehnici din judo și lupte	9 h 22 min	561,6	9
3	Tehnici de forțare a articulațiilor	8 h 20 min	499,2	8
4	Tehnici de autoapărare la atacuri prin centurare	3 h 07 min	187,2	3
5	Tehnici de apărare împotriva atacurilor de cuțit	4 h 09 min	249,6	4
6	Tehnici de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente	4 h 09 min	249,6	4
7	Tehnici de încătușare	7 h 17 min	436,8	7
8	Conducere forțate	4 h 09 min	249,6	4
9	Extragerea suspectului din autoturism	2 h 05 min	124,8	2
10	Apărări prin imobilizare cu bastonul	6 h 14 min	374,4	6
	Total	104	6240	100

În Tabelul 2.4 este prezentat conținutul mijloacelor de pregătire la disciplina Educație fizică, la specializarea Penitenciare / Frontieră. Referitor la numărul de ore, acestea sunt alocate 112 pe an, din care 40 % sunt pentru pregătirea fizică (12 % - viteză, 16% - forță și 12 % - rezistență) și 60% pentru autoapărarea fizică. De asemenea, sunt prezentate numărul de ore și transformare în minute necesare pentru calculele statistice. Pentru pregătirea fizică sunt alocate 44 h 8 min și 67 h 2 min pentru autoapărarea fizică, care la rândul său sunt împărțite pe calități motrice și mijloace de autoapărare fizică.

PROGRAMA DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ, specializare – Penitenciare / Frontieră

Tabelul 2.4. Conținutul mijloacelor de pregătire a studenților polițiști

Nr. crt.	Conținut mijloace	nr. ore	Transf. min.	%
I.	Pregătirea fizică	44 h 48 min	2688	40
1	Viteză	13 h 26 min	806,4	12
2	Forță	17 h 56 min	1075,2	16
3	Rezistență	13 h 26 min	806,4	12
	Autoapărare	67 h 12 min	4032	60
1	Elemente și procedee tehnico-tactice din kick-boxing	8 h 58 min	537,6	8
2	Tehnici din judo și lupte	8 h 58 min	537,6	8
3	Tehnici de forțare a articulațiilor	10 h 04 min	604,8	9
4	Tehnici de autoapărare la atacuri prin centurare	5 h 36 min	336	5
5	Tehnici de apărare împotriva atacurilor de cuțit	4 h 29 min	268,8	4
6	Tehnici de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente	5 h 36 min	336	5
7	Tehnici de încătușare	6 h 43 min	403,2	6
8	Conduceri forțate	6 h 43 min	403,2	6
9	Extragerea suspectului din autoturism	4 h 29 min	268,8	4
10	Apărări prin imobilizare cu bastonul	5 h 36 min	336	5
	Total	112	6720	100

În Tabelul 2.5 este prezentat conținutul mijloacelor de pregătire la disciplina Educație fizică, la specializarea Poliție O.S.P. (Ordine și Siguranță Publică). Referitor la numărul de ore, acestea sunt alocate 112 pe an, din care 37 % sunt pentru pregătirea fizică (11 % - viteză, 17% - forță și 9 % - rezistență) și 60% pentru autoapărarea fizică. De asemenea, sunt prezentate numărul de ore și transformare în minute necesare pentru calculele statistice. Pentru pregătirea fizică sunt alocate 41 h 44 min și 70 h 56 min pentru autoapărarea fizică, care la rândul său sunt împărțite pe calități motrice și mijloace de autoapărare fizică.

PROGRAMA DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ, specializare - Poliție O.S.P.
(Ordine și Siguranță Publică)

Tabelul 2.5. Conținutul mijloacelor de pregătire a studenților polițiști

Nr. crt.	Conținut mijloace	nr. ore	Transf. min.	%
I.	Pregătirea fizică	41 h 26 min	2486,4	37
1	Viteză	12 h 19 min	739,2	11
2	Forță	19 h 03 min	1142,4	17
3	Rezistență	10 h 04 min	604,8	9
II.	Autoapărare	70 h 34 min	4233,6	63
1	Elemente și procedee tehnico-tactice din kick-boxing	8 h 58 min	537,6	8

2	Tehnici din judo și lupte	8 h 58 min	537,6	8
3	Tehnici de forțare a articulațiilor	8 h 58 min	537,6	8
4	Tehnici de autoapărare la atacuri prin centurare	7 h 50 min	470,4	7
5	Tehnici de apărare împotriva atacurilor de cuțit	7 h 50 min	470,4	7
6	Tehnici de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente	6 h 43 min	403,2	6
7	Tehnici de încălțare	5 h 36 min	336	5
8	Conducere forțată	5 h 36 min	336	5
9	Extragerea suspectului din autoturism	4 h 29 min	268,8	4
10	Apărări prin imobilizare cu bastonul	5 h 36 min	336	5
	Total	112	6720	100

În Tabelul 2.6 este prezentat conținutul mijloacelor de pregătire la disciplina Educație fizică, la specializarea Jandarmi. Referitor la numărul de ore, acestea sunt alocate 112 pe an, din care 40 % sunt pentru pregătirea fizică (9 % - viteză, 20 % - forță și 11 % - rezistență) și 60% pentru autoapărarea fizică. De asemenea, sunt prezentate numărul de ore și transformare în minute necesare pentru calculele statistice. Pentru pregătirea fizică sunt alocate 44 h 8 min și 67 h 2 min pentru autoapărarea fizică, care la rândul său sunt împărțite pe calități motrice și mijloace de autoapărare fizică.

PROGRAMA DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ, specializare– Jandarmi

Tabelul 2.6. Conținutul mijloacelor de pregătire a studenților polițiști

Nr. crt.	Conținut mijloace	nr. ore	Transf. min.	%
I.	Pregătirea fizică	44 h 48 min	2688	40
1	Viteză	10 h 04 min	604,8	9
2	Forță	22 h 24 min	1344	20
3	Rezistență	12 h 20 min	739,2	11
II.	Autoapărare	67 h 12 min	4032	60
1	Elemente și procedee tehnico-tactice din kick-boxing	10 h 04 min	604,8	9
2	Tehnici din judo și lupte	10 h 04 min	604,8	9
3	Tehnici de forțare a articulațiilor	8 h 58 min	537,6	8
4	Tehnici de autoapărare la atacuri prin centurare	7 h 50 min	470,4	7
5	Tehnici de apărare împotriva atacurilor de cuțit	7 h 50 min	470,4	7
6	Tehnici de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente	3 h 22 min	201,6	3
7	Tehnici de încălțare	4 h 29 min	268,8	4
8	Conducere forțată	4 h 29 min	268,8	4
9	Extragerea suspectului din autoturism	2 h 16 min	134,4	2
10	Apărări prin imobilizare cu bastonul	7 h 50 min	470,4	7
	Total	112	6720	100

În Tabelul 2.7 este prezentat conținutul mijloacelor de pregătire la disciplina Educație fizică, la specializarea Pompieri. Referitor la numărul de ore, acestea sunt alocate 112 pe an, din care 42 % sunt pentru pregătirea fizică (12 % - viteză, 25% - forță și 13% - rezistență) și 58% pentru autoapărarea fizică. De asemenea, sunt prezentate numărul de ore și transformare în minute necesare pentru calculele statistice. Pentru pregătirea fizică sunt alocate 47 h 04 min și 64 h 96 min pentru autoapărarea fizică, care la rândul său sunt împărțite pe calități motrice și mijloace de autoapărare fizică.

PROGRAMA DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ, specializare– Pompieri

Tabelul 2.7. Conținut mijloace specializare

Nr. crt.	Conținut mijloace	nr. ore	Transf. min.	%
I.	Pregătirea fizică	47 h 02 min	2822,4	42
1	Viteză	13 h 26 min	806,4	12
2	Forță	19 h 02 min	1142,4	17
3	Rezistență	14 h 34 min	873,6	13
II.	Autoapărare	64 h 57 min	3897,6	58
1	Elemente și procedee tehnico-tactice din kick-boxing	7 h 50 min	470,4	7
2	Tehnici din judo și lupte	7 h 50 min	470,4	7
3	Tehnici de forțare a articulațiilor	7 h 50 min	470,4	7
4	Tehnici de autoapărare la atacuri prin centurare	6 h 43 min	403,2	6
5	Tehnici de apărare împotriva atacurilor de cuțit	5 h 36 min	336	5
6	Tehnici de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente	6 h 43 min	403,2	6
7	Tehnici de încătușare	6 h 43 min	403,2	6
8	Conduceri forțate	5 h 36 min	336	5
9	Extragerea suspectului din autoturism	5 h 36 min	336	5
10	Apărări prin imobilizare cu bastonul	4 h 30 min	268,8	4
	Total	112	6720	100

Analiza programelor analitice la disciplina Educație fizică a studenților polițiști la specializările studiate scot în evidență numărul de ore alocate pregătirii lucrărilor practice, ponderea atât a componentei pregătirii fizice și a capacității de autoapărare fizică, cât și a mijloacelor pregătirii fizice (viteza, forța și rezistența) și a mijloacelor pregătirii tehnice de autoapărare.

2.3. Analiza opiniilor specialiștilor cu privire la influența pregătirii de autoapărare fizică asupra formării profesionale a studenților polițiști

Experimentul nostru a suscitat interesul atât al colegilor și colaboratorilor cât și al unor specialiști în domeniul nostru de activitate, responsabili cu evaluarea și implementarea cercetării întreprinse. Aprecierile tuturor celor care și-au exprimat opiniile și sugestiile în legătură cu proiectul de program ne-au fost de folos constituind încurajări care ne-au ajutat să învingem efortul și inevitabilele greutăți întâmpinate pe parcursul celor trei ani.

În cadrul studiului sociologic am folosit metoda anchetei, aplicând interviul spontan alcătuit din 12 întrebări [Anexa 7]. La interviu au participat 20 de specialiști din diferite instituții care aparțin Ministerului Afacerilor Interne și anume:

1. Academia de Poliție „Al. I. Cuza” din București
2. Liceul de Poliție „Constantin Brâncoveanu” Ploiești
3. Școala de agenți de poliție „Vasile Lascăr” Câmpina
4. Școala de Subofițeri Jandarmi „Grigore Alexandru Ghica” Drăgășani
5. Serviciul sport din Ministerul Afacerilor Interne
6. Serviciului Sport din Ministerul Afacerilor Interne

Plecând de la necesitatea de a avea cadre cât mai bine pregătite profesional, proiectul de program este binevenit, contribuind din plin la realizarea unei pregătiri specifice consistente, la îmbogățirea registrului de mijloace de autoapărare, la dezvoltarea calităților motrice de bază.

Orice activitate de cercetare, pentru a-și valida rezultatele și pentru a obține recunoașterea generală, are nevoie de opiniile sau punctele de vedere ale unor specialiști. În cazul de față am solicitat părerea unor responsabili cu evaluarea și implementarea cercetării întreprinse, colegi și colaboratori, specialiști recunoscuți în domeniul de activitate.

În urma interviului efectuat majoritatea specialiștilor, referitoare la programul proiect în vederea formării profesionale a studenților polițiști la disciplina Autoapărarea fizică din cadrul instituțiilor de învățământ superior de poliție, sunt de părerea și consideră următoarele aprecieri și recomandări:

- Proiectul de program este foarte bine venit, în contextul reorganizării și reformării modului de pregătire a studenților la disciplina Educație fizică;
- Proiectul de program satisface pe deplin nevoile de pregătire, având în conținut structuri de exerciții atât pentru componenta de pregătire fizică generală, cât și pentru componenta autoapărare fizică;
- Construcția proiectului de program este echilibrată și oferă soluții concrete de îndeplinire a obiectivelor disciplinei;

- Proiectul are multe elemente de noutate dintre care se detașează tehnicile de imobilizare și încătușare, precum și tehnicile de autoapărare executate cu bastonul sau tomfa;
- Proiectul de program este bine gândit și elaborat, în special în ceea ce privește conținutul autoapărării, care satisface nevoile practice de instruire. Elementele tehnico-tactice alese corespund întru totul cerințelor muncii operative și sunt în măsură să acopere aria de pericole cu care se confruntă polițiștii.
- Se consideră sistemul de probe și norme de control în concordanță cu cerințele Ministerului Administrației și Internelor și cu obiectivele generale și specifice ale disciplinei Educație fizică; sugerând o revizuire a baremelor la proba de forță, întrucât acestea par sensibil mai ușoare, decât baremele de la celelalte două probe de stadion.
- Se apreciază inițiativa și conținutul programului, fiind de părere că o colaborare între cele două instituții de învățământ pe elementele fundamentale de pregătire ar fi benefică amândurora.
- Se consideră extrem de utilă introducerea pistei aplicative pentru formarea personalului Ministerului Afacerilor Interne. Numărul și complexitatea obstacolelor de pe traseul aplicativ contribuie din plin la perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice utilitar-aplicative, iar tehnicile de autoapărare cu bastonul din dotare sunt foarte utile oricărui angajat al ministerului.
- Se apreciază proiectul de program în întregul său și consideră că atât pregătirea studenților și elevilor din Ministerul Afacerilor Interne cât și sistemul de evaluare a lor, trebuie să fie unitar în toate instituțiile de învățământ. Pregătirea la Educație fizică în toate școlile din minister trebuie să aibă la bază un conținut științific elaborat în raport de nevoile concrete de instruire, de cerințele muncii operative. Proiectul de program conceput de noi răspunde acestor exigențe profesionale și de aceea am realizat prezentul demers științific.
- Sunt de părere că proiectul de program are un conținut bogat și diversificat de elemente tehnico-tactice de autoapărare, iar aplicarea lui ar contribui substanțial la dezvoltarea deprinderilor de autoapărare a studenților din Academia de Poliție.

Printre cei care au dorit să-și exprime punctul de vedere s-a aflat și șeful de catedră domnul prof. univ. dr. Torje Daniel. Dintre considerațiile domniei sale am reținut următoarele:

- proiectul program este foarte bine venit, în contextul reorganizării și regândirii modului de pregătire a studenților la disciplina Educație fizică;

- proiectul de program satisface pe deplin nevoile de pregătire, având în conținut structuri de exerciții atât pentru componenta de pregătire fizică generală, cât și pentru componenta autoapărare fizică;
- construcția proiectului de program este echilibrată și oferă soluții concrete de îndeplinire a obiectivelor disciplinei;
- are multe elemente de noutate dintre care se detașează tehnicile de imobilizare și încătușare, precum și tehnicile de autoapărare executate cu bastonul sau tomfa.

Într-un mod asemănător și-a exprimat opinia și domnul lector univ. dr. Galan Doru, centura neagră șapte dan în ju-jitsu. Domnia sa este de părere că proiectul de program este bine gândit și elaborat, în special în ceea ce privește conținutul autoapărării, care satisface nevoile practice de instruire. Elementele tehnico-tactice alese corespund întru totul cerințelor muncii operative și sunt în măsură să acopere aria de pericole cu care se confruntă polițiștii.

Doamna profesoară Mariana Dinu, șefa disciplinei Educație fizică de la Liceul de Poliție "Constantin Brâncoveanu" Ploiești, consideră sistemul de probe și norme de control în concordanță cu cerințele Ministerului Administrației și Internelor și cu obiectivele generale și specifice ale disciplinei Educație fizică. Domnia sa a sugerat, totuși, o revizuire a baremelor la proba de forță, întrucât acestea par sensibil mai ușoare decât baremele de la celelalte două probe de stadion.

Domnul profesor Stancu Florin, șeful catedrei de Educație fizică de la Școala de agenți de poliție "Vasile Lascăr" Câmpina apreciază inițiativa și conținutul programului, fiind de părere că o colaborare între cele două instituții de învățământ pe elementele fundamentale de pregătire ar fi benefică amândurora.

Comisarul Iacob Vasile, șeful disciplinei Educație fizică de la Școala de Subofițeri Jandarmi "Grigore Alexandru Ghica" Drăgășani, apreciază foarte mult introducerea pistei aplicative, pe care o consideră extrem de utilă în formarea personalului Ministerului Afacerilor Interne. Numărul și complexitatea obstacolelor de pe traseul aplicativ contribuie din plin la perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice utilitar-aplicative, iar tehnicile de autoapărare cu bastonul din dotare sunt foarte utile oricărui angajat al ministerului.

Comisarul șef Vișan Mihai de la Serviciul Sport din Ministerului Afacerilor Interne, ofițer specialist pe probleme de educație fizică și sport, apreciază proiectul de program în întregul său și consideră că, atât pregătirea studenților și elevilor din Ministerul Afacerilor Interne, cât și sistemul de evaluare a lor, trebuie să fie unitar în toate instituțiile de învățământ. Pregătirea la Educație fizică în toate școlile din minister, trebuie să aibă la bază un conținut științific, elaborat

în raport de nevoile concrete de instruire, de cerințele muncii operative. Proiectul de program conceput de domnul profesor Palaga Călin răspunde acestor exigențe profesionale și de aceea apreciază pe deplin demersul științific realizat.

Doamna inspector pr. drd. Monica Iagăr , șefa Serviciului Soprt din Ministerul Afacerilor Interne este de părere că proiectul de program are un conținut bogat și diversificat de elemente tehnico-tactice de autoapărare, iar aplicarea lui ar contribui substanțial la dezvoltarea deprinderilor de autoapărare ale studenților din Academia de Poliție. Plecând de la necesitatea de a avea cadre cât mai bine pregătite profesional, proiectul de program este binevenit, contribuind din plin la realizarea unei pregătiri specifice consistente, la îmbogățirea registrului de mijloace de autoapărare, la dezvoltarea calităților motrice de bază.

2.4. Determinarea nivelului dezvoltării somatice și pregătirii fizice a studenților polițiști

Aprecierea nivelului pregătirii fizice și funcționale a studenților polițiști se face cu ajutorul unor baterii de teste. Ele conțin o serie de probe și bareme, aflate în strânsă legătură cu disciplina sportivă pentru care se face măsurarea. Nu întâmplător în cazul pregătirii fizice generale măsurarea alergării de viteză sau a alergării de rezistență se face în strânsă legătură cu cerințele specifice probelor din atletism.

Tabelul 2.8. Rezultatele dezvoltării somatice ale studenților polițiști (n = 60)

Indicatori statistici	Varsta (ani)	Înălțimea (m)	Greutatea (kg)	Perimetrul toracic (cm)		
				Expirație	Inspirație	Ampl.toracică
X	19,75	1,79	74,05	102,00	105,92	3,92
±m	0,09	0,01	0,95	0,61	0,61	0,14
δ	0,68	0,06	7,38	4,76	4,71	1,11
Cv (%)	3,44	3,07	9,96	4,66	4,45	28,32

Rezultatele dezvoltării somatice ale studenților polițiști sunt prezentate în Tabelul 2.8 și evidențiază următoarele valori ale indicilor statistici:

Vârsta medie a studenților polițiști aflați în cercetare este de 19,75 ani, cu o eroare a mediei de 0,09 ani și 0,68 ani a abaterii standard, având o omogenitate bună de 3,44%; media înălțimii este de 1,79 m cu o eroare de 0,01 m și 0,06 m a abaterii standard, având o omogenitate bună de 3,07%; media greutății studenților este de 74,05 kg cu o eroare de 0,95 kg și 7,38 kg a abaterii standard, având o omogenitate bună de 9,96%.

Referitor la perimetrul toracic se evidențiază o medie a expirației de 102,00 cm cu o eroare de 0,61 cm și 4,71 cm a abaterii standard, având o omogenitate bună de 4,66%; media inspirație are o valoare de 105,92 cm cu o eroare de 0,61 cm și 0,61 cm a abaterii standard,

având o omogenitate bună de 4,45% iar media amplitudinii toracice prezintă diferență de 3,92 cm cu o eroare de 0,14 cm și 1,11 cm a abaterii standard, având o omogenitate slabă a studenților aflați în cercetarea constatativă.

Rezultatele dezvoltării somatice constatative a studenților polițiști admiși în anul I la Academia de Poliție "Alexandru Ioan Cuza" din București scot în evidență indicatorii antropometrici necesari selecției pentru viitorii specialiști în domeniul Ministerului Afacerilor Interne.

Rezultatele pregătirii fizice constatative a studenților polițiști sunt prezentate în Tabelul 2.9, Figura 2.1, apreciată prin trei probe de control selectate din cadrul cerințelor de bază ale disciplinei Educație fizică, prezentând performanțele și punctajul acestora la fiecare probă.

Tabelul 2.9. Rezultatele pregătirii fizice ale studenților polițiști (n = 60)

Indicatori statistici	Viteză		Forță		Rezistență		
	100 m Sec.	Note	Tracțiuni Nr. repet.	Note	1000 m Perf.	Sec.	Note
X	13,39	5,77	9,48	4,50	-	209,18	5,78
$\pm m$	0,04	0,19	0,25	0,25	-	0,89	0,15
δ	0,29	1,47	1,96	1,92	-	6,91	1,19
Cv (%)	2,14	25,42	20,68	42,62	-	3,31	20,65

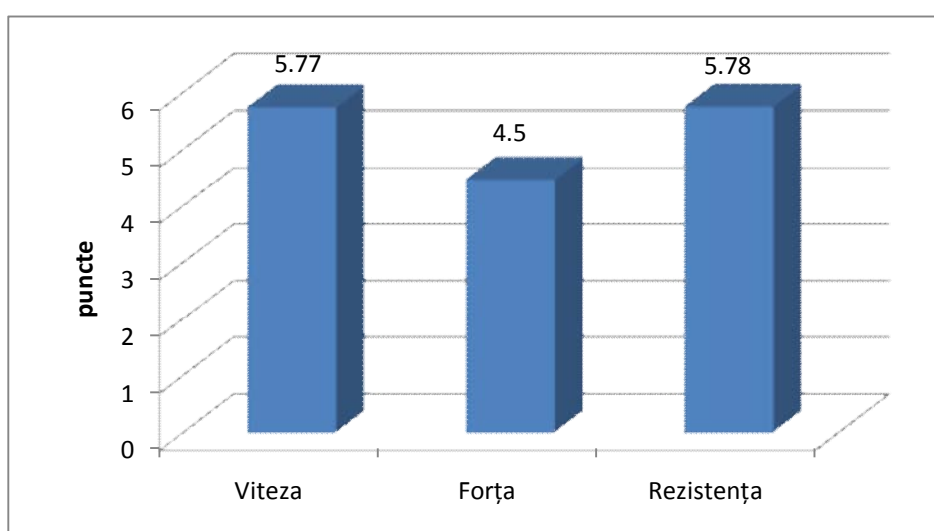


Fig. 2.1. Rezultatele notelor obținute la pregătirea fizică a studenților polițiști

1. Proba de viteză, apreciată prin alergare pe distanța de 100 m, are o medie a grupului de 13,39 sec cu o eroare a mediei de 0,04 sec și 0,29 sec a abaterii standard, având o omogenitate foarte bună de 2,14%. Referitor la punctajul echivalent a performanțelor obținute la proba de

viteză se observă o medie de 5,77 puncte cu o eroare a mediei de 0,19 puncte și 1,47 puncte a abaterii standard, reieșind o omogenitate slabă a grupului.

2. Proba de forță, apreciată prin tracțiuni în brațe din atârnat la bară, are o medie de 9,48 repetări cu o eroare a mediei de 0,25 repetări și 1,96 repetări a abaterii standard, având o omogenitate slabă de 20,68%. Referitor la punctajul echivalent a performanțelor obținute la proba de forță scoate în evidență o medie a notelor de 4,50 puncte cu o eroare de 0,25 puncte și 1,92 puncte a abaterii standard, reieșind o omogenitate foarte slabă de 42,62% a grupului.

3. Proba de rezistență, apreciată prin alergare pe distanța de 1000m, are o medie de 209,18 sec (3'48") cu o eroare de 0,89 sec. și 6,91 sec a abaterii standard, având o omogenitate bună de 3,31%. Referitor la punctajul echivalent a performanțelor obținute la proba de rezistență se observă o medie de 5,78 puncte și o eroare a mediei de 0,15 sec și 1,19 sec a abaterii standard, reieșind o omogenitate slabă de 20,65% a grupului.

Rezultatele pregătirii fizice a studenților polițiști prezintă un nivel scăzut al performanțelor și punctajul obținut la probelor de control, privind viteza de alergare pe 100 m, forța musculaturii brațelor și alergarea de rezistență.

2.5. Aprecierea nivelului capacităților de autoapărare fizică a studenților polițiști

Pe parcursul lecțiilor de educație fizică evaluarea sarcinilor de autoapărare are la bază aprecierea execuției unor tehnici sau procedee de luptă, dintre cele însușite, precum și realizarea unor combinații specifice din tematica parcursă. Acest mod de evaluare constă în modul de reflectare a execuției subiectului în conștiința cadrului didactic care examinează.

Rezultatele testării inițiale a nivelului capacităților de autoapărare fizică a studenților polițiști sunt prezentate în Tabelul 2.10 și Figura 2.2, evidențiind notele obținute la disciplina Autoapărarea fizică, la fiecare categorie de mijloace de pregătire, apreciate cu note de 1 – 10 puncte și calculul mediei generale al acestei discipline.

Tabelul 2.10. Rezultatele nivelului capacităților de autoapărare fizică a studenților polițiști (n = 28)

Indic. Statist.	Mijloace de autoapărare										Media generală (note)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
X	8,54	8,54	8,32	7,67	6,57	7,86	7,86	8,07	5,82	7,07	7,50
±m	0,17	0,13	0,21	0,25	0,28	0,25	0,25	0,22	0,29	0,25	0,19
δ	0,88	0,69	1,12	1,31	1,53	1,31	1,29	1,15	1,56	1,30	1,00
Cv (%)	10,32	8,11	13,51	17,02	23,22	20,57	16,50	14,28	26,88	18,43	13,33

1. *Elemente și procedee tehnico-tactice din kick-boxing* prezintă o medie de 8,54 puncte cu o eroare a mediei de 0,17 puncte și 0,88 puncte a abaterii standard, reieșind o omogenitate bună de 10,32% a grupului.
2. *Tehnici din judo și lupte* are o medie de 8,54 puncte cu o eroare a mediei de 0,13 puncte și 0,69 puncte a abaterii standard, reieșind o omogenitate bună de 8,11% a grupului.
3. *Tehnici de forțare a articulațiilor* prezintă o medie de 8,32 puncte cu o eroare a mediei de 0,21 puncte și 1,12 puncte a abaterii standard, reieșind o omogenitate moderată a grupului de 13,51%.
4. *Tehnici de autoapărare la atacuri prin centurare* are o medie de 7,67 puncte cu o eroare de 0,25 puncte și 1,31 puncte a abaterii standard, reieșind o omogenitate moderată a grupului de 17,02%.

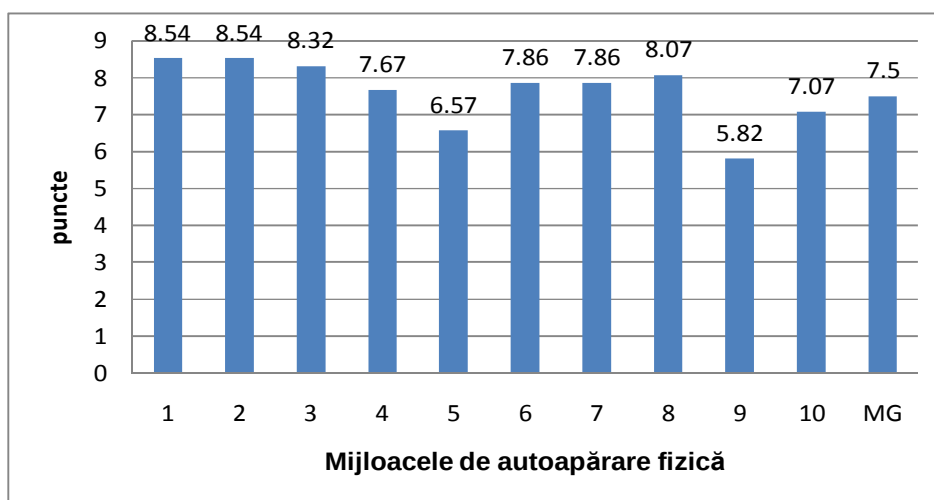


Fig. 2.2. Rezultatele nivelului capacităților de autoapărare fizică a studenților polițiști

5. *Tehnici de apărare împotriva atacurilor de cuțit* prezintă o medie de 6,57 puncte cu o eroare a mediei de 0,28 puncte și 1,53 puncte a abaterii standard, reieșind o omogenitate slabă a grupului de 23,22%.
6. *Tehnici de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente* are o medie de 7,86 puncte cu o eroare a mediei de 0,25 puncte și 1,31 puncte a abaterii standard, reieșind o omogenitate moderată de 20,57%.
7. *Tehnici de încătușare* prezintă o medie de 7,86 puncte cu o eroare a mediei de 0,25 puncte și 1,29 puncte a abaterii standard, reieșind o omogenitate moderată a grupului de 16,50%.

8. *Conducerci forțate* are o medie de 8,07 puncte cu o eroare de 0,22 puncte și 1,15 puncte a abaterii standard, reieșind omogenitate moderată a grupului de 14,28%.
9. *Extragerea suspectului din autoturism* prezintă o medie de 5,82 puncte cu o eroare de 0,29 puncte și 1,56 puncte a abaterii standard, reieșind o omogenitate slabă a grupului de 26,88%.
10. *Apărări prin imobilizare cu bastonul* are o medie de 7,07 puncte cu o eroare a mediei de 0,25 puncte și 1,30 puncte a abaterii standard, reieșind o omogenitate moderată a grupului de 18,43%.
11. *Rezultatele mediei generale* are o valoare de 7,50 puncte cu o eroare a mediei de 0,19 puncte și 1,00 puncte a abaterii standard, reieșind o omogenitate moderată a grupului de 13,33%.

Rezultatele nivelului capacităților de autoapărare fizică a studenților polițiști scot în evidență un nivel mediu de pregătire după un an de pregătire, ceea ce impune o atenție deosebită asupra învățării tehnicilor de autoapărare în concordanță cu nivelul pregătirii fizice specifice a ambelor grupe experimentale.

2.6. Programă model experimentală de pregătire la disciplina Educație fizică a studenților polițiști

2.6.1. Elaborarea și implementarea programei model experimentale pentru pregătirea studenților polițiști la disciplina Educație fizică

Pe baza analizei programelor analitice la disciplina Educație fizică din cadrul Academiei de Poliție "Alexandru Ioan Cuza" la diferite specializări și opiniilor specialiștilor din domeniul Ministerului Afacerilor Interne, s-a elaborat un model de programă pentru pregătirea studenților polițiști și implementat în cadrul disciplinei de Autoapărare fizică.

Tabelul 2.11. Conținutul mijloacelor pregătirii - model la disciplina Educație fizică specializare – Poliție

Nr. Crt.	Conținut mijloace	nr. ore	Transf. min.	%
I.	Pregătirea fizică	33 h 36 min	2016	30
1	Viteză	6 h 43 min	403,2	6
2	Forță	20 h 10 min	1209,6	18
3	Rezistență	6 h 43 min	403,2	6
II.	Autoapărare	78 h 24 min	4704	70
1	Elemente și procedee tehnico-tactice din kick-boxing	11 h 12 min	672	10
2	Tehnici din judo și lupte	13 h 27 min	806,4	12
3	Tehnici de forțare a articulațiilor	11 h 12 min	672	10

4	Tehnici de autoapărare la atacuri prin centurare	6 h 43 min	403,2	6
5	Tehnici de apărare împotriva atacurilor de cuțit	3 h 22 min	201,6	3
6	Tehnici de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente	6 h 43 min	403,2	6
7	Tehnici de încătușare	7 h 50 min	470,4	7
8	Conducerci forțate	7 h 50 min	470,4	7
9	Extragerea suspectului din autoturism	3 h 22 min	201,6	3
10	Apărări prin imobilizare cu bastonul	6 h 43 min	403,2	6
Total		112	6720	100

În Tabelul 2.11 și Figurile 2.3, 2.4 este prezentat conținutul mijloacelor de pregătire progamei model la disciplina Educație fizică, la specializarea Poliție. Referitor la numărul de ore, acestea sunt alocate 112 pe an, din care 30 % sunt pentru pregătirea fizică (6% - viteză, 18% - forță și 6% - rezistență) și 70% pentru autoapărarea fizică. De asemenea, sunt prezentate numărul de ore și transformare în minute necesare pentru calculele statistice. Pentru pregătirea fizică sunt alocate 33 h 6 min și 78 h 4 min pentru autoapărarea fizică, care la rândul său sunt împărțite pe calități motrice și mijloace de autoapărare fizică.

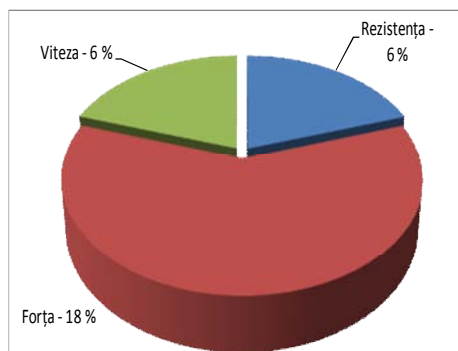


Fig. 2.3. Ponderea pregătirii fizice în cadrul disciplinei Educație fizică a studenților polițiști

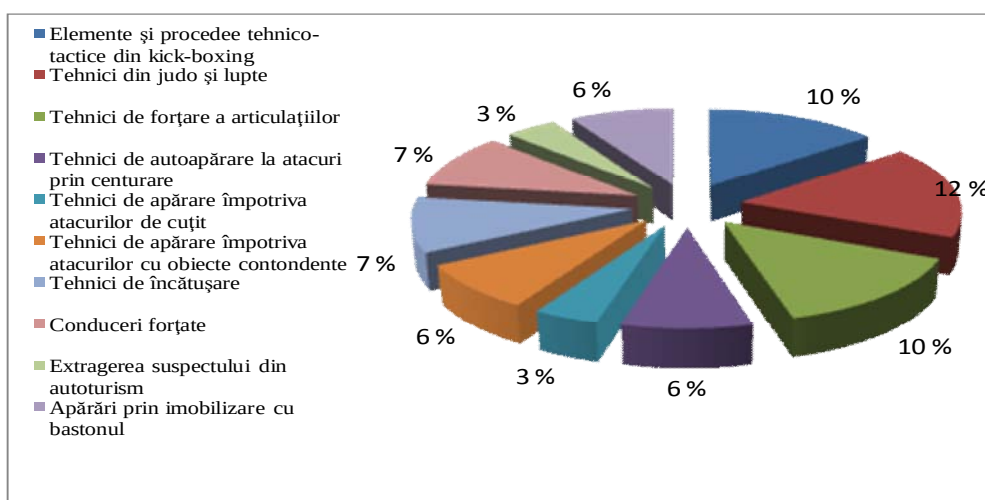


Fig. 2.4. Ponderea pregătirii de autoapărare fizică în cadrul disciplinei Educație fizică a studenților polițiști

Elaborarea și implementarea unui model de programă experimentală pentru pregătirea studenților polițiști la disciplina Educație fizică a condus la argumentarea experimentală a eficacității aplicării programei de pregătire pentru autoapărarea fizică și evidențierea influenței mijloacelor acestora asupra formării profesionale ale studenților polițiști din institutul superior de învățământ.

2.6.2. Conținutul exercițiilor, elementelor și procedeele tehnice cuprinse în programa model experimentală de pregătire a studenților polițiști

Elaborarea programei model experimentale de pregătire la disciplina Educație fizică a studenților polițiști contribuie la îmbunătățirea conținutului și implementarea în concordanță cu numărul de ore alocate și ponderea acestora în funcție de specializare se prezintă astfel [Anexa 8]:

1. Exerciții de dezvoltare a vitezei
2. Exerciții de dezvoltare a forței
3. Exerciții de dezvoltare a rezistenței
4. Elemente și procedee tehnico-tactice din kick-boxing
5. Tehnici de apărare din kick-boxing
6. Tehnici din judo și lupte
7. Tehnici de forțare a articulațiilor
8. Tehnici de autoapărare la atacuri prin centurare
9. Tehnici de apărare împotriva atacurilor de cuțit

10. Tehnici de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente
11. Tehnici de încătușare
12. Conducerci forțate
13. Extragerea suspectului din autoturism
14. Apărări prin imobilizare cu bastonul

2.7. Concluzii la capitolul 2

1. Influența autoapărării fizice asupra formării profesionale a studenților polițiști din institutul superior de învățământ s-a realizat prin folosirea celor mai eficiente metode de cercetare, privind analiza planurilor și a programelor de studii în vederea pregătirii studenților polițiști la disciplina Educație fizică; analiza opiniilor specialiștilor cu privire la influența pregătirii de autoapărare fizică asupra formării profesionale a studenților polițiști; determinarea nivelului dezvoltării somatice și pregătirii fizice și aprecierea nivelului capacităților de autoapărare fizică a studenților polițiști; elaborarea și implementarea programei model pentru pregătirea studenților polițiști la disciplina Educație fizică, evidențiind conținutul exercițiilor, elementelor și procedurilor tehnice cuprinse în cadrul programei și autoapărarea fizică element de bază în cadrul pregătirii profesionale a polițistului.

2. Analiza opiniilor specialiștilor cu privire la necesitatea de a avea cadre cât mai bine pregătite profesional, proiectul de program este binevenit, contribuind din plin la realizarea unei pregătiri specifice consistente, la îmbogățirea registrului de mijloace de autoapărare, la dezvoltarea calităților motrice de bază.

3. Determinarea nivelului pregătirii fizice constatative a studenților polițiști a fost apreciat prin trei probe de control selectate din cadrul cerințelor de bază ale disciplinei de Educație fizică, prezentând performanțele și punctajul acestora la fiecare probă. Rezultatele pregătirii fizice a studenților polițiști prezintă un nivel scăzut al performanțelor și punctajul obținut la probele de control privind viteza de alergare pe 100 m, forța musculaturii brațelor și alergarea de rezistență.

4. În ceea ce privește rezultatele nivelului capacităților de autoapărare fizică a studenților polițiști se evidențiază un nivel mediu de pregătire după un an de pregătire, ceea ce impune o atenție deosebită asupra învățării tehnicilor de autoapărare în concordanță cu nivelul pregătirii fizice specifice a ambelor grupe experimentale.

5. Constatarea nivelului de dezvoltare somatică, de pregătire fizică și aprecierea capacităților de autoapărare fizică a studenților polițiști a condus la elaborarea și implementarea unui model de programă pentru pregătirea studenților polițiști la disciplina Educație fizică,

contribuind la argumentarea experimentală a eficacității aplicării programei de pregătire pentru autoapărarea fizică și evidențierea influenței mijloacelor acestora asupra formării profesionale ale studenților polițiști din institutul superior de învățământ.

6. Proiectul de program elaborat care are caracter ipotetic *își dovedește viabilitatea prin rezultatele finale* obținute de subiecții grupelor experimentale și indică o ameliorare însemnată a performanțelor de viteză, forță și rezistență. De asemenea, nivelul tehnico-tactic de însușire a elementelor și procedeele din sporturile de luptă, executat cu prilejul examinării la parametrul notei nouă și, pe alocuri peste acest parametru, demonstrează îndeplinirea cu succes a obiectivelor planificate.

3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICACITĂȚII FORMĂRII PROFESIONALE PREGĂTIRII PENTRU AUTOAPĂRAREA FIZICĂ A STUDENȚILOR POLIȚIȘTI

3.1. Analiza indicilor dezvoltării somatice și pregătirii fizice a studenților polițiști incluși în experimentul pedagogic

Experimentul pedagogic s-a bazat pe o testare inițială și una finală, la care o să ne raportăm în evaluările ulterioare. Consecințele acestei prime măsurători arată un echilibru între performanțele celor două grupe (martor și experimentală) [Anexa 9], ceea ce confirmă faptul că în activitatea de selecționare a subiecților nu au existat criterii discriminatorii prin care să se creeze avantaje sau dezavantaje de natură a influența rezultatele cercetării.

Tabelul 3.1. Analiza dezvoltării somatice a studenților polițiști (n = 14)

Nr. Crt.	Conținut mijloace de pregătire		Grupe de subiecți	(X±m)		t	P
				T.I.	T.F.		
1	Înălțimea (cm)		E	178,00±4,11	179,75±4,00	0,47	> 0,05
			M	177,50±4,09	179,00±4,00	0,40	> 0,05
	t; P		E-M	0,09; > 0,05	0,13; > 0,05	—	—
2	Greutatea (kg)		E	76,20±1,76	77,30±1,74	0,68	> 0,05
			M	75,85±1,75	77,90±1,73	1,28	>0,05
	t; P		E-M	0,14; > 0,05	0,24; < 0,05	—	—
3	Perimetrul toracic (cm)	La expirație	E	103,40±1,21	104,23±1,18	0,75	> 0,05
			M	105,50±1,20	103,36±1,18	0,13	>0,05
		t; P	E-M	0,06; > 0,05	0,52; < 0,05	—	—
4		La inspirație	E	107,45±1,15	111,05±1,12	3,46	< 0,01
			M	107,14±1,13	107,79±1,12	0,62	> 0,05
		t; P	E-M	0,19; > 0,05	2,06; < 0,05	—	—
5		Amplitudinea toracică	E	4,05±0,67	6,82±0,60	4,69	<0,001
			M	3,64±0,66	4,43±0,65	1,32	> 0,05
		t; P	E-M	0,44; > 0,05	2,71; < 0,05	—	—

Notă: n-14 P - 0,05 0,01 0,001
f - 13 t = 2,160 3,012 4,221
f - 26 t = 2,056 2,779 3,707

Înălțimea (cm), (Tabelul 3.1 și Figura 3.1) *la grupa experimentală* este în medie de 178,00 cm la testarea inițială și 179,75 cm la testarea finală, având o creștere cu 1,75 cm între testări, cu o eroare a mediei de 4,11 cm la testarea inițială și de 4,00 cm la testarea finală. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 0,47 mai mic decât t statistic, se evidențiază diferențe nesemnificative la $P > 0,05$; *la grupa martor* media înălțimii este de 177,50 m la testarea inițială și 179 cm la testarea finală, având o creștere de 1,5 cm, cu o eroare a mediei de 4,09 cm la testarea inițială și 4,00 cm la testarea finală.

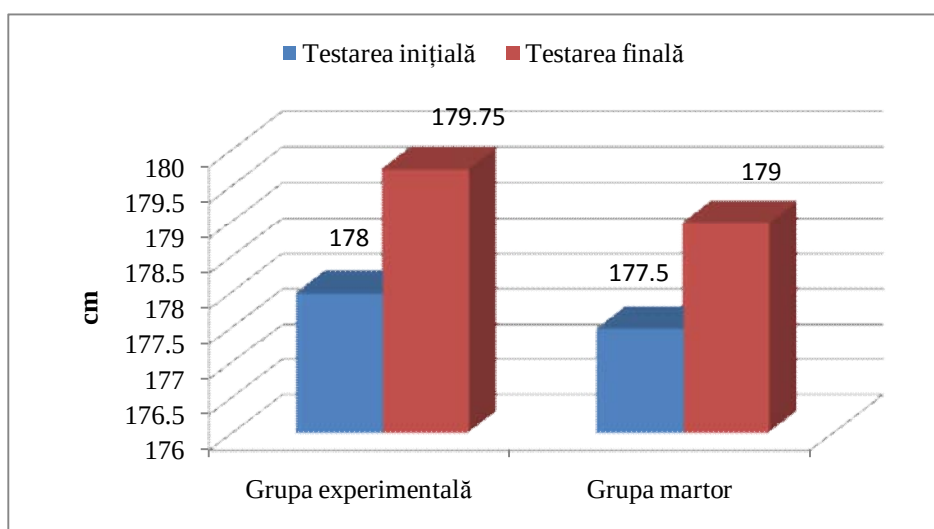


Fig. 3.1. Înălțimea medie a studenților polițiști

Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 0,40 mai mic decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe nesemnificative la $P > 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe nesemnificative cu valoarea lui t calculat de 0,09 mai mic decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar la *testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative cu valoarea lui t calculat de 0,13 mai mic decât t statistic la $P > 0,05$.

Greutatea (kg), (Tabelul 3.1 și Figura 3.2) *la grupa experimentală* este în medie de 76,20 kg cu o eroare a mediei de 1,76 kg la testarea inițială și o medie de 77,30 kg cu o eroare a mediei de 1,74 kg la testarea finală, având o creștere a greutateii cu 1,1 kg între testări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală, valoarea lui t calculat este de 0,68 mai mic decât t statistic, confirmând diferențe nesemnificative la $P > 0,05$; *la grupa martor* media greutateii este de 75,85 kg și o eroare a mediei de 1,75 kg la testarea inițială și o medie de 77,90 kg și o eroare a mediei de 1,73 kg la testarea finală, având o creștere cu 2,05 kg. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 1,28 mai mic decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe nesemnificative la $P > 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe nesemnificative cu valoarea lui t calculat de 0,14 mai mic decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar la *testarea finală diferențele dintre grupe* sunt nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,24 mai mic decât t statistic la $P > 0,05$.

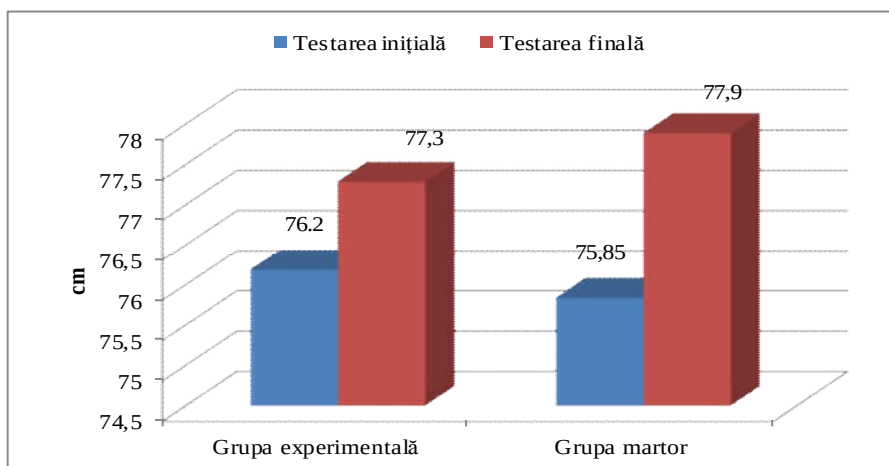


Fig. 3.2. Greutatea medie a studenților polițiști

Perimetrul toracic în expirație (cm) (Tabelul 3.1 și Figura 3.3) *la grupa experimentală* este în medie de 103,40 cm cu o eroare a mediei de 1,21 cm la testarea inițială și o medie de 104,23 cm cu o eroare a mediei de 1,18 cm la testarea finală, având o creștere a perimetrului în inspirație cu 0,83 cm între testări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală, valoarea lui t calculat este de 0,75 mai mică decât t statistic, confirmând diferențe nesemnificative la $P > 0,05$; *la grupa martor* media perimetrului în expirație este de 105,50 cm cu o eroare a mediei de 1,20 cm la testarea inițială și o medie de 103,36 cm cu o eroare a mediei de 1,18 cm la testarea finală, având o scădere cu 2,14 cm între testări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor, valoarea lui t calculat este de 0,13 mai mică decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe nesemnificative la $P > 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,06 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar la *testarea finală diferențele dintre grupe* sunt nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,52 mai mică decât t statistic la $P > 0,05$.

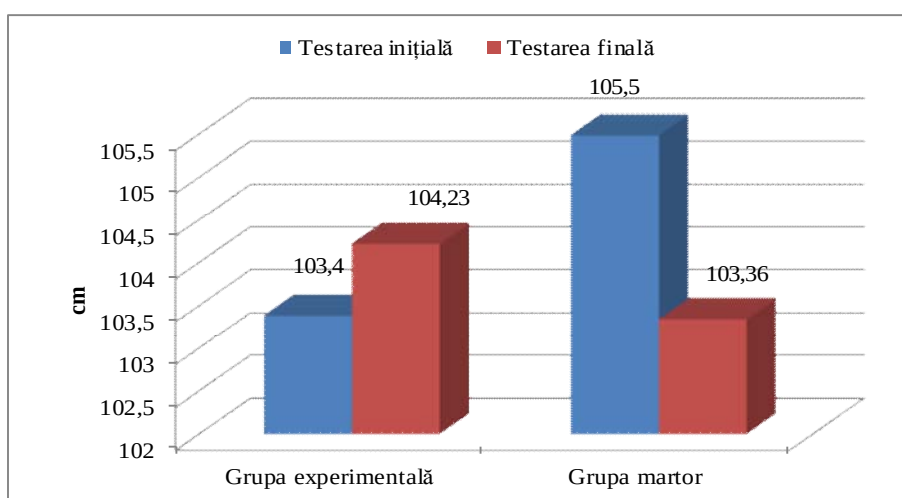


Fig. 3.3. Perimetrul toracic în expirație a studenților polițiști

Perimetrul toracic în inspirație (cm), (Tabelul 3.1 și Figura 3.4) *la grupa experimentală* este în medie de 107,45 cm cu o eroare a mediei de 1,15 cm la testarea inițială și o medie de 111,05 cm și o eroare a mediei de 1,12 cm la testarea finală, având o creștere a perimetrului în inspirație cu 3,67 cm între testări.

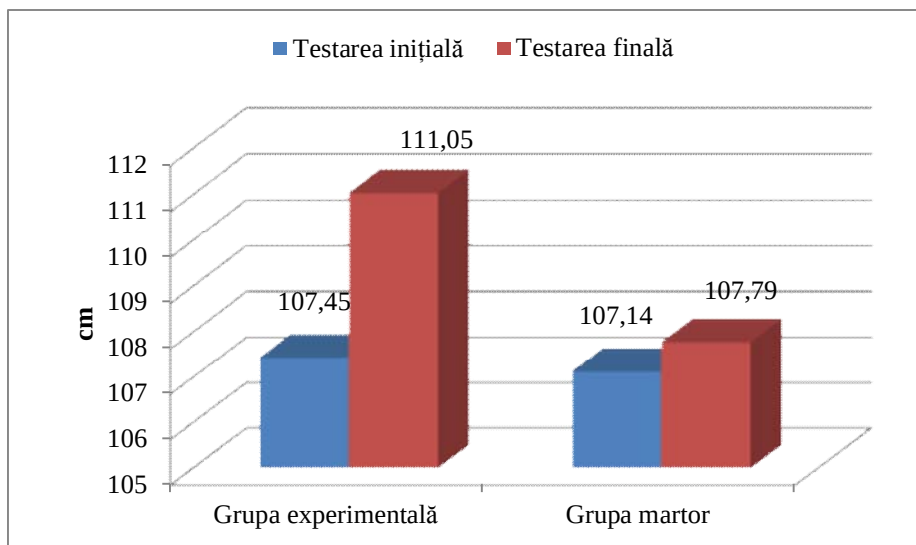


Fig. 3.4. Perimetrul toracic în inspirație a studenților polițiști

Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 3,46 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,01$; *la grupa martor* media perimetrului în expirație este de 107,14 cm cu o eroare a mediei de 1,13 cm la testarea inițială și o medie de 107,79 cm cu o eroare a mediei de 1,12 cm la testarea finală, având o creștere cu 0,65 cm între testări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor, valoarea lui t calculat este de 0,62 mai mică decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe ne semnificative la $P > 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe ne semnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,19 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$ iar *la testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative, cu valoarea lui t calculat de 2,06 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

Amplitudinea toracică (cm), (Tabelul 3.1 și Figura 3.5) *la grupa experimentală* este în medie de 4,05 cm cu o eroare a mediei de 0,67 cm la testarea inițială și o medie de 6,82 cm cu o eroare a mediei de 0,60 cm la testarea finală, având o creștere cu 2,77 a perimetrului toracic între testări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 4,69 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,001$; *la grupa martor* media perimetrului în expirație este de 3,64 cm cu o eroare a mediei de 0,66 cm la testarea inițială și o medie de 4,43 cm cu o eroare a mediei de 0,65 cm la testarea finală, având o creștere cu 0,79 cm între testări.

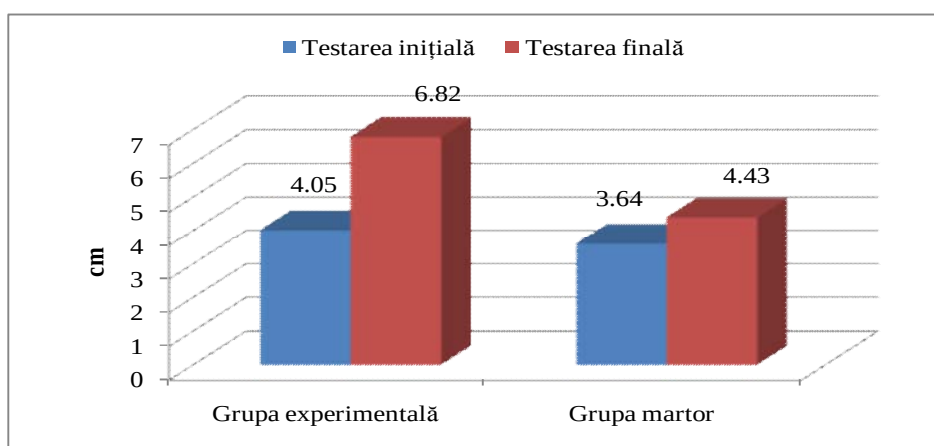


Fig. 3.5. Amplitudinea toracică a studenților polițiști

Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 1,32 mai mică decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe nesemnificative la $P > 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,44 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar la *testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative, cu valoarea lui t calculat de 2,71 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

Analizând rezultatele dezvoltării somatice a studenților polițiști în urma aplicării programelor de pregătire se observă o vârstă cuprinsă între 19 – 20 ani la ambele grupe, îmbunătățirea datelor antropometrice la grupa experimentală datorită influenței programei model experimentale de pregătire implementate în cadrul lecției de educație fizică la studenții polițiști.

Analiza pregătirii fizice a studenților polițiști s-a realizat prin aprecierea și notarea probelor de control, referitor la viteza de alergare pe 100 m, forța musculaturii brațelor prin flotări din sprijin culcat și alergarea de rezistență pe 100 m. Rezultatele calculelor statistice sunt prezentate în Tabelul 3.2.

Tabelul 3.2. Analiza performanțelor pregătirii fizice a studenților polițiști ($n = 14$)

Nr. Crt.	Conținut mijloace de pregătire	Grupe de subiecți	Testare inițială	Testare finală	t	P
1	Viteza (s) Alergare 100 m	E	13,30±0,10	12,93±0,07	4,62	< 0,001
		M	13,25±0,09	13,16±0,08	2,17	< 0,05
	t; P	E-M	0,38; > 0,05	2,09; < 0,05	—	—
2	Forța (nr. rep.) Tracțiune brațe	E	12,44±0,40	14,18±0,39	4,83	< 0,001
		M	12,19±0,41	13,00±0,40	2,19	< 0,05
	t; P	E-M	0,44; > 0,05	2,11; < 0,05	—	—
3	Rezistența (min) Alergare 1000 m	E	202,00±1,73	195,14±1,68	4,37	< 0,001
		M	202,47±1,72	200,07±1,70	1,53	< 0,05
	t; P	E-M	0,19 > 0,05	2,06; < 0,05	—	—

Notă: n-14 P - 0,05 0,01 0,001
 f - 13 t = 2,160 3,012 4,221
 f - 26 t = 2,056 2,779 3,707

Proba alergare de viteză pe 100 m (sec), (Tabelul 3.2 și Figura 3.6) *la grupa experimentală* media performanțelor este de 13,30 sec și o eroare de 0,10 sec. la testarea inițială și o medie de 12,93 sec. și o eroare a mediei de 0,07 sec. la testarea finală, având o îmbunătățire a performanțelor cu 0,37 sec. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 4,62 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,001$; *la grupa martor* media performanțelor la alergarea de viteză este de 13,25 sec. și o eroare a mediei de 0,09 sec. la testarea inițială și o medie de 13,16 sec. și o eroare a mediei de 0,08 sec. la testarea finală, având o îmbunătățire cu 0,09 sec. între testări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 2,71 mai mare decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe semnificative la $P < 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe ne semnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,38 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar la *testarea finală diferențele dintre grupe* sunt ne semnificative, cu valoarea lui t calculat de 2,09 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

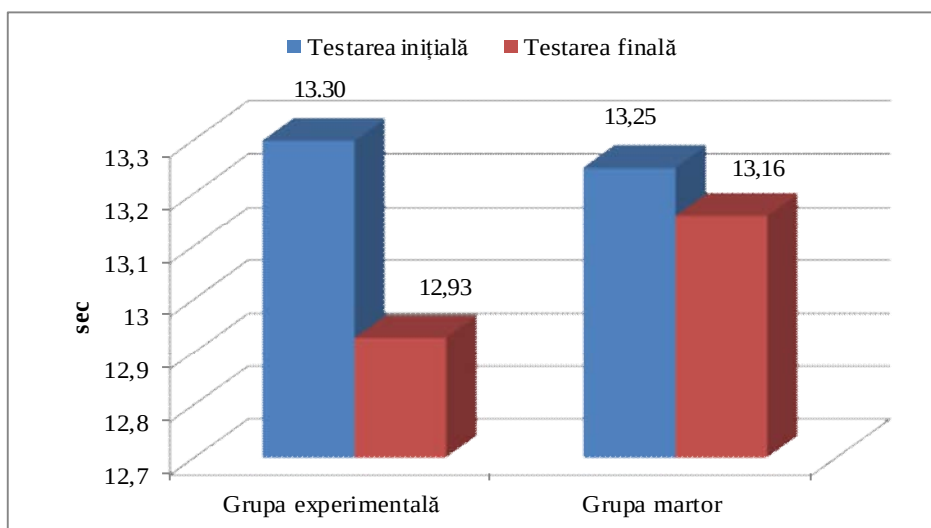


Fig. 3.6. Rezultatele alergării de viteză pe 100 m a studenților polițiști

Proba de forță – tracțiuni în brațe (nr.repetări), (Tabelul 3.2 și Figura 3.7) *la grupa experimentală* media performanțelor este de 12,44 repetări și o eroare de 0,40 repetări la testarea inițială și o medie de 14,18 repetări și o eroare a mediei de 0,39 sec. la testarea finală, având o creștere a performanțelor cu 1,74 repetări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 4,835 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,001$; *la grupa martor* media performanțelor la forța muscularii brațelor, apreciată prin tracțiuni la bară, este de 12,19 repetări și o eroare a mediei de 0,41 repetări la testarea inițială și o medie de 13,00 repetări și o eroare a mediei de 0,40 repetări la testarea finală, având o creștere cu 0,81 repetări între testări. Privind analiza diferențelor dintre

testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 2,19 mai mare decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe semnificative la $P < 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,44 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar la *testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative, cu valoarea lui t calculat de 2,11 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

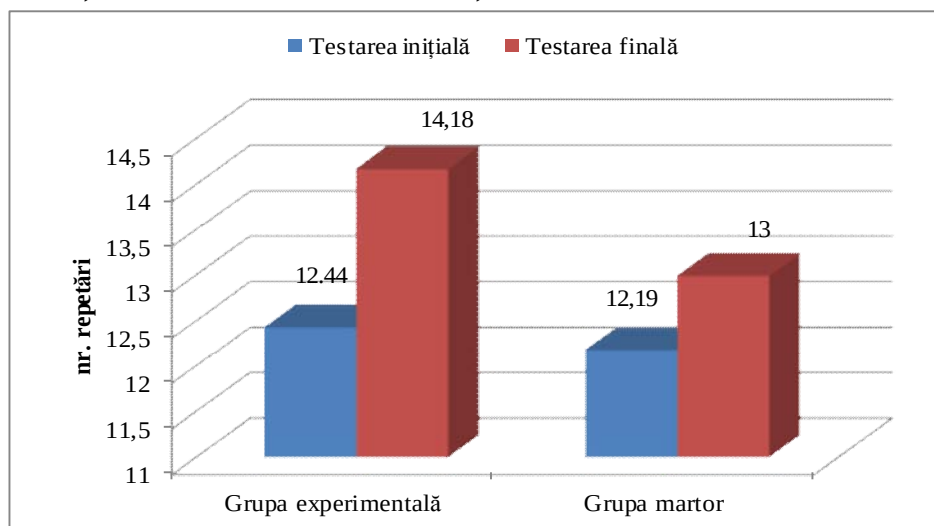


Fig.3.7. Rezultatele performanțelor la proba de forță – tracțiuni în brațe a studenților polițiști

Proba alergare de rezistență pe 1000 m (sec), (Tabelul 3.2 și Figura 3.8) *la grupa experimentală* media performanțelor este de 202,00 sec. și o eroare de 1,73 sec. la testarea inițială și o medie de 195,14 sec. și o eroare a mediei de 1,68 sec. la testarea finală, având o îmbunătățire a performanțelor cu 6,05 sec. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 4,37 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,001$; *la grupa martor* media performanțelor la alergarea de rezistență este de 202,47 sec. și o eroare a mediei de 1,72 sec. la testarea inițială și o medie de 200,07 sec. și o eroare a mediei de 1,70 sec. la testarea finală, având o îmbunătățire cu 2,4 sec. între testări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 1,53 mai mare decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe semnificative la $P < 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,19 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar la *testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative, cu valoarea lui t calculat de 2,06 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

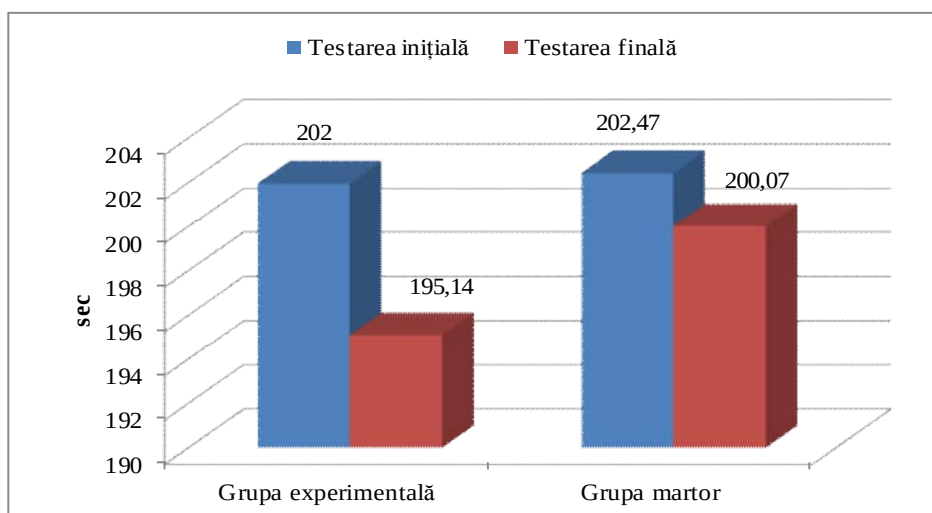


Fig. 3.8. Rezultatele performanțelor la proba alergare de rezistență pe 1000m a studenților polițiști

Rezultatele analizei pregătirii fizice a studenților polițiști scot în evidență un nivel de pregătire mai bun la grupa experimentală, privind alergarea de viteză pe 100 m, tracțiuni în brațe la bară și alergarea de rezistență pe 1000 m. Privind diferențele dintre medii rezultate în urma testărilor în cadrul grupelor, diferențele sunt semnificative la ambele grupe, cu valori mai mari la grupa experimentală; iar în cazul diferențelor dintre grupe se observă că există diferențe semnificative la testarea finală la $P < 0,05$ la proba de forță și la $P < 0,01$ la proba de rezistență. Aceste diferențe semnificative se datorează influenței conținuturilor programelor de pregătire, alcătuite în special cu mijloace din disciplina Autoapărare fizică, care la grupa experimentală au o pondere mai mare.

Rezultatele notelor obținute la probele de control pentru pregătirea fizică a studenților polițiști sunt prezentate în Tabelul 3.3 și Figurile ce urmează mai jos:

Tabelul 3.3. Analiza notelor pregătirii fizice specifice a studenților polițiști
(n = 14)

Nr. Crt.	Conținut mijloace de pregătire	Grupe de subiecți	Testare inițială	Testare finală	t	P
1	Viteza (puncte)	E	6,73±0,35	8,11±0,31	4,62	< 0,001
	Alergare 100 m	M	6,50±0,34	7,17±0,33	2,17	< 0,05
	t; P	E-M	0,47; > 0,05	2,09; < 0,05	—	—
2	Forța (nr. rep.)	E	6,90±0,47	8,97±0,44	4,93	< 0,001
	Tracțiuni în brațe	M	6,71±0,48	7,65±0,46	2,19	< 0,05
	t; P	E-M	0,28; > 0,05	2,06; < 0,05	—	—
3	Rezistența (puncte)	E	6,89±0,44	8,49±0,38	4,21	< 0,01
	Alergare 1000 m	M	6,74±0,42	7,35±0,40	1,60	> 0,05
	t; P	E-M	0,24; > 0,05	2,07; < 0,05	—	—

Notă: n-14 P - 0,05 0,01 0,001
f - 13 t = 2,160 3,012 4,221
f - 26 t = 2,056 2,779 3,707

Proba alergare de viteză pe 100 m (puncte), (Tabelul 3.3 și Figura 3.9) *la grupa experimentală* media performanțelor este de 6,73 puncte și o eroare de 0,35 puncte la testarea inițială și o medie de 8,11 puncte și o eroare a mediei de 0,31 puncte la testarea finală, având o creștere a notelor cu 1,38 puncte. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 4,62 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,001$; *la grupa martor* media notelor la alergarea de viteză este de 6,50 puncte și o eroare a mediei de 0,34 puncte la testarea inițială și o medie de 7,17 puncte și o eroare a mediei de 0,33 puncte la testarea finală, având o creștere cu 0,67 repetări între testări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 2,17 mai mare decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe semnificative la $P < 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,47 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar la *testarea finală diferențele dintre grupe* sunt nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 2,09 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

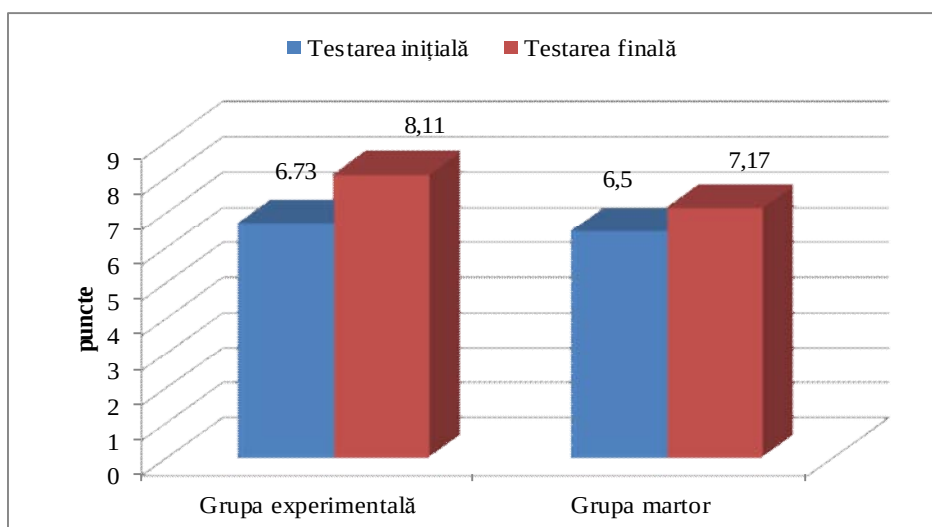


Fig. 3. 9. Rezultatele notelor obținute la proba alergare de viteză pe 100 m a studenților polițiști

Proba de forță – tracțiuni în brațe (nr.repetări), (Tabelul 3.3 și Figura 3.10) *la grupa experimentală* media notelor este de 6,90 puncte și o eroare de 0,47 repetări la testarea inițială și o medie de 8,97 puncte și o eroare a mediei de 0,44 puncte la testarea finală, având o creștere a notelor cu 2,07 puncte. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 4,93 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,001$; *la grupa martor* media notelor la proba de tracțiuni în brațe, este de 6,71 puncte și o eroare a medie de 0,48 repetări la testarea inițială și o medie de 7,65 puncte și o eroare a mediei de 0,46 puncte la testarea finală, având o creștere cu 0,94 puncte între testări. Privind analiza

diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 2,19 mai mare decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe semnificative la $P < 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,28 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar la *testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative, cu valoarea lui t calculat de 2,06 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

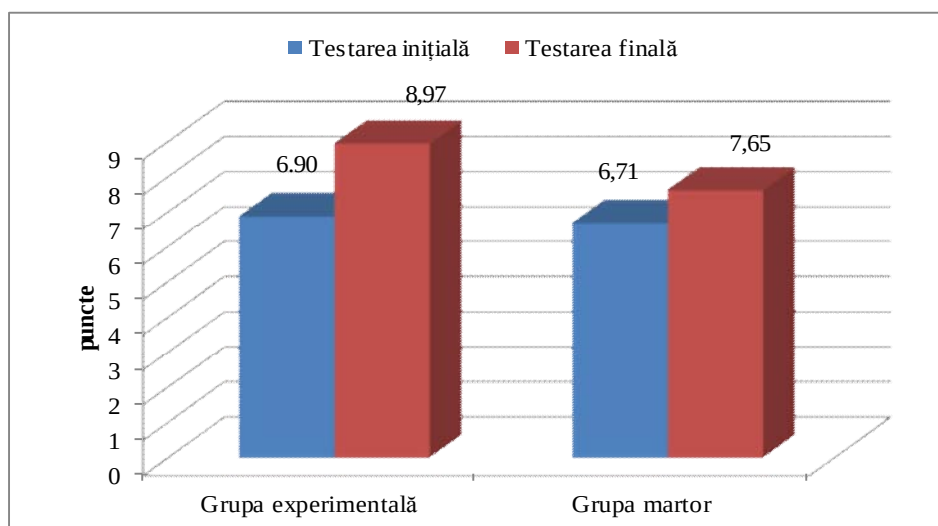


Fig. 3.10. Rezultatele notelor obținute la proba de forță – tracțiuni în brațe a studenților polițiști

Proba alergare de rezistență pe 1000 m (sec), (Tabelul 3.3 și Figura 3.11) *la grupa experimentală* media notelor este de 6,89 puncte și o eroare de 0,44 puncte la testarea inițială și o medie de 8,49 puncte și o eroare a mediei de 0,38 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 1,6 puncte. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 4,21 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,001$; *la grupa martor* media performanțelor la alergarea de rezistență este de 6,74 puncte și o eroare a mediei de 0,42 puncte la testarea inițială și o medie de 7,35 puncte și o eroare a mediei de 0,40 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 0,61 puncte între testări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 1,60 mai mică decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe nesemnificative la $P < 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe nesemnificative cu valoarea lui t calculat de 0,24 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar la *testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative, cu valoarea lui t calculat de 2,07 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

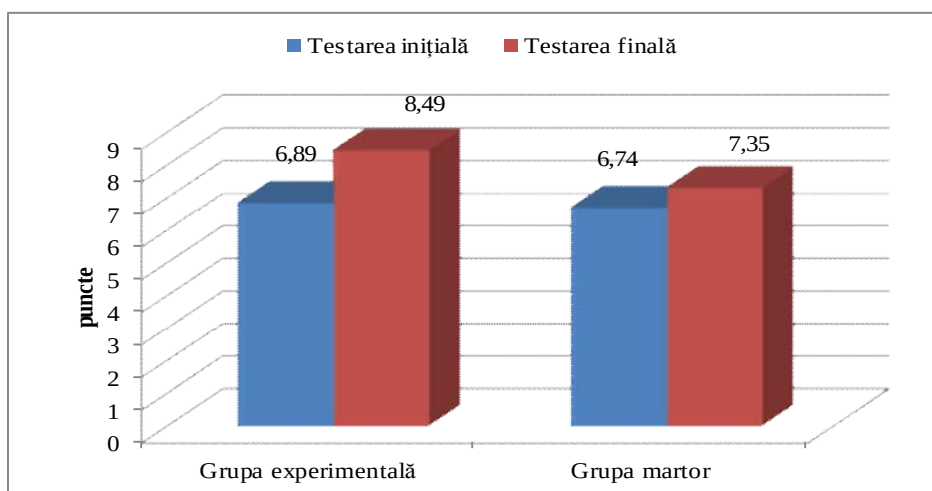


Fig. 3.11. Rezultatele notelor obținute la proba de alergare de rezistență pe 1000 m a studenților polițiști

Analiza rezultatelor notelor obținute la probele de control pentru pregătirea fizică scoate în evidență creșterea mediei notelor între testări la ambele grupe, cu valori mai mari la grupa experimentală, iar în ceea ce privește diferențele dintre medii în cadrul grupelor se evidențiază diferențe semnificative la ambele grupe, cu valori mai mari ale lui t calculat la grupa experimentală. Diferențele dintre grupe la testarea inițială prezintă diferențe nesemnificative la $P > 0,05$ și diferențe semnificative la $P < 0,05$. Aceste diferențe semnificative între testări la ambele grupe se datorează folosirii conținutului mijloacelor de autoapărare la ambele grupe în proporție de 70% la grupa experimentală și de 60 % la grupa martor, iar diferențele semnificative la testarea finală între grupe se evidențiază datorită eficienței folosirii programei de pregătire model la grupa experimentală, care a influențat și nivelul pregătirii fizice.

3.2. Analiza nivelului însușirii procedeelor de autoapărare fizică a studenților polițiști

Analiza însușirii procedeelor de autoapărare fizică a studenților polițiști s-a realizat prin aprecierea mijloacelor de pregătire din diferite discipline de combat prin acordarea notelor de la 1- 10 puncte. Rezultatele calculelor statistice sunt prezentate în Tabelul 3.4 și Figurile 3.12 – 3.19.

1. Însușirea elementelor și procedeelor tehnico-tactice din kick-boxing (puncte)

(Tabelul 3.4 și Figura 3.12), *la grupa experimentală* media notelor este de 8,21 puncte și o eroare de 0,36 puncte la testarea inițială și o medie de 9,49 puncte și o eroare a mediei de 0,32 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 1,28 puncte. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 4,13 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,01$; *la grupa martor* media notelor acordate la elementele și procedeele tehnico-tactice din kinck-boxing este de 8,07 puncte și o

eroare a mediei de 0,35 puncte la testarea inițială și o medie de 8,50 puncte și o eroare a mediei de 0,34 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 0,43 puncte între testări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 1,34 mai mică decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe nesemnificative la $P > 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,28 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar la *testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative cu valoarea lui t calculat de 2,11 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

Tabelul 3.4. Analiza nivelului însușirii procedeelor de autoapărare fizică a studenților polițiști

Nr. crt.	Conținut mijloace de pregătire	Grupe de subiecți	Testare inițială	Testare finală	t	P
1	Elemente și procedee tehnico-tactice din kick-boxing	E	8,21±0,36	9,49±0,32	4,13	< 0,01
		M	8,07±0,35	8,50±0,34	1,34	> 0,05
	t; P	E-M	0,28; > 0,05	2,11; < 0,05	—	—
2	Tehnici din judo și lupte	E	8,41±0,37	9,55±0,33	3,56	< 0,01
		M	8,29±0,37	8,50±0,36	0,62	> 0,05
	t; P	E-M	0,23; > 0,05	2,14; < 0,05	—	—
3	Tehnici de forțare a articulațiilor	E	8,23±0,34	9,34±0,32	3,70	< 0,01
		M	8,00±0,35	8,36±0,43	1,12	> 0,05
	t; P	E-M	0,47; > 0,05	2,08; < 0,05	—	—
4	Tehnici de autoapărare la atacuri prin centurare	E	6,98±0,46	8,76±0,43	4,34	< 0,001
		M	6,79±0,45	7,43±0,44	1,56	> 0,05
	t; P	E-M	0,30; > 0,05	2,18; < 0,05	—	—
5	Tehnici de apărare împotriva atacurilor de cuțit	E	6,86±0,44	8,78±0,40	4,92	< 0,001
		M	6,29±0,43	7,04±0,42	1,92	> 0,05
	t; P	E-M	0,93; > 0,05	3,00; < 0,05	—	—
6	Tehnici de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente	E	6,64±0,42	8,36±0,36	4,77	< 0,001
		M	6,24±0,40	7,10±0,38	2,39	< 0,05
	t; P	E-M	0,69; > 0,05	2,42; < 0,05	—	—
7	Tehnici de încătușare	E	7,80±0,46	9,57±0,44	4,32	< 0,001
		M	7,36±0,46	8,27±0,45	2,17	< 0,05
	t; P	E-M	0,68; > 0,05	2,06; < 0,05	—	—
8	Conducerci forțate	E	7,71±0,46	9,62±0,41	4,77	< 0,001
		M	7,43±0,46	8,35±0,45	2,19	< 0,05
	t; P	E-M	0,43; > 0,05	2,08; < 0,05	—	—
9	Extragerea suspectului din autoturism	E	6,73±0,35	8,02±0,33	4,16	< 0,01
		M	6,31±0,36	7,03±0,35	2,18	< 0,05
	t; P	E-M	0,84; > 0,05	2,06; < 0,05	—	—
10	Apărări prin imobilizare cu bastonul	E	7,33±0,37	8,68±0,34	4,22	< 0,01
		M	7,14±0,38	7,64±0,36	1,47	> 0,05
	t; P	E-M	0,36; > 0,05	2,12; < 0,05	—	—

Notă: n-14 P - 0,05 0,01 0,001
f - 13 t = 2,160 3,012 4,221
f - 26 t = 2,056 2,779 3,707

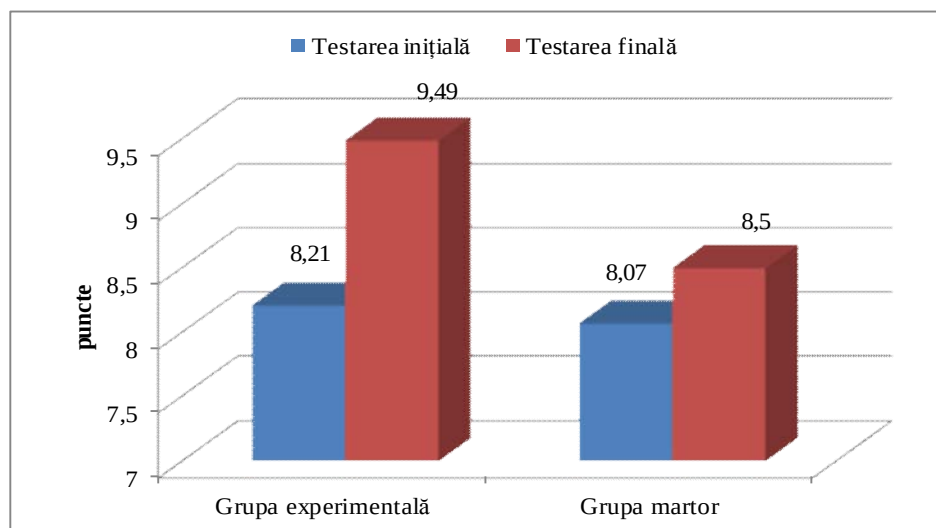


Fig.3. 12. Rezultatele însușirii elementelor și procedeeelor tehnico-tactice din kick-boxing

2. Însușirea tehnicilor din judo și lupte (Tabelul 3.4 și Figura 3.13), *la grupa experimentală* media notelor este de 8,41 puncte și o eroare de 0,37 puncte la testarea inițială și o medie de 9,55 puncte și o eroare a mediei de 0,33 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 1,14 puncte.

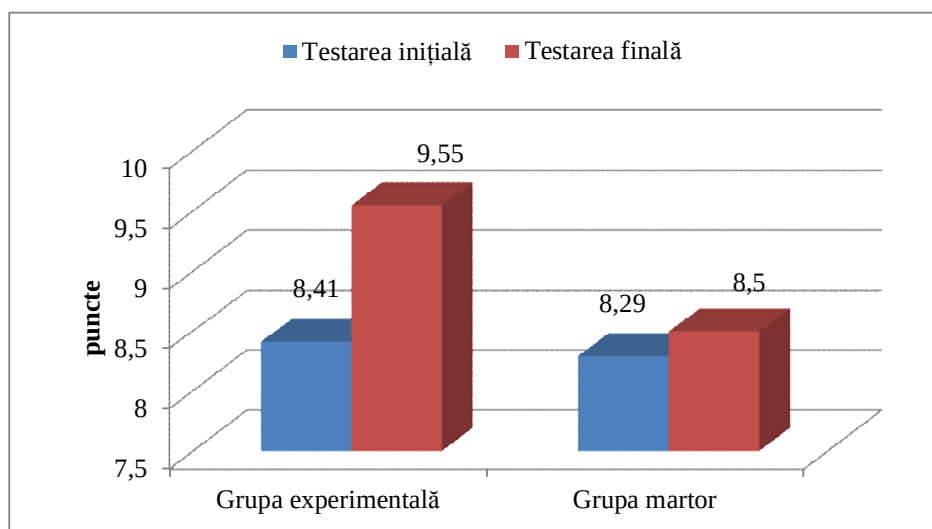


Fig. 3.13. Rezultatele însușirii tehnicilor din judo și lupte

Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 3,56 mai mare decât t statistic, conformând diferențe semnificative la $P < 0,01$; *la grupa martor* media notelor acordate la însușirea tehnicilor din judo și lupte este de 8,29 puncte și o eroare a mediei de 0,37 puncte la testarea inițială și o medie de 8,50 puncte și o eroare a mediei de 0,36 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 0,21 puncte între testări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 0,62 mai

mică decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe nesemnificative la $P > 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,23 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar la *testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative, cu valoarea lui t calculat de 2,14 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

3. **Însușirea tehnicilor de forțare a articulațiilor** (puncte) (Tabelul 3.4 și Figura 3.14), la grupa experimentală media notelor este de 8,23 puncte și o eroare de 0,34 puncte la testarea inițială și o medie de 9,34 puncte și o eroare a mediei de 0,32 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 1,11 puncte.

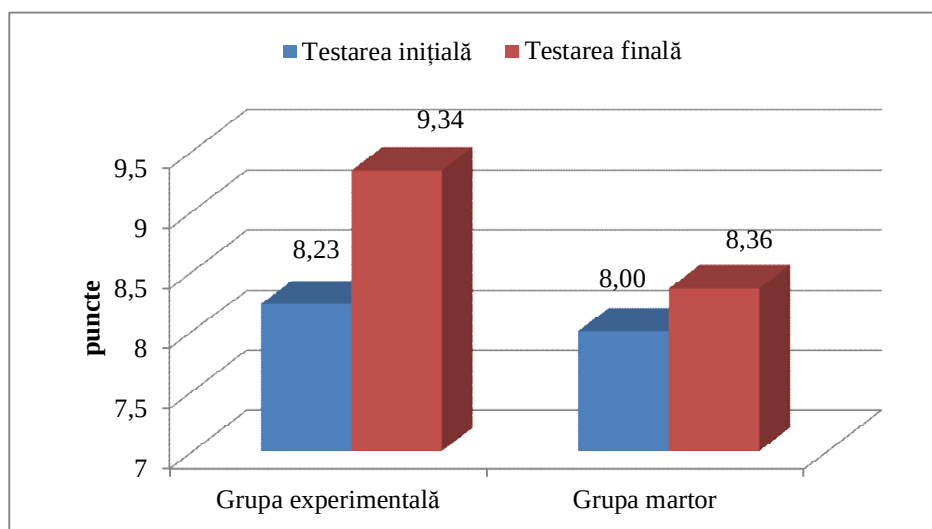


Fig. 3.14. Rezultatele însușirii tehnici de forțare a articulațiilor

Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 3,70 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,01$; *la grupa martor* media notelor acordate la însușirea tehnicilor de forțare a articulațiilor este de 8,00 puncte și o eroare a mediei de 0,35 puncte la testarea inițială și o medie de 8,36 puncte și o eroare a mediei de 0,43 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 0,36 puncte între testări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 1,12 mai mică decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe nesemnificative la $P > 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,47 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar *la testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative, cu valoarea lui t calculat de 2,08 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

4. Însușirea tehnicilor de autoapărare la atacuri prin centurare (puncte), (Tabelul 3.4 și Figura 3.15), la grupa experimentală media notelor este de 6,98 puncte și o eroare de 0,46 puncte la testarea inițială și o medie de 8,76 puncte și o eroare a mediei de 0,43 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 1,78 puncte.

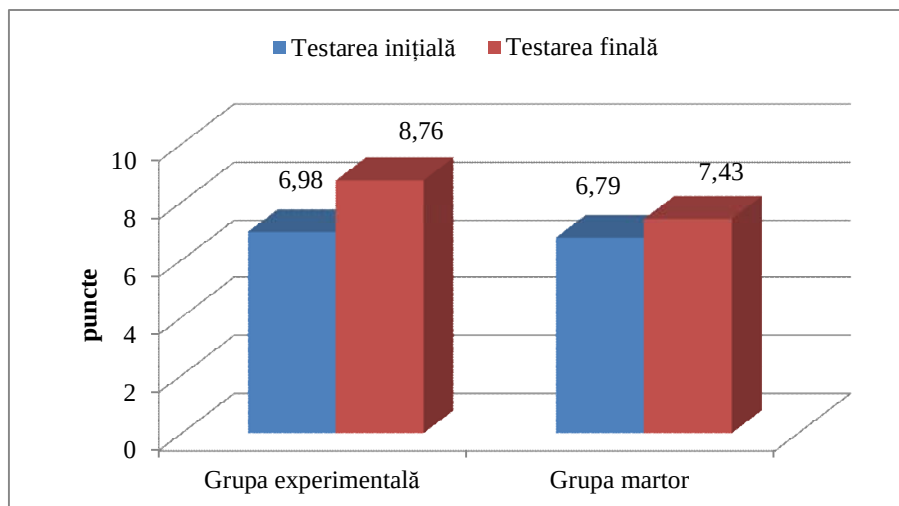


Fig. 3.15. Rezultatele însușirii tehnicilor de autoapărare la atacuri prin centurare

Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 4,34 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,001$; *la grupa martor* media notelor acordate la însușirea tehnicilor de autoapărare la atacuri prin centurare este de 6,79 puncte și o eroare a mediei de 0,45 puncte la testarea inițială și o medie de 7,43 puncte și o eroare a mediei de 0,44 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 0,64 puncte între testări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 1,56 mai mică decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe nesemnificative la $P > 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,30 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar *la testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative, cu valoarea lui t calculat de 2,18 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

5. Însușirea tehnicilor de apărare împotriva atacurilor de cuțit (puncte) (Tabelul 3.4 și Figura 3.16), *la grupa experimentală* media notelor este de 6,86 puncte și o eroare de 0,44 puncte la testarea inițială și o medie de 8,78 puncte și o eroare a mediei de 0,40 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 1,92 puncte.

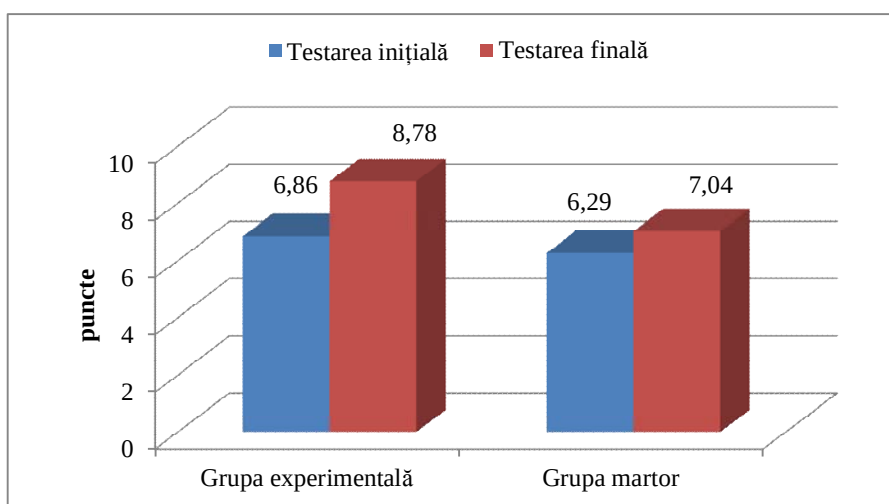


Fig. 3.16. Rezultatele însușirii tehnicilor de apărare împotriva atacurilor de cuțit

Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 4,92 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,001$; la grupa martor media notelor acordate la însușirea tehnicilor de apărare împotriva atacurilor de cuțit este de 6,29 puncte și o eroare a mediei de 0,43 puncte la testarea inițială și o medie de 7,04 puncte și o eroare a mediei de 0,42 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 0,75 puncte între testări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 1,92 mai mică decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe nesemnificative la $P > 0,05$; în ceea ce privește diferențele dintre grupe la testarea inițială se observă diferențe nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,93 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar la testarea finală diferențele dintre grupe sunt semnificative, cu valoarea lui t calculat de 3,00 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

6. Însușirea tehnicilor de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente (puncte) (Tabelul 3.4 și Figura 3.17), la grupa experimentală media notelor este de 6,64 puncte și o eroare de 0,42 puncte la testarea inițială și o medie de 8,36 puncte și o eroare a mediei de 0,36 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 1,72 puncte. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 4,77 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,001$; la grupa martor media notelor acordate la însușirea tehnicilor de apărare împotriva atacurilor de cuțit este de 6,24 puncte și o eroare a mediei de 0,40 puncte la testarea inițială și o medie de 7,10 puncte și o eroare a mediei de 0,38 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 0,86 puncte între testări.

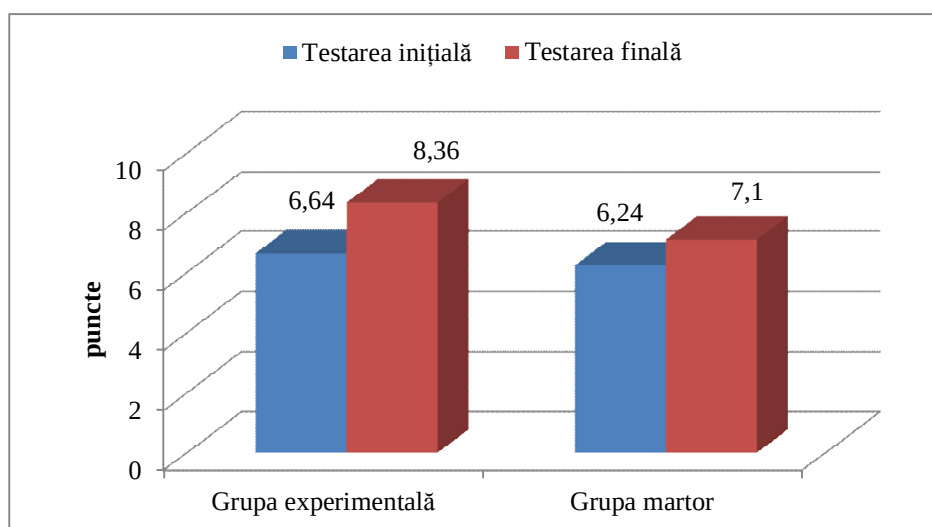


Fig. 3.17. Rezultatele însușirii tehnicilor de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente

Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 2,39 mai mare decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe semnificative la $P < 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,69 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar *la testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative, cu valoarea lui t calculat de 2,42 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

7. Însușirea tehnicilor de încătușare (puncte) (Tabelul 3.4 și Figura 3.18), *la grupa experimentală* media notelor este de 7,80 puncte și o eroare de 0,46 puncte la testarea inițială și o medie de 9,57 puncte și o eroare a mediei de 0,44 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 1,77 puncte.

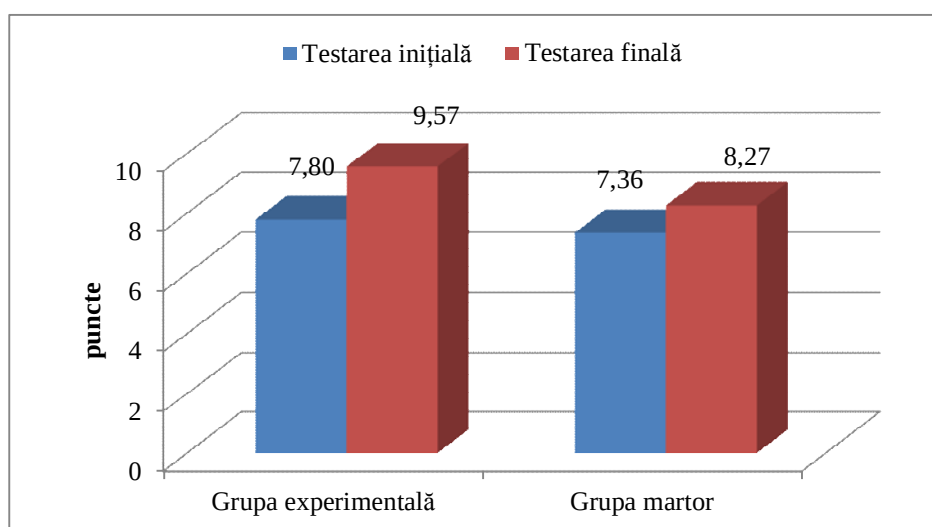


Fig. 3.18. Rezultatele însușirii tehnicilor de încătușare

Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 4,32 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,001$; *la grupa martor* media notelor acordate la însușirea tehnicilor de încărtușare este de 7,36 puncte și o eroare a mediei de 0,46 puncte la testarea inițială și o medie de 8,27 puncte și o eroare a mediei de 0,45 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 0,91 puncte între testări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 2,17 mai mare decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe semnificative la $P < 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,68 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar *la testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative, cu valoarea lui t calculat de 2,06 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

8. Însușirea tehnicilor conducerii forțate (puncte) (Tabelul 3.4 și Figura 3.19), *la grupa experimentală* media notelor este de 7,71 puncte și o eroare de 0,46 puncte la testarea inițială și o medie de 9,62 puncte și o eroare a mediei de 0,41 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 1,91 puncte. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 4,77 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,001$; *la grupa martor* media notelor acordate la însușirea tehnicilor conducerii forțate este de 7,43 puncte și o eroare a mediei de 0,46 puncte la testarea inițială și o medie de 8,35 puncte și o eroare a mediei de 0,45 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 0,92 puncte între testări.

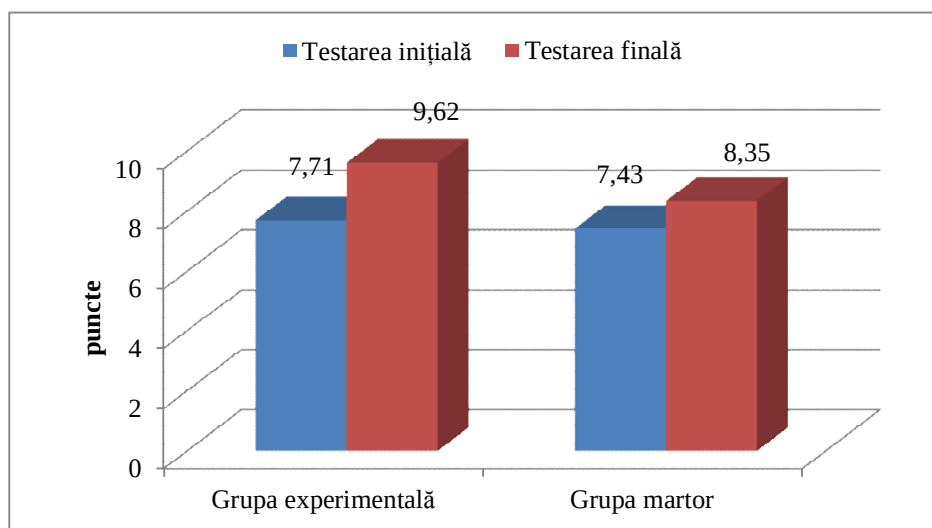


Fig. 3. 19. Rezultatele însușirii tehnicilor conducerii forțate

Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 2,19 mai mare decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe semnificative la $P < 0,05$; în ceea

ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,43 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar *la testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative cu valoarea lui t calculat de 2,08 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

9. Însușirea extragerii suspectului din autoturism (puncte) (Tabelul 3.4 și Figura 3.20), *la grupa experimentală* media notelor este de 6,73 puncte și o eroare de 0,35 puncte la testarea inițială și o medie de 8,02 puncte și o eroare a mediei de 0,33 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 1,29 puncte. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 4,16 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,01$; *la grupa martor* media notelor acordate la însușirea extragerii suspectului din autoturism este de 6,31 puncte și o eroare a mediei de 0,36 puncte la testarea inițială și o medie de 7,03 puncte și o eroare a mediei de 0,35 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 0,72 puncte între testări.

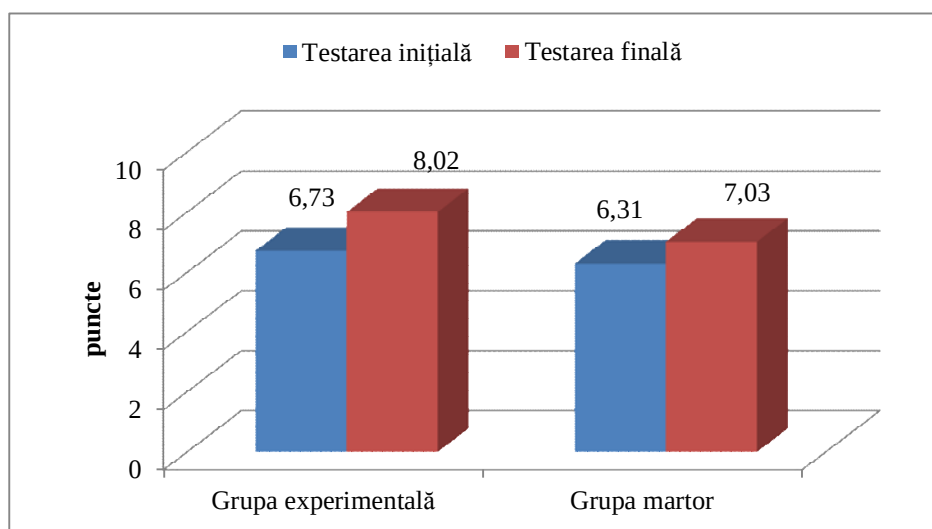


Fig. 3.20. Rezultatele însușirii extragerii suspectului din autoturism

Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 2,18 mai mare decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe semnificative la $P < 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,84 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar *la testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative cu valoarea lui t calculat de 2,06 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

10. Însușirea apărării prin imobilizare cu bastonul (puncte) (Tabelul 3.4 și Figura 3.21), *la grupa experimentală* media notelor este de 7,33 puncte și o eroare de 0,37 puncte la

testarea inițială și o medie de 8,68 puncte și o eroare a mediei de 0,11 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 1,35 puncte.

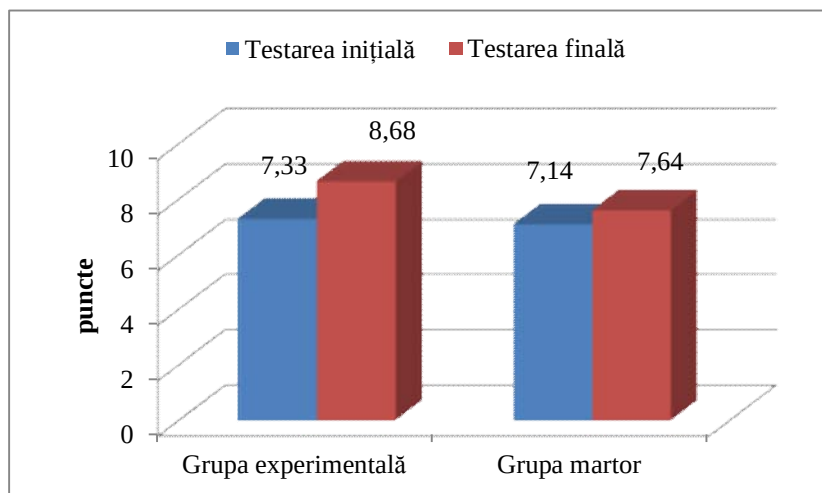


Fig. 3.21. Rezultatele însușirii apărării prin imobilizare cu bastonul

Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 4,22 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,01$; la grupa *martor* media notelor acordate la însușirea apărării prin imobilizare cu bastonul este de 7,14 puncte și o eroare a mediei de 0,38 puncte la testarea inițială și o medie de 7,64 puncte și o eroare a mediei de 0,36 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 0,50 puncte între testări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa *martor* valoarea lui t calculat este de 1,47 mai mică decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe nesemnificative la $P > 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,36 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar *la testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative, cu valoarea lui t calculat de 2,12 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

Rezultatele analizei componentelor disciplinei Educației fizice sunt prezentate în Tabelul 3.5 și Figurile 3.22, 3.23 și 3.24.

Rezultatele mediei generale la pregătirea fizică (puncte) (Tabelul 3.5 și Figura 3.22), la grupa *experimentală* media notelor este de 6,81 puncte și o eroare de 0,43 puncte la testarea inițială și o medie de 8,64 puncte și o eroare a mediei de 0,40 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 1,83 puncte.

Tabelul 3.5. Analiza mediilor generale ale componentelor disciplinei Educație fizică la studenții polițiști

Nr. Crt.	Conținut mijloace de pregătire	Grupe de subiecți	Testare inițială	Testare finală	t	P
1	Media pregătire fizică	E	6,81±0,43	8,64±0,40	4,81	< 0,001
		M	6,56±0,44	7,43±0,42	2,17	< 0,05
	t; P	E-M	0,41; > 0,05	2,09; < 0,05	—	—
2	Media autoapărare fizică	E	7,45±0,37	8,88±0,35	4,33	< 0,001
		M	7,08±0,38	7,82±0,37	2,17	< 0,05
	t; P	E-M	0,70; > 0,05	2,08; < 0,05	—	—
3	Media generală la educație fizică	E	7,10±0,34	8,36±0,32	4,20	< 0,01
		M	6,69±0,35	7,39±0,34	2,19	< 0,05
	t; P	E-M	0,84; > 0,05	2,06; < 0,05	—	—

Notă: n-14 P - 0,05 0,01 0,001
f - 13 t = 2,160 3,012 4,221
f - 26 t = 2,056 2,779 3,707

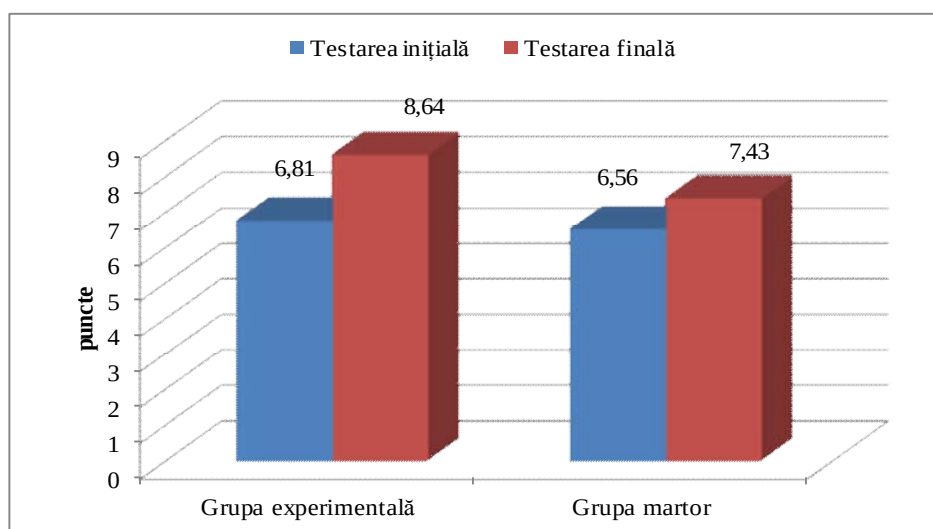


Fig. 3.22. Rezultatele mediei generale la pregătirea fizică a studenților polițiști

Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 4,81 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,001$; la grupa martor media generală a notelor pentru pregătirea fizică este de 6,56 puncte și o eroare a mediei de 0,44 puncte la testarea inițială și o medie de 7,43 puncte și o eroare a mediei de 0,42 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 0,87 puncte între testări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 2,17 mai mare decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe semnificative la $P < 0,05$; în ceea ce privește diferențele dintre grupe la testarea inițială se observă diferențe nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,41 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar la testarea finală diferențele

dintre grupe sunt semnificative, cu valoarea lui t calculat de 2,09 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

Rezultatele mediei generale la autoapărarea fizică (puncte) (Tabelul 3.5 și Figura 3.23), la grupa experimentală media notelor este de 7,45 puncte și o eroare de 0,37 puncte la testarea inițială și o medie de 8,88 puncte și o eroare a mediei de 0,35 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 1,43 puncte.

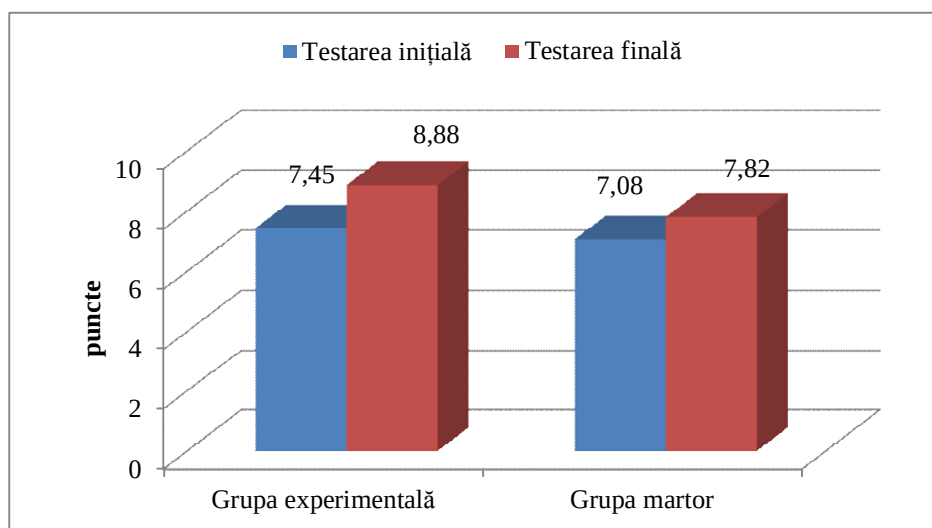


Fig. 3.23. Rezultatele mediei generale la autoapărarea fizică a studenților polițiști

Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 4,33 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,001$; la grupa martor media generală a notelor pentru autoapărarea fizică este de 7,08 puncte și o eroare a mediei de 0,38 puncte la testarea inițială și o medie de 7,82 puncte și o eroare a mediei de 0,37 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 0,74 puncte între testări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 2,17 mai mare decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe semnificative la $P < 0,05$; în ceea ce privește diferențele dintre grupe la testarea inițială se observă diferențe nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,70 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar la testarea finală diferențele dintre grupe sunt semnificative, cu valoarea lui t calculat de 2,08 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

Rezultatele mediei generale la educație fizică (puncte) (Tabelul 3.5 și Figura 3.24), la grupa experimentală media notelor este de 7,10 puncte și o eroare de 0,34 puncte la testarea inițială și o medie de 8,36 puncte și o eroare a mediei de 0,32 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 1,26 puncte.

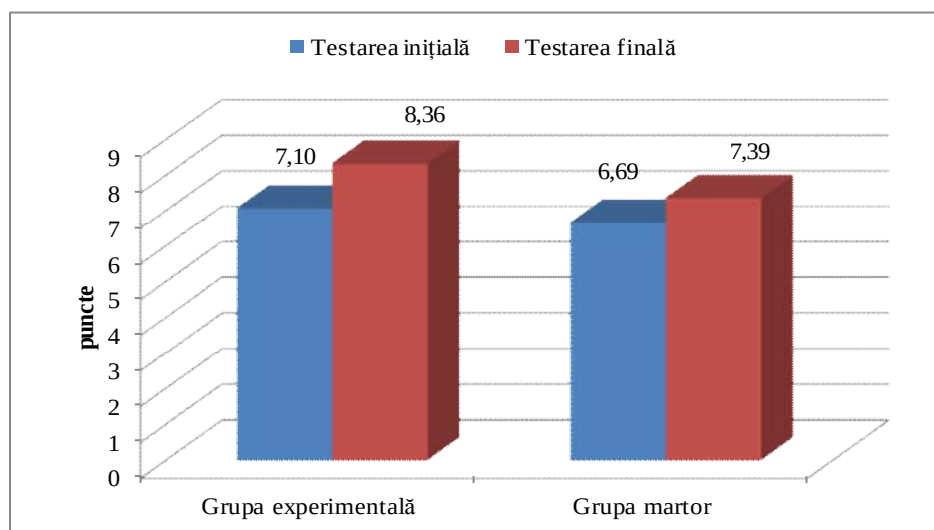


Fig. 3.24. Rezultatele mediei generale la disciplina Educație fizică a studenților polițiști

Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa experimentală valoarea lui t calculat este de 4,20 mai mare decât t statistic, confirmând diferențe semnificative la $P < 0,001$; *la grupa martor* media generală a notelor pentru autoapărarea fizică este de 6,69 puncte și o eroare a mediei de 0,35 puncte la testarea inițială și o medie de 7,39 puncte și o eroare a mediei de 0,34 puncte la testarea finală, având o creștere a mediei notelor cu 0,70 puncte între testări. Privind analiza diferențelor dintre testări la grupa martor valoarea lui t calculat este de 2,19 mai mare decât t statistic, aceste valori prezintă diferențe semnificative la $P < 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă diferențe nesemnificative, cu valoarea lui t calculat de 0,84 mai mică decât t statistic la pragul de semnificație $P > 0,05$, iar *la testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative, cu valoarea lui t calculat de 2,06 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

3.3. Analiza corelativă a eficacității aplicării programei de pregătire la disciplina Educație fizică a studenților polițiști din grupa experimentală

Pentru a evidenția eficacitatea aplicării programei de pregătire la disciplina Educație fizică a studenților polițiști din cadrul grupei experimentale, s-a efectuat o analiză corelativă între probele pregătirii fizice și mijloacele pregătirii la autoapărarea fizică. Rezultatele calculelor statistice sunt prezentate în Tabelul 3.6 și Figura 3.25.

Tabelul 3.6. Analiza corelativă între pregătirea fizică și mijloacele autoapărării fizice a studenților polițiști din grupa experimentală la testarea finală

PF \ AF	Mijloace de autoapărare fizică (note)										Media AF și PF
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Viteza (note)	0,042	0,108	0,139	0,274	0,244	0,160	0,011	0,011	0,017	0,189	0,119
Forța (note)	0,325	0,631	0,596	0,363	0,029	0,661	0,075	0,661	0,172	0,187	0,310
Rezistența (note)	0,637	0,237	0,286	0,692	0,081	0,286	0,116	0,201	0,249	0,205	0,299

PF – pregătirea fizică; AF – autoapărare fizică

Notă: n - 14 P - 0,05 0,01 0,001
f - 12 r = 0,576 0,708 0,823

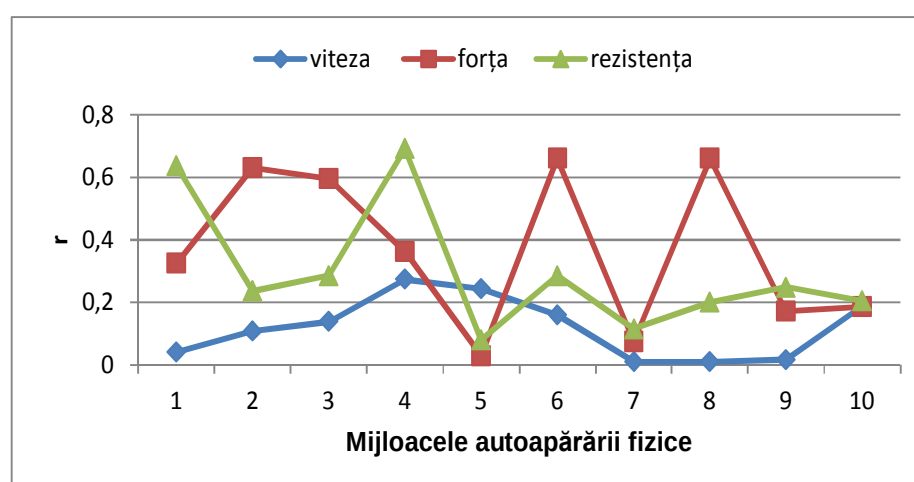


Fig. 3.25. Rezultatele corelării între probele pregătirii fizice și mijloacele autoapărării fizice a studenților polițiști din grupa experimentală la testarea finală

Rezultatele corelării scot în evidență că la **proba de viteză** există *corelări slabe* cu tehnicile de autoapărare la atacuri prin centurare, valoarea lui $r = 0,274$, cu tehnicile de apărare împotriva atacurilor de cuțit, valoarea lui $r = 0,244$ și media generală a autoapărării fizice are corelări foarte slabe cu celelalte mijloace, valoarea lui $r = 0,324$; privind corelarea **probei de forță** cu mijloacele autoapărării fizice se evidențiază *corelări bune* cu tehnicile din judo și lupte, valoarea lui $r = 0,631$; cu tehnicile de forțare a articulațiilor, valoare $r = 0,661$; cu tehnicile de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente și conducerile forțate, valoare lui $r = 0,661$; cu celelalte mijloace corelările sunt foarte slabe; în ceea ce privește corelarea **probei de rezistență** cu mijloacele autoapărării fizice se observă *corelări bune* cu elementele și procedeele tehnico-tactice din kick-boxing 1 cu valoarea lui $r = 0,637$; cu tehnicile de autoapărare la atacuri prin

centurare cu valoarea lui $r=0,692$; *corelări slabe* cu tehnicile din judo și lupte, valoarea lui $r=0,237$; cu tehnicile de forțare a articulațiilor și cu tehnicile de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente, valoarea lui $r=0,286$; cu conducerile forțate, valoarea lui $r=0,201$; cu extragerea suspectului din autoturism, valoarea lui $r=0,249$; cu însușirea apărării prin imobilizare cu bastonul cu valoarea lui $r=0,205$ și media generală a autoapărării fizice, cu valoarea lui $r=0,324$, are cu celelalte mijloace corelările foarte slabe; în ceea ce privește corelarea între **media pregătirii fizice și media autoapărării fizice** se observă o corelare slabă, valoarea lui $r=0,324$.

Pentru a evidenția eficacitatea implementării mijloacelor de autoapărare fizică în cadrul cercetării s-a efectuat o analiză corelativă între programa model și celelalte programe de studii în cadrul Academiei de poliție "Alexandru Ioan Cuza". Rezultatele corelării sunt prezentate în Tabelul 3.7 și Figura 3.26.

Tabelul 3.7. Analiza corelativă între mijloacele programei model și celelalte programe de studii a studenților polițiști

Programe Model	Specializare (arme)					
	Poliție	Drept	Penitenciare / Frontieră	Poliție – O.S.P.	Jandarmi	Pompieri
Pregătirea fizică (note)	0,996	0,998	0,997	0,971	0,985	0,998
Mijloace autoapărare (note)	0,900	0,875	0,942	0,657	0,639	0,767
Programa (note)	0,988	0,973	0,986	0,992	0,987	0,978

Din rezultatele analizei corelative dintre mijloacele programei model și celelalte programe se observă la componenta pregătirea fizică o corelare excepțională cu toate programele de studii; componenta autoapărarea fizică are corelare moderată la programele (arme) Poliție OSP, Jandarmi și Pompieri, având coeficientul de corelație între 0,639 – 0,767.

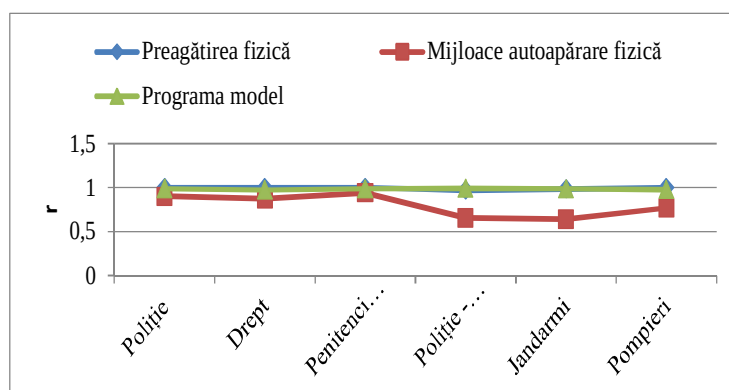


Fig. 3.26. Analiza corelativă între mijloacele programei model și celelalte programe de studii a studenților polițiști

Relațiile corelative pozitive semnificative obținute la testarea finală de subiecții eșantionului experimental, între parametrii pregătirii fizice (viteza, forța și rezistența) și tehnicile de autoapărare fizică ne-a permis elaborarea unui model al profilului psihomotric al viitorului polițist. Considerăm performanțele obținute de subiecții eșantionului experimental indicatori de referință în stabilirea modelului final, cu atât mai mult cu cât probele de control supuse cercetării experimentale nu au fost selecționate în mod aleator. Fiecare test a fost elaborat sau adaptat în funcție de competențele, obiectivele disciplinei și indicatorii ergonomici și de clasificare a profesiogramelor profilului socio-profesional al polițistului.

3.4. Concluzii la capitolul 3

1. Argumentarea experimentală a eficacității formării profesionale a pregătirii pentru autoapărarea fizică a studenților polițiști s-a realizat prin analiza indicilor dezvoltării somatice, pregătirii fizice și a nivelului însușirii procedurilor de autoapărare fizică a studenților polițiști și efectuarea analizei corelative a eficacității aplicării programei de pregătire la disciplina Educație fizică a studenților polițiști din grupa experimentală.

2. Analiza rezultatelor dezvoltării somatice a studenților polițiști în urma aplicării programelor de pregătire scoate în evidență vârsta medie cuprinsă între 19 – 20 ani la ambele grupe, înălțimea mai mare la grupa experimentală, scăderea greutatei corporale la ambele grupe cu o valoare mai bună la grupa experimentală, scăderea perimetrului toracic la expirație la ambele grupe, creșterea perimetrului toracic și a amplitudinii toracice la ambele grupe, cu valori mai mari la grupa experimentală, datorită influenței programei model de pregătire implementate în cadrul lecției de educație fizică la studenții polițiști.

3. Rezultatele analizei pregătirii fizice a studenților polițiști scot în evidență un nivel de pregătire mai bun la grupa experimentală, privind alergarea de viteză pe 100 m, flotări din sprijin culcat și alergarea de rezistență pe 1000 m. Analizând diferențele dintre medii ale testărilor în cadrul grupelor, se observa că diferențele sunt semnificative la ambele grupe, pentru grupa experimentală valorile fiind mai mari; iar în cadrul diferențelor dintre grupe se observă că există diferențe semnificative la testarea finală la $P < 0,05$ la proba de forță și la $P < 0,01$ la proba de rezistență. Aceste diferențe semnificative se datorează influenței conținuturilor programelor de pregătire, alcătuite în special cu tehnici din autoapărare fizică, ponderea acestora fiind mai mare la grupa experimentală.

4. Analiza însușirii procedurilor de autoapărare fizică a studenților polițiști s-a realizat prin aprecierea mijloacelor de pregătire din diferite discipline de combat prin acordarea notelor de la 1- 10 puncte, evidențiind creșterea mediilor atât în cadrul grupelor, cât și între grupe și

testări, diferențe semnificative a mediilor între testări la grupa experimentală la probelor de control la $P < 0,001$, $P < 0,01$ și $P < 0,05$; în ceea ce privește grupa martor se evidențiază diferențe semnificative la $P < 0,05$ la tehnicile de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente, la tehnicile de încărtușare, conducerile forțate și extragerea suspectului din autoturism iar la celelalte tehnic diferențele sunt nesemnificative la $P > 0,05$. Aceste diferențe semnificative între testări la ambele grupe se datorează folosirii conținutului mijloacelor de autoapărare fizică la ambele grupe în proporție de 70% la grupa experimentală și de 60 % la grupa martor, iar diferențele semnificative la testarea finală între grupe evidențiază eficiența folosirii programei de pregătire model la grupa experimentală.

5. Eficacitatea aplicării programei de pregătire la disciplina Educație fizică a studenților polițiști din cadrul grupei experimentale s-a realizat prin efectuarea unei analize corelative între probele pregătirii fizice și mijloacele pregătirii la autoapărarea fizică, evidențiind *la proba de viteză cu mijloacele autoapărării fizice* că există corelări slabe cu tehnicile de autoapărare la atacuri prin centurare, cu tehnicile de apărare împotriva atacurilor de cuțit și media generală a autoapărării fizice cu celelalte mijloace evidențiază corelări foarte slabe; privind corelarea *probei de forță cu mijloacele autoapărării fizice* se evidențiază corelări bune cu tehnicile din judo și lupte, cu tehnicile de forțare a articulațiilor, cu tehnicile de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente și conducerile forțate, cu celelalte mijloace corelările sunt foarte slabe; în ceea ce privește corelarea *probei de rezistență cu mijloacele autoapărării fizice* se observă corelări bune cu elementele și procedeele tehnico-tactice din kick-boxing; cu tehnicile de autoapărare la atacuri prin centurare; corelări slabe cu tehnicile din judo și lupte, cu tehnicile de forțare a articulațiilor și cu tehnicile de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente, cu conducerile forțate, cu extragerea suspectului din autoturism, cu însușirea apărării prin imobilizare cu bastonul și corelările sunt foarte slabe în cazul mediei generale a autoapărării fizice cu celelalte mijloace; între media pregătirii fizice și media autoapărării fizice se observă o corelare slabă.

6. Elaborarea unui model al profilului psihomotric al pregătirii viitorului polițist. Considerăm performanțele obținute de subiecții eșantionului experimental indicatori de referință în stabilirea modelului final, cu atât mai mult cu cât probele de control supuse cercetării experimentale nu au fost selecționate în mod aleator. Fiecare test a fost elaborat sau adaptat în funcție de competențele, indicatorii ergonomici și de indicii de clasificare ai profesiogramei din proiectul analitic al profilului socio-profesional al polițistului.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

1. Abordarea teoretică a problemei, privind bazele metodologice ale sistemului de pregătire a studenților polițiști în învățământul superior, precizează faptul că sistemul de pregătire al studenților polițiști din învățământul superior se aplică în tot spațiul european și are ca scop accelerarea formării Spațiului european al învățământului superior, implementarea în sistemele naționale a unor noi calificări, acordarea și recunoașterea diplomelor comune și crearea de oportunități pentru trasee educaționale flexibile; formarea personalului de poliție care pune accentul pe educația și instruirea disciplinară, pe folosirea unor procedee de instruire specifică, îmbinarea teoriei cu practica în scopul de a asimila și fixa cunoștințe care privesc legislația, menținerea ordinii publice, investigațiile criminale, supravegherea traficului, etica polițienească, folosirea armamentului, prevenirea unor acte antisociale, întocmirea actelor premergătoare urmăririi penale.

2. Analiza programelor analitice la disciplina Educație fizică în cadrul Academiei de Poliție "Alexandru Ioan Cuza" include descrierea obiectivelor generale și specifice ale disciplinei, forma de realizare (lecție practică, seminar, curs), timpul alocat în ore, descrierea succintă a modului de realizare a evaluării și bibliografia necesară pentru parcurgerea conținutului. În cadrul studiului s-a făcut analiza conținuturilor celor șase programe analitice de la următoarele specializări, privind numărul de ore alocate lucrărilor practice și formelor de evaluare-verificare.

- La disciplina Educație fizică la specializarea Poliție, sunt alocate 112 pe an, din care 40 % sunt pentru pregătirea fizică (10 % - viteză, 20% - forță și 10 % - rezistență) și 60% pentru autoapărarea fizică.

- La disciplina Educație fizică la specializarea Drept, sunt alocate 104 pe an, din care 45 % sunt pentru pregătirea fizică (9 % - viteză, 27% - forță și 9 % - rezistență) și 55% pentru autoapărarea fizică.

- La disciplina Educație fizică la specializarea Penitenciare / Frontieră, sunt alocate 112 pe an, din care 40 % sunt pentru pregătirea fizică (12 % - viteză, 16% - forță și 12 % - rezistență) și 60% pentru autoapărarea fizică.

- La disciplina Educație fizică la specializarea Poliție O.S.P. (Ordine și Siguranță Publică), sunt alocate 112 pe an, din care 37 % sunt pentru pregătirea fizică (11 % - viteză, 17% - forță și 9 % - rezistență) și 60% pentru autoapărarea fizică.

- La disciplina Educație fizică la specializarea Jandarmi. Referitor la numărul de ore sunt alocate 112 pe an, din care 40 % sunt pentru pregătirea fizică (9 % - viteză, 20 % - forță și 11 % - rezistență) și 60% pentru autoapărarea fizică.

- La disciplina Educație fizică la specializarea Pompieri. Referitor la numărul de ore sunt alocate 112 pe an, din care 42 % sunt pentru pregătirea fizică (12 % - viteză, 25% - forță și 13% - rezistență) și 58% pentru autoapărarea fizică.

3. Rezultatele pregătirii fizice la etapa constativă a studenților polițiști prezintă performanțele și punctajul notelor la fiecare probă: *proba de viteză* are o medie grupului de 13,39 sec și un punctaj al performanțelor de 5,77 puncte; *proba de forță* are o medie de 9,48 repetări și un punctaj al performanțelor de 4,50 puncte, iar *proba de rezistență* are o medie de 209,18 sec (3'48") și un punctaj al performanțelor de 5,78 puncte.

4. Rezultatele nivelului *capacităților de autoapărare fizică a studenților polițiști la testarea inițială constativă* (28 de subiecți) scot în evidență un nivel mediu de pregătire după un an de pregătire, unde la *elementele și procedeele tehnico-tactice din kick-boxing* media este de 8,54 puncte; la *tehnicile din judo și lupte* media este de 8,54 puncte, *tehnicile de forțare a articulațiilor* prezintă o medie de 8,32 puncte, la *tehnicile de autoapărare la atacuri prin centurare* media este de 7,67 puncte, *tehnicile de apărare împotriva atacurilor de cuțit* prezintă o medie de 6,57 puncte, *tehnicile de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente* media este de 7,86 puncte, *tehnicile de încătușare* prezintă o medie de 7,86 puncte, *conducerile forțate* prezintă o medie de 8,07 puncte, *extragerea suspectului din autoturism* prezintă o medie de 5,82 puncte și la *apărările prin imobilizare cu bastonul* este o medie de 7,07 puncte.

5. Argumentarea experimentală a eficacității formării profesionale pregătirii pentru autoapărarea fizică a studenților polițiști s-a realizat prin analiza indicilor dezvoltării somatice, pregătirii fizice și a nivelului însușirii procedeelor de autoapărare fizică a studenților polițiști incluși în experimentul pedagogic, evidențiind mediile și eroarea mediei la testările inițială și finală a grupei experimentale și a grupei martor, iar analiza diferențelor dintre medii s-a realizat în cadrul grupelor și între grupe la testarea inițială și testarea finală.

6. Analiza nivelului însușirii procedeelor de autoapărare fizică a studenților polițiști scoate în evidență următoarele aspecte:

- Însușirea elementelor și procedeelor tehnico-tactice din kick-boxing, la *grupa experimentală* media notelor este de 8,21 puncte la testarea inițială și o medie de 9,49 puncte la testarea finală, având diferențe semnificative la $P < 0,01$; la *grupa martor* media notelor acordate la elementele și procedeele tehnico-tactice din kick-boxing este de 8,07 puncte la testarea inițială și o medie de 8,50 puncte la testarea finală, având diferențe nesemnificative la $P > 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă că sunt nesemnificative la $P > 0,05$, iar la *testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative la $P < 0,01$.

- Însușirea tehnicilor din judo și lupte, *la grupa experimentală* media notelor este de 8,41 puncte la testarea inițială și o medie de 9,55 puncte și la testarea finală, având diferențe semnificative la $P < 0,01$; *la grupa martor* media notelor acordate la însușirea tehnicilor din judo și lupte este de 8,29 puncte la testarea inițială și o medie de 8,50 puncte la testarea finală, având diferențe ne semnificative la $P > 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă că sunt ne semnificative la $P > 0,05$, iar *la testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative la $P < 0,05$.

- Însușirea tehnicilor de forțare a articulațiilor, *la grupa experimentală* media notelor este de 8,23 puncte la testarea inițială și o medie de 9,34 puncte la testarea finală, având diferențe semnificative la $P < 0,01$; *la grupa martor* media notelor acordate la însușirea tehnicilor de forțare a articulațiilor este de 8,00 puncte la testarea inițială și 8,36 puncte la testarea finală, având diferențe ne semnificative la $P > 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă că sunt ne semnificative la $P > 0,05$ iar *la testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative la $P < 0,05$.

- Însușirea tehnicilor de autoapărare la atacuri prin centurare (puncte), *la grupa experimentală* media notelor este de 6,98 puncte la testarea inițială și o medie de 8,76 puncte la testarea finală, având diferențe semnificative la $P < 0,001$; *la grupa martor* media notelor acordate la însușirea tehnicilor de autoapărare la atacuri prin centurare este de 6,79 puncte la testarea inițială și o medie de 7,43 puncte la testarea finală, având diferențe ne semnificative la $P > 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă că sunt ne semnificative la $P > 0,05$, iar *la testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative la $P < 0,05$.

- Însușirea tehnicilor de apărare împotriva atacurilor de cuțit (puncte), *la grupa experimentală* media notelor este de 6,86 puncte la testarea inițială și o medie de 8,78 puncte la testarea finală, având la $P < 0,001$; *la grupa martor* media notelor acordate la însușirea tehnicilor de apărare împotriva atacurilor de cuțit este de 6,29 puncte la testarea inițială și o medie de 7,04 puncte la testarea finală, având diferențe ne semnificative la $P > 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă că sunt ne semnificative la $P > 0,05$, iar *la testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative, cu valoarea lui t calculat de 5,25 mai mare decât t statistic la $P < 0,05$.

- Însușirea tehnicilor de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente (puncte), *la grupa experimentală* media notelor este de 6,64 puncte la testarea inițială și o medie de 8,36 puncte la testarea finală, având diferențe semnificative la $P < 0,001$; *la grupa martor* media notelor acordate la însușirea tehnicilor de apărare împotriva atacurilor de cuțit este de 6,24

puncte la testarea inițială și o medie de 7,10 puncte la testarea finală, având diferențe semnificative la $P < 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă că sunt nesemnificative la $P > 0,05$ iar *la testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative la $P < 0,05$.

- Însușirea tehnicilor de încătușare (puncte), *la grupa experimentală* media notelor este de 7,80 puncte la testarea inițială și o medie de 9,57 puncte la testarea finală, având diferențe semnificative la $P < 0,001$; *la grupa martor* media notelor acordate la însușirea tehnicilor de încătușare este de 7,36 puncte la testarea inițială și o medie de 8,27 puncte la testarea finală, având la diferențe semnificative la $P < 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă că sunt nesemnificative la $P > 0,05$, iar *la testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative la $P < 0,05$.

- Însușirea tehnicilor conducerii forțate (puncte), *la grupa experimentală* media notelor este de 7,71 puncte la testarea inițială și o medie de 9,62 puncte la testarea finală, având diferențe semnificative la $P < 0,001$; *la grupa martor* media notelor acordate la însușirea tehnicilor conducerii forțate este de 7,43 puncte la testarea inițială și o medie de 8,35 puncte la testarea finală, având diferențe semnificative la $P < 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă că sunt nesemnificative la $P > 0,05$, iar *la testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative la $P < 0,05$.

- Însușirea extragerii suspectului din autoturism (puncte) *la grupa experimentală* media notelor este de 6,73 puncte la testarea inițială și o medie de 8,02 puncte la testarea finală, având diferențe semnificative la $P < 0,01$; *la grupa martor* media notelor acordate la însușirea extragerii suspectului din autoturism este de 6,31 puncte la testarea inițială și o medie de 7,03 puncte la testarea finală, având diferențe semnificative la $P < 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă că sunt nesemnificative la $P > 0,05$, iar *la testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative la $P < 0,05$.

- Însușirea apărării prin imobilizare cu bastonul (puncte) *la grupa experimentală* media notelor este de 7,33 puncte la testarea inițială și o medie de 8,68 puncte la testarea finală, având diferențe semnificative la $P < 0,01$; *la grupa martor* media notelor acordate la însușirea apărării prin imobilizare cu bastonul este de 7,14 puncte la testarea inițială și o medie de 7,64 puncte la testarea finală, având diferențe nesemnificative la $P > 0,05$; în ceea ce privește *diferențele dintre grupe la testarea inițială* se observă că sunt nesemnificative la $P > 0,05$, iar *la testarea finală diferențele dintre grupe* sunt semnificative la $P < 0,05$.

7. Rezultatele analizei corelative dintre mijloacele programei model și celelalte programe se observă la componenta pregătire fizică o corelare excepțională cu toate programele de studii;

componenta autoapărarea fizică are o corelare moderată cu programele (arme) Poliție, Ordine și Siguranță Publică, Jandarmi și Pompieri, având coeficientul de corelație între 0,639 – 0,767.

Analiza comparativă a notelor și performanțelor realizate de subiecții a grupei experimentale cu cele înregistrate de subiecții grupei martor, *confirmă ipoteza* conform căreia, desfășurarea activității de educație fizică cu studenții Academiei de Poliție, în condițiile proiectului de program, conceput și elaborat de noi pe baze științifice și cu respectarea unor rigori științifice moderne, *contribuie la îndeplinirea obiectivelor generale și specifice, stabilite pentru această disciplină de învățământ, în sistemul de ordine și siguranță publică.*

Pornind de la rezultatele cercetării experimentale, de la performanțele și notele obținute de subiecții din grupele experimentale se poate aprecia că proiectul de program *satisface nevoile de formare și pregătire a studenților din Academie de Poliție și corespunde întocmai cu tematica de instruire și promovare la disciplina Educație fizică.*

Problema științifică actuală importantă majoră soluționată în domeniul cercetat o constituie îmbunătățirea metodologică a formării profesionale a studenților din Academia de Poliție, în scopul optimizării pregătirii la disciplina Autoapărare fizică, pentru îndeplinirea cerințelor de instruire și formare a viitorilor ofițeri de poliție.

Proiectul de program elaborat de noi, supus experimentării practice, se adresează strict studenților Academiei de Poliție „Alexandru Ioan Cuza”. Acest proiect de program poate fi acceptat de colegii de catedră ca un model de pregătire utilizabil în procesul didactic din Academia de Poliție, dar și de acei colegi și specialiști, care se ocupă de instruirea personalului din unitățile Ministerului Afacerilor Interne, putând să devină un instrument practic de îndeplinire a obiectivelor disciplinei Educație fizică.

Recomandarea acestui proiect de program pentru specialiștii în educație fizică din Ministerul Afacerilor Interne are la bază o serie de avantaje, pe care acest proiect le generează prin aplicarea lui și care constau în:

1. Dezvoltarea motricității generale, cu influențe pozitive asupra performanțelor de viteză, forță și rezistență și cu modificări certe asupra dezvoltării generale și armonioase a organismului;
2. Acumularea unui bagaj substanțial de cunoștințe, tehnici și procedee din sporturile de luptă, cu ajutorul cărora studenții Academiei de Poliție sau personalul Ministerului Afacerilor Interne, sunt în măsură să ofere o ripostă eficientă diferitelor forme de infracționalitate, ce pot apărea în exercitarea atribuțiilor de serviciu;

3. Contribuie la dezvoltarea unor trăsături psihice și de personalitate, exercițiile de autoapărare acționând în mod pozitiv asupra dezvoltării unor trăsături psihice cum ar fi curaj, dârzenie, voință, perseverență, stăpânire de sine;

4. Consolidarea și perfecționarea unor deprinderi și priceperi motrice de bază și utilitar-aplicative, de natură a contribui la eficientizarea comportamentelor specifice misiunilor desfășurate în condiții spațio-temporale dificile;

5. Stimularea marilor funcțiuni ale organismului ca efect a succesiunii ședințelor de pregătire și a executării structurilor de exerciții, în ritmuri diferite, de utilizare a mecanismelor de reglare a efortului;

6. Menținerea unui tonus muscular crescut prin folosirea periodică a exercițiilor de forță, executate individual, pe perechi sau la aparate destinate acestui tip de activitate;

7. Asigurarea potențialului fizic necesar promovării cerințelor la Educație fizică;

8. Formarea deprinderii de practicare independentă a exercițiilor fizice, deoarece prin conținutul său stimulează interesul și dorința de a le repeta în mod individual și autonom în timpul liber.

Propunerea de a fi preluat și utilizat și de alți specialiști din Ministerul Afacerilor Interne pleacă de la convingerea că, acționând în baza unui asemenea program, există cele mai bune șanse de a se crea condițiile optime de dezvoltare a calităților motrice de bază, de însușire temeinică a cunoștințelor de autoapărare, necesare personalului angajat în Ministerul Afacerilor Interne, de dezvoltare a capacității de orientare în teren în condiții potrivnice precum și de exercitare a unei influențe benefice asupra trăsăturilor psihice ale cursanților.

Pentru reușita utilizării acestui proiect de program în activitatea de formare și instruire la disciplina Educație fizică, se recomandă și asigurarea unor cerințe materiale care se referă la:

- sală cu saltele de judo pentru aruncări și secerări;
- manechini de luptă; saci și mănuși de box; căști și protectori pentru reprizele de luptă; machete cuțit, baston, tomfe și cătușe;
- pistă cu obstacole pentru dezvoltarea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative;

Experimentul nostru vizează sistemul de probe și norme de control, care poate fi modificat sau completat, în sensul posibilității schimbării periodice a cerințelor de promovabilitate, pentru a răspunde cât mai oportun schimbărilor apărute în sistem.

În recomandările făcute am pornit de la convingerea că proiectul nostru de program propus poate fi îmbunătățit în perioada de timp următoare, poate fi ajustat și prin aportul altor specialiști preocupați de această activitate, dar introducerea neîntârziată a acestuia în activitatea

de educație fizică cu studenții Academiei de Poliție reprezintă, în opinia noastră, certitudinea înfăptuirii la cel mai înalt nivel de exigență a obiectivelor actuale și de perspectivă, stabilite de conducerea instituției, în a cărei arie curriculară disciplina Educație fizică se situează în prim planul disciplinelor de învățământ.

În procesul de formare a personalului din sistemul de ordine și siguranță publică, pentru a deveni cadre de nădejde în lupta permanentă cu diversitatea și complexitatea fenomenului infracțional din țara noastră, prezentul proiect de program reprezintă, în opinia noastră, o bună oportunitate pentru profesorii, antrenorii sau instructorii de specialitate de a recepționa și fructifica această experiență, de a prelua în scop didactic conținutul respectivului program experimentat. Preluarea parțială sau integrală a conținutului acestui proiect de program ar fi de natură a susține efortul specialiștilor în domeniul educației fizice de a înzestra personalul din sistemul de ordine și siguranță publică cu deprinderi specifice de intervenție. Comportamentele și deprinderile formate executate cu rapiditate și precizie vor contribui din plin la eficientizarea măsurilor de acțiune și ripostă necesare asigurării siguranței cetățeanului, liniștii și ordinii publice. Acesta este unul din obiectivele prioritare ale Ministerului Afacerilor Interne, la înfăptuirea căruia specialiștii din domeniul educației fizice au obligația de a-și aduce aportul.

BIBLIOGRAFIE

1. Admiterea în Academia de Poliție. București: Tritonic, 2013, p.9-11.
2. Agenda europeană a Ministerului Afacerilor Interne. Notă de fundamentare pentru anul 2012, p.21-25.
3. Ambasada Braziliei la Bucuresti. Capoeira. Bucuresti: Vivaldi, reeditat 2014, p.11.
4. Amzuică, N. Culturism. București: Publistar, 2001, p.38.
5. Andreescu A., Prună Ș. Psihopedagogie militară. Timișoara: Timpolis, 1999, p.17.
6. Andreescu A. ș.a. Psihologie aplicată. Craiova: Sitech, 2012, p. 56
7. Ardelean T. ș. a. Atletism. București: Didactică și Pedagogică, 1983, p. 13-34
8. Ardelean T. Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism. București: A.N.E.F.S, 1980, p. 9-11.
9. Avaradoaice, G. Comandantul și arta de a conduce. București: Sylvi, 2000.
10. Avaradoaice, G. Personalitatea cadrelor militare. București: Militară, 1987, p. 56-78.
11. Badea, D. Motricitatea umană. Structuri organizatorice. București: Fest, 2012, p. 67
12. Barbu C. și Stoica M. Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică. București: Printech, 2000, p. 23-25.
13. Baroga, L. și Baroga, M. Condiția fizică și sportul. București: Sport-Turism, 1989, p.14.
14. Baroga, L. Forța în sportul de performanță. București: Sport –Turism, 1986, p. 16-34.
15. Bădescu, L. Arte marțiale. București: Teora, 1998, p.47.
16. Banciulescu, V. Box-mica enciclopedie. Bucuresti: Sport-Turism, 1972. 145 p.
17. Beșteliu, R., M. Introducere în dreptul internațional public. București: All, 1998, p.9.
18. Bianu, E. Ordinea obștească. București: Asociația română de drept umanitar, 2008, 527 p.
19. Bizim Al. Metodica educației fizice în învățământul superior. București: Universitatea, 1994, p. 5-15.
20. Broșura Academia de Poliție „Alexandru Ioan Cuza”. București: Polirom, 2005, p.5.
21. Bugheanu, D. Cartea polițistului modern. Ploiești: Printeuro, 2004, p. 9-10.
22. Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport. Buletin informativ. București, 1989, p.6.
23. Buletinul de Informare și Documentare. București : Ministerului de Interne, 2008, p. 9.
24. Cadran politic, Revistă de analiză și informare politică, nr.7, 2006, p.3-4.
25. Calendarul principalelor activități de educație fizică și sport, București: Ministerul de Interne, 1997-2006, p.2.
26. Catelinean, J. și Target, C. Metoda de predare prin exerciții standard. București: Centrul de cercetări sportive, volumul 2, 1997, p.11.

27. Ceban, V. Pregătirea fizică profesional-aplicativă a studenților la facultățile pedagogice universitare cu specializarea chimie. Chișinău: USEFS, 2003. 123 p.
28. Cerghit, I. Perfecționarea lecției în școala modernă. București: Didactică și Pedagogică, 1983, p.81-89.
29. Cerghit, I. Sisteme de instruire alternative și contemporane. Structuri, stiluri și strategii. București: Aramis, 2002, p.112-123.
30. Cerghit, I. Metode de învățământ. Iași: Polirom, 2006, p.16-21.
31. Ciorbă C., Simion G. Concepția dirijării procesului de învățământ în instituțiile superioare de cultură fizică. Materialele conferinței științifice jubiliare internaționale. Chișinău: INEFS, 2001, p. 29- 32.
32. Cismas, G., Ozarchevici, C. Sporturi de luptă. București: Printech, 2001, p.24-27.
33. Cîrstea, G. Teoria și metodică educației fizice și sportului. București: Universul, 1993, p.17-21.
34. Cîrstea, G. Programarea și planificarea. București: Universul, 1993, p.19-30.
35. Cîrstea, G. Metodica educației fizice. București: ANEFS, 1995, p.54-57.
36. Cîrstea, G. Educația fizică. București: Petru Maior, 1999, p. 21-25.
37. Clocotici, V. și Stan, A. Statistică aplicată în psihologie. În: Codul de conduită pentru polițiști, adoptat prin Rezoluția Adunării Generale a O.N.U. nr.34/169 din 17.12.1979. Iași: Polirom, 2000, p. 61-65.
38. Codul european de etică al poliției. Consiliul Europei, 19 septembrie 2001, p.12-16.
39. Cojocaru, V. Teoria și metodologia transferului inovațional în învățământul superior. Teza de doctorat. Chișinău: USEFS, 2010. 156 p.
40. Colibaba E., D. Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport. Craiova: Universitaria, 2007, p. 34-37.
41. Constantin, G. O istorie a internelor în date. București: Ministerului de Interne, 2000.
42. Constituția României . București: Ștefan, 2003.
43. Cosmovici, A Psihologia generală. Iași: Polirom, 1996, p.16-18.
44. Crețu, C. Curriculum: diferențiat personalizat. București: Didactică și Pedagogică, 1998, p.81-83.
45. Crețu, C. Revista de Pedagogie nr. 34. În: Curriculum: perspective conceptuale, istorice și vocaționale, 1999, p.56-59.
46. Cristea, S. Dicționar de termeni pedagogici. București: Didactică și Pedagogică, 2000.
47. Cristea, S. Fundamentele științelor educației. Chișinău: Litera, 2003, p.11.

48. Crișan, A. Curriculum școlar. Ghid metodologic. București: Institutul de Științe ale Educației, 1994, p.17.
49. Crișan, A. Revista de Pedagogie. În: Curriculum și dezvoltare curriculară, 2000, nr.3-4, p.21-23.
50. Ciocoiu D., Ciorbă C. Viziune de ansamblu asupra pregătirii metodice a studenților la disciplina „Baschet. Curs de bază”. În: Cultura fizică: probleme științifice ale învățământului și sportului. Tezele Conferinței Științifice Internaționale a Doctoranzilor. Chișinău: USEFS, 2007, p. 11-17.
51. Curic, I., Văețiș, L. Inegalitatea de gen: violența invizibilă. Cluj-Napoca: Eikon, 2005, p.21-26.
52. Danail S. Bazele generale ale teoriei și metodicii educației școlare. Chișinău: INEFS, 1996, 222 p.
53. Danail S. Optimizarea sistemului lecționar de studii în cadrul disciplinei universitare Educație fizică. Materiale ale sesiunii științifice internaționale de comunicări. Iași: Universitatea tehnică „Gh. Asachi”, 1996, p. 116-120.
54. Danail S. Chirazi M. Optimizarea lecției de educație fizică prin jocuri de luptă. Iași: Fundația Altius Academy, 2001, 224 p.
55. Deliu, D. Cursuri teoretico-metodice de arte marțiale. București: Studențească, 2002, p.51-57.
56. Deliu D. Antrenamentul sportiv în disciplinele de combat. București: Bren, 2008, p. 45-79.
57. Deliu D. Metodica disciplinelor sportive de combat. București: Bren, 2008, 230 p.
58. Demeter, A. Bazele fiziologice ale educației fizice școlare. București: Stadion, 1974, p.34-41.
59. Demeter, A. Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. București: Sport – Turism, 1984, p.30-41.
60. Dercacenco, I. Individualizarea pregătirii fizice speciale a kick-boxerilor de performanță de stil universal (categoria de greutate medie) în perioada pregătitoare a ciclului anual. Teza de doctorat, Chișinău: USEFS, 2012.
61. Derlogea, S. și Ionescu C. Aikido calea armoniei. București: Apimondia, 1990, p.17.
62. Dimciu, C. Taekwondo. București: Carrell P.House, 1996, p.11-19.
63. Dima M., Timnea O. Aspecte ale activității musculare și noțiuni medicale necesare oricărui sportiv. București: Bren, 2011, p.169- 209.
64. Dina, G. Comunicare în educație fizică și sport. București: Sintech, 2014, p.20-23.
65. Dinu, M. Comunicarea. București: Științifică și Enciclopedică, 1997, p.18.

66. Dobrinoiu, V. ș. a. Prezentarea generală a ansamblului Academiei de Poliție „Alexandru Ioan Cuza”. București: Ministerului de Interne, 1995, p.9-11.
67. Doctrina Națională a Ordinii Publice. București: Ministerului de Interne, 1994, p.3-5.
68. Dorobanțu, I. și Dumitru I. Arta de a trăi sănătos. București: Medicală, 1992, p.
69. Dorgan V. Semnificația caracteristicilor morfologice în sportul de performanță. Chișinău: Valinex, 2008, p.211-261.
70. Dorgan V. Semnificația caracteristicilor morfologice ale grupelor și selecțiilor de fotbaliști din elita mondială și cea regională. În: Știința culturii fizice, 2008, nr. 7/1, p. 43-45.
71. Dorgan V. Unele aspecte de individualizare a instruirii în sport. În: Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățare în domeniul culturii fizice. Tezele Conferinței științifice internaționale. Chișinău: USEFS, 2003, p. 49 - 51.
72. Dragnea, A. Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice. București: ANEFS, 1991, p.5.
73. Dragnea, A. Antrenamentul sportiv – teorie și metodologie. București: ANEFS, 1993, p. 12.
74. Dragnea, A. și Bota, A. Teoria activităților motrice. București: Didactică și Pedagogică, 1999, p. 31-35.
75. Dragnea, A. Teoria educației fizice și sportului. București: FEST, 2002, p.53.
76. Dragnea, A. și Teodorescu, S. Teoria sportului. București: FEST, 2002, p.24-27.
77. Dragomir, P. și Scarlat, E. Educația fizică școlară. București: Didactică și Pedagogică, 2004, p.18-34.
78. Drăgan, I. Pledoarie pentru sănătate. București: Albatros, 1987.
79. Drăgan, I. Cultura fizică medicală. București: Sport – Turism, 1987.
80. Drăgan, I. Psihologia pentru toți. București: Științifică, 1991, p.17-42.
81. Drăganu, T. Introducere în teoria și practica statului de drept. Cluj-Napoca: Dacia, 1992, p.11.
82. Drăgănescu, E. Optimizarea conținutului educației fizice privind pregătirea profesional-aplicativă a studenților de la universitățile de medicină în baza intensificării procesului de studiu, Teza de doctorat, Chișinău: INEFS, 2000. 162 p.
83. Duculescu, G. și Duculescu, V. Justiția europeană. București: Lumina Lex, 2002, p.15.
84. Dumitrescu, S. Jogging – alergii pentru viață. București: Cartea de buzunar, 2003.
85. Enache, I. ș. a. Arte marțiale aplicative., București: Scaiul, 1997, volumele 1-8
86. Enache, I. Autoapărarea fizică. București: Fundația „România de mâine”, 1999, p. 76-87
87. Ene, L. Ghid de exerciții fizice tradiționale orientale. București: Albatros, 1990, p. 12.
88. Epuran, M. Psihologia sportivă. București: Universitatea Română de Știință și Artă, 1993, p.36-39.

89. Epuran, M. și Holdevici, I. Psihologia educației fizice. București: Universitatea Ecologică; 1994, p.27-45.
90. Epuran, M. Metodologia cercetării activităților corporale. București: Fest, 2005, p.82.
91. Epuran, M. ș. a. Psihologia sportului de performanță. București: Fest, 2001, p.59-68.
92. Epuran, M. ș.a. Învățarea motrică, aplicații în activități corporale., București: Discobolul, 2010, p.114-121.
93. Epuran, M. ș. a. Învățarea motrică. București: Discobolul, 2010, p.73-76.
94. Epuran, M. Motricitate și psihism în activitățile corporale. București: FEST, 2011, p.74-87.
95. Evaluarea activității Poliției Române, material prezentat cu ocazia activității de bilanț, București, 2007, p.5.
96. Firea, E. Metodica educației fizice școlare. București: Universitatea Ecologică, 2003, p.17.
97. Florea, C. Box-metodica, instruire, antrenament. București: IEFS, 1973, p.36-39.
98. Fuerea, A. Manualul Uniunii Europene. București: Universul Juridic, 2004, p.82.
99. Gagea, A. Statistică computerizată în educație fizică și sport. Societatea Ateneul Român, București: Universitatea Ecologică, 2000, p. 21-65.
100. Gallagner, R., M. Educație fizică – recapitulări prin diagrame. București: All Educațional, 2000, p.11-21.
101. Galan, D. Ju-jitsu. București: Estfalia, 2005, p. 18.
102. Galan, D. Curs de autoapărare. București: Cartea Universitară, 2005, p.41.
103. Galan, D. Manual de educație fizică pentru pompieri. Cluj: Napoca Risoprint, 2010.
104. Galan, D. Autoapărarea pentru studenți-anul I de studiu. Cluj Napoca: Risoprint, 2007.
105. Galan, D. Autoapărarea pentru studenți-anul II de studiu. Cluj Napoca: Risoprint, 2007.
106. Grigore, V. Gimnastica. Manual pentru cursul de bază. București: Bren, 2003.
107. Grimalschi T.I. și colab. Educația fizică: (cl. 10-12). Ghid metodologic pentru profesori. Chișinău: Univers pedagogic, 2007, 152 p.
108. Grimalschi T.I. Didactica modernă a educației fizice. În: Ghid pentru profesori. Chișinău: Reclama, 2008, p. 10-22.
109. Gurski, A. Jiu-jitsu. București: Carell Poligraphis, House S.R.L., 1995, p.37.
110. Jinga, I. Uniunea Europeană. Realități și perspective. București: Lumina Lex, 1996-1998, p.14.
111. Judo sport magazin - Revista națională de judo, București: F.N.Judo, nr.1-8, p.15.
112. Hantău, I. Manual de judo. Bacău: Bacovia, 1996, p.36-41.
113. Hantău, I. Judo-curs de bază. București: ANEFS, 1994, p.52.
114. Hantău, I. și Bocioacă, L. Antrenamentul în judo. Pitești: Universității, 1998, p.53.

115. H.G. nr.196, privind aprobarea Strategiei Ministerului Administrației și Internelor de realizare a ordinii și siguranței publice, pentru creșterea siguranței cetățeanului și prevenirea criminalității stradale. În: Monitorul Oficial al României nr. 243/23, 17.03.2005
116. Hidi I. ș. a. Metodica dezvoltării fizice armonioase. București: Discobolul, 2011, p. 67-98.
117. Holdevici, I., și Vasilescu, I.P. Activitatea sportivă. Decizie, autoreglare-performanță, București: Sport –Turism, 1998, p.16.
118. Holdevici, I. Ameliorarea performanței individuale prin tehnici de psihoterapie. București: Orizonturi, 2000.
119. Horghidan, V. Metode de psihodiagnostic. București: Didactică și Pedagogică, 1997.
120. INCS/ ANS Introducere în sporturile de contact, Seria Biblioteca antrenorului, nr.7/2007, București, 2007, p. 21.
121. INCS/ ANS Arte marțiale. Seria Aperiodic, nr.2-4, București, 2006, p. 6.
122. INCS/ ANS, Arte marțiale, Seria Aperiodic, nr.1, Vol.III, București, 2007, p. 12.
123. Ion, L. Pregătirea fizică profesional-aplicativă a studenților din facultățile de exploatare portuare la disciplina Educația fizică. Chișinău: USEFS, 2003. 123 p.
124. Ionescu, M. L. Boxul și artele marțiale. Colecția Budo. București: Carrell P.House, 2000, p.18.
125. Ionescu, M. și Radu, I. Didactica modernă. Cluj-Napoca: Dacia, 2001.
126. Ionescu, R.. Educație fizică – mijloace operaționale folosite în rezolvarea temelor lecției. București: Humanitas Educațional, 2005.
127. Iorgovan, A. Drept administrativ. Tratat elementar. București: Actami, 1994, 236 p.
128. Iosifescu, Ș. Revista de Pedagogie. În: Curriculum și realitate, 1994, nr.3-4
129. Iosifescu, Ș. Manual de management educațional. București: Institutul de Științe ale Educației, 2000.
130. Jinga, Gh. Educația fizică și sportul în mediul universitar. București: ASE, 2006, p. 47.
131. Joița, E. Eficiența instruirii. București: Didactică și Pedagogică, 1998, p. 24-25.
132. Lador, I., Hector, L. Cultura fizică și sportul în Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila” București. București: Universitatea ”Carol Davila”, 2005.
133. Lascu, V. Judo. București: Sport –Turism, 1986, p.23-31.
134. Legea 40/1990 privind organizarea și funcționarea Ministerului de Interne. În: Monitorul Oficial al României, 18.12.1990, nr. 146.
135. Legea nr.1/2011, a educației naționale, cu modificările ulterioare. În: Monitorul Oficial al României, 10.01.2011, nr. 18.

136. Legea 17/1996 privind regimul armelor și munițiilor. În: Monitorul Oficial al României, 11.04.1996, nr.74 .
137. Legea 80/1995, privind Statutul cadrelor militare. În: Monitorul Oficial al României, 20.07.1995, nr.155.
138. Legea 116/1998, privind organizarea și funcționarea Jandarmeriei Române. În: Monitorul Oficial al României, 18.06.1998, nr. 224.
139. Legea nr. 69/2000, a educației fizice și sportului, cu modificările ulterioare. În: Monitorul Oficial al României, 9.05.2000, nr. 200.
140. Legea 218/2002, privind organizarea și funcționarea Poliției Române. În: Monitorul Oficial al României, 09.05.2002, nr.305.
141. Legea 360/2002, privind Statutul polițistului. În: Monitorul Oficial al României, 24.06.2002, nr. 440.
142. Leonte, I. Optimizarea procesului instructiv-educativ al educației fizice militare prin mijloacele înotului aplicativ. Teza de doctorat. Chișinău: USEFS, 2005.
143. Lestaru, M.,C. Influența mijloacelor specifice artelor marțiale “karate do shotokan” asupra dinamicii calităților motrice la studenții instituțiilor de neprofil. Teza de doctorat., Chișinău: USEFS, 2013.
144. Leștaru M. Karate Do: Manual pentru studenți. București: Universității, 2010, p.142.
145. Leștaru M. Argumentarea experimentală a eficienței metodicii de dezvoltare a calităților motrice la studenții instituțiilor de neprofil ce practică karate do Shotokan. În Știința Culturii Fizice, nr. 11/3, 2012, Chișinău, p. 53-61 .
146. Lisievici, P. Revista de Pedagogie. În: Calitatea învățământului și curriculum, 1994, nr.5-6
147. Liusnea C.S. Eficientizarea procesului instructiv-educativ al educației fizice școlare prin aplicarea unor conținuturi educaționale din disciplinele sporturi de luptă. Teza de doctorat. Chișinău: USEFS, 2007.
148. Lungu V. Conceptualizarea educației prospective în cadrul universitar. Teza de doctorat. Chișinău: USEFS, 2012.
149. Madotto R.G. Particularități de optimizare motrică și psihică în pregătirea luptătorilor antiteroriști. Teza de doctorat. București: ANEFS, 2009.
150. Marcu V. Drept instituțional comunitar. București: Nova, 2001, 224 p.
151. Marcu V. ș.a. Evaluare în cultura fizică și sport. Oradea: Universității, 2009.
152. Manolachi V. Sporturi de luptă – teorie și metodică (lupte libere, greco-romane, judo): Manual pentru instituțiile cu profil sportiv. Chișinău: Tipografia Centrală, 2003, 400 p.

153. Manolachi V., Hantău I. Pregătirea fizică a judocanilor de performanță. Chișinău: Lyceum, 2003, p. 53-58.
154. Manolescu, M., Potolea, D. Teoria curriculum-ului. București: Universității Ecologice, 2006, p. 11.
145. Centrul de cercetări pentru problemele sportului. În: Manual de educație fizică în școală. București, 1999-2001, p.24-28.
155. Matveev, P.L și Novikov, A.D. Teoria și metodică educației fizice. București: Sport – Turism, 1980, p. 112-17.
156. Mazilu D. Drepturile omului. București: Lumina Lex, 2000, 272 p.
157. Mitra M. și Mogoș Al. Metodica predării educației fizice. București: Stadion, 1972, 343 p.
158. Muntean, A., și colab. Victimele violenței domestice: copiii și femeile. Timișoara: Eurostampa, 2000, p. 71-77.
159. Munteanu, R. Drept European. București: Oscar Print, 1996.
160. Negoită, A. Modelarea pregătirii fizice și psihice specifice, componente fundamentale ale pregătirii polițiștilor. Teza de doctorat. București: UNEFS, 2003, p.91-94.
161. Negoită, A., Galan, D. Educație fizică și sport prin metode marțiale. Cluj Napoca: Risoprint, 2008, 224 p.
162. Negreț-Dobridor I. Teoria generală curriculumului educațional. Iași: Polirom, 2008, 233 p.
163. Nicu, A. Antrenamentul sportiv modern. București: Editis, 1993, p.105-112.
164. Niculae, C. Formarea competențelor profesionale în școlile Ministerului Administrației și Internelor. Teza de doctorat. București: Universitatea, 2011.
165. Novak, A. Metode cantitative în psihologie și sociologie. București: Oscar Print, 1998, p.83-85.
166. Oancea C. Analiza dinamicii rezultatelor pregătirii la disciplina Educație fizică a studenților din Academia de Poliția-durata studiilor 4 și 3 ani. Teza de doctorat. București: UNEFS, 2011.
167. Onet, I. Pregătirea fizică profesional-aplicativă a studenților de la facultățile de nave în cadrul lecțiilor de educație fizică. Teza de doctorat. Chișinău: USEFS, 2006.
168. Oprisan, N. Optimizarea structurii și conținutului pregătirii fizice și psihomotrice specifice a studenților marinari în cadrul practicilor nautice marinărești. Teza de doctorat. Chișinău: USEFS, 2006.
169. Oprea, L. ș.a. Caietul profesorului de educație fizică. București: Semnal, 2009. 67 p.
170. Ordinul ministrului de stat, ministrul administrației și internelor nr.154 din 03.03.2004, privind activitățile de educație fizică și sport în Ministerul Administrației și Internelor.

171. Ozarchevici, C., colaborator Palaga, C. Autoapărare. București: Printech, 2008, ISBN: 978-606-521-158-2, p. 71-75.
172. Pachef, C.R. Evaluarea în învățământul superior. Galați: Didactică și Pedagogică, 2008.
173. Palaga, C. ș.a. Metodologia de instruire în domeniul pregătirii fizice a personalului din Administrația Națională a Penitenciarelor. București: Ministerul de Justiție, 2006, p. 12-14.
174. Palaga, C. ș.a. Educație fizică. Curs practico-metodic. București: Printech, 2006, p.31-36.
175. Palaga, C. Rolul educației fizice și sportului în formarea și integrarea profesională. În: Corelația între evaluarea profesorului, a grupului de subiecți și autoevaluarea pe parcursul unui an la educație fizică în proba de îndemânare. Tezele Sesiunii anuale de comunicări științifice . București: Akademos Art - Academiei de Poliție, 26 aprilie 2007, p.72-77.
176. Palaga, C. Prezent și perspective ale educației fizice și sportive în contextul integrării europene. În: Corelația între evaluarea profesorului, a grupului de subiecți și autoevaluarea pe parcursul unui an la educație fizică în proba de viteză. Tezele Sesiunii anuale de comunicări științifice. București: Universitatea Politehnică, 9 mai 2008.
177. Palaga, C., Palaga, E. Implicațiile bio-psiho-sociale ale practicării activităților de educație fizică și sport. În: Corelația între evaluarea profesorului, a grupului de subiecți și autoevaluarea pe parcursul unui an la educație fizică în proba de forță. Tezele Sesiunii anuale de comunicări științifice . București: Academia de Poliție "Al. I. Cuza", Printech, 28 aprilie 2009.
178. Palaga, C., Palaga, E. Activitățile corporale în învățământul superior, prezent și perspective. În: Corelația între evaluarea profesorului, a grupului de subiecți și autoevaluarea pe parcursul unui an la educație fizică la baschet. Tezele Sesiunii internaționale de comunicări științifice . București: Universitatea "Politehnica", 8 mai 2009.
179. Palaga C., Oancea C. Valorificarea deprinderilor motrice din lecțiile de autoapărare a viitorilor polițiști sub aspectul inteligenței motrice. În: Afacerile interne și justiția în procesul integrării europene și globalizării: Sesiunea științifică internațională. București: Academia de Poliție „A.I. Cuza”, 2009, p. 568-570.
180. Palaga, C., Palaga E. Învățarea tehnicilor de imobilizare forțată cu ajutorul bastonului scurt, al bastonului lung și al tonfei - componenta deficitară în programa de instruire pentru studenții Academiei de Poliție "Al. I. Cuza". În: Activitățile corporale, rolul acestora în societatea contemporană. Tezele Sesiunii Științifice Internaționale. București: Universitatea "Politehnica", 6 mai 2011, p. 121-127.

181. Palaga, C. Evaluation of student police officers physical training level. În: Știința cultuii fizice, nr. 19/3, Chișinău, 2014, p. 29-33.
182. Palaga, C., Urichianu, Toma, S. Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice. În: Studiu asupra aprofundării Centenarului Olimpic Românesc. Tezele Conferinței Științifice Internaționale . Chișinău: USEFS, 14-15 noiembrie 2014.
183. Palaga, C., Urichianu Toma, S. Locul și importanța educației fizice și a activităților sportive în sistemul de pregătire a studenților polițiști în Academia de Poliție "Al. I. Cuza" În: Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: Conferința Științifică Internațională. Chișinău: USEFS, 14-15 noiembrie 2014.
184. Păun, C. Agresivitatea și condiția umană. București: Tehnică, 1994.
185. Păun, E., și Potolea, D. Pedagogie. Fundamentări teoretice și demersuri aplicative. Iași: Polirom, 2002, p.93.
186. Păunescu, C. ș.a. Taekwondo. București: IT Grup, 2002, p. 31-35.
187. Pease, A., ș.a. Abilități de comunicare. București: Curtea Veche, 2013, p.83.
188. Perfilov, O. Elaborarea criteriilor pedagogice și medico-biologice pentru selecția inițială a sportivilor în TAEKWONDO WTF. Teza de doctorat. Chișinău: USEFS, 2005.
189. Pregătirea fizică a armatelor străine. București: Academia de Înalte Studii Militare, 2000, p.17-26.
190. Polices Studies . În: Problematika și strategiile aferente în activitatea de poliție 1995, nr. 2, S.U.A.
191. Pop C. Revista Marathon. În: Aplicatii ale principiului respectării particularităților individuale și de grup în educația fizică din învățământul superior. București , vol.1, nr.1, 2009, p. 5-9.
192. Popescu, M. Educația fizică și sportul în pregătirea studenților. București: Didactică și Pedagogică, 2010.
193. Programa de pregătire fizică, Academia de Poliție Branderburg, Germania, 2014.
194. Programele analitice la educație fizică pe ani de studii și arme, 2008-2014.
195. Popescu, A. Reglementări privind relațiile de muncă. Practica Europeană. București: Tribuna Economică, 1998, p. 12.
196. Popescu, I. ș.a. Tactica intervenției polițienești. București: Ministerul de Interne, 1998, p.18.
197. Potolea, D. Curs de teoria curriculumului. Note de curs. București: Universitatea București, 2002.

198. Potolea, D. și Păun, E. Conceptualizarea curriculumului. O abordare multidimensională în Pedagogie. Iași: Polirom, 2002.
199. Raport de evaluare a Academiei de Poliție „Alexandru Ioan Cuza”, 2008-2012.
200. The Political Quarterly. În: Reforma activității poliției, Anglia, vol.6, 1995.
201. Revista Arte Martiale. București: Garell Publishing House, nr. 10-12.
202. Rață G., Rață B. C. Aptitudinile în activitatea motrică. Bacău: EduSoft, 2006, p. 9-26, 93-103, 150-156, 169-310.
203. Rață G. Didactica educației fizice și sportului. Iași: PIM, 2008, p.30-89.
204. Râșneac B., Rață E., Milici D. Utilizarea tehnicii de calcul în evaluarea performanțelor sportive. Brașov: Universitatea Transilvania, 2004, p.11- 50.
205. Râșneac B. Sportul Universitar. În: Importanța dezvoltării capacităților motrice în procesul antrenamentului și competiției sportive. Tezele Simpozionului Internațional. București, 1995, p.101-105.
206. Saitoc, D., I. Exercițiul fizic în dezvoltarea armonioasă. București, 1990.
207. Spirit militar modern. Revistă de psihologie militară, sociologie și teoria educației. București: Sport-Turism, 1999-2002.
208. Scarlat, B.,M. și Scarlat, E. Educație fizică și sport. București: Didactică și Pedagogică, 2003, p.71-79.
209. Sgandăr, C. Autoapărarea pentru toți. București:Cartea de buzunar; 2003, p.11.
210. Slăvilă M. Considerații asupra antrenamentelor în karate-do. Chișinău: INEFS, 2002, p. 101-104.
211. Stănescu, M. Didactica educației fizice. București: Universitară, 2012, p. 83-85.
212. Strategia de pregătire la educație fizică în Academia de Poliție”Al.I. Cuza”, pentru perioada 2008-2011.
213. Șahmurdov,I. Tactica luptei sportive. București: Centrul de cercetări sportive, 1995.
214. Șchiopu, U. și Vârza, E. Psihologia vârstelor. București: Didactică și Pedagogică, 1981, p.73-77;
215. Ștefan, C., M. Dezvoltarea capacităților motrice specifice studenților din Academia de Poliție și prin structuri operaționale. Teza de doctorat. București: ANEFS, 2009.
216. Șerbănoiu, S. Metodica educației fizice. București: Casa Universitară, 2004, p.21-27.
217. Tatu, T. Teoria și metodica atletismului. București: IEFS, 1981.
218. Târșolea, C. Poliția și societatea. Buzău: Eclipse, 2000, p.14.
219. Stroescu, A. și Podlaha, R. Terminologia gimnasticii. București: Stadion, 1974.
220. Teodorescu, Mate, S. Teoria sportului. București: Aldin, 1998, p. 173-181.

221. Iacob, A. ș.a. Tratat de teoria și tactica polițienească. București: Ministerul Administrației și Internelor, 2012, p.64-69.
222. Thomas, R. ș.a. Aptitudinile motrice. București: Centrul de cercetare pentru probleme de sport, 1995.
223. Thomas, R., J. și Nelson, K., J. Metodologia cercetării în activitatea fizică. București: Centrul de cercetări pentru probleme de sport, 1997, p. 148-171.
224. Todiriță, B. Chinese shaolin Kung Fu. București: Domino, 2008.
225. Torje, D., C. Teoria și metodică pregătirii în domeniul educației fizice a personalului din Ministerul Administrației și Internelor. București: Ministerul Administrației și Internelor, 2005, p.31-72.
226. Torje, D., C. Unele aspecte privind executarea în teren a măsurilor polițienești. Craiova: SITECH, 2006, 168 p.
227. Tudor, D. Poliția în statul de drept. București: Ministerul de Interne, 2000.
228. Tudor, V. Capacități condiționale, coordinative și intermediare. București: Coresi, 1999, p.15-17.
229. Tudor, V. Măsurare și evaluare în cultura fizică și sport. București: Moroșan, 2008.
230. Triboi, V. ș.a. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Iași: Pim, 2013.
231. Triboi, V. ș.a. Probleme actuale ale educației fizice studențești în contextul procesului Bologna. Teoria și arta educației fizice în școală. Chișinău: Reclama, 2007.
232. Triboi V. Teoria și metodică antrenamentului sportiv. Chișinău: Valinex, 2009.
233. Ureche, M. Revista „Pentru Patrie”. În: Geneza Poliției Române, 1991, nr.2.
234. Urichianu Toma, S. ș.a. Introducere în metodologia cercetării științifice aplicată în activitățile motrice. București: Bren, 2010.
235. Urichianu Toma, S. Educația fizică generală și specifică studenților militari. București: Academia Tehnică Militară, 2003.
236. Urichianu Toma, S. Pregătire fizică militară prin fitness și culturism. București: Academia Tehnică Militară, 2003.
237. Vasile I. Aspecte metodologice ale pregătirii fizice a studenților din Academia de Poliție, în perspectiva integrării în UE. Teza de doctorat. București: ANEFS, 2007.
238. Vespan, V. Anihilarea agresorilor prin tehnici de autoapărare. București: Didactică și Pedagogică, 1997, p.92.
239. Voicu, C. și Sandu, F. Managementul organizațional în domeniul ordinii publice. București: Ministerul de Interne, 2001.

240. World Karate Federation - Regulamentul competițiilor de karate universitar. Kumite și Kata. București: FRKM, 2001. 80 p.
241. Zațiorschi V.M. Calitățile motrice ale sportivului. București: C.N.E.F.S., 1978. p. 26-73.
242. Zlate, M. Psihologia mecanismelor cognitive. Iași: Polirom, 1999.
243. Negoescu, M., C., Palaga, C. Study an judo techniques applied in the national defense system. București: Printech, 3 aprilie 2015.
244. Palaga, C., ș. a. Aspects of applied psychology in sport. București: Printech, 3 aprilie 2015.
245. Palaga, C. Evaluation of student police officers physical training level. În: Știința culturii fizice, nr. 19/3, Chișinău, 2014, p. 29-33.

Bibliografie în limba germană

246. Bayer G. Revista „Leistungssport” nr. 2 din 1994, p 9-20.
247. Harre D. Principles of sports training. Berlin: Sportverlang, 1982, p.231.
248. Pfluger, A. Karaté praxis, Sonderausgabe fur schweizer Buchzentrum, Olten, 1976.

Bibliografie în limba engleză

249. Appier J. Policing Women. The Sexual Politics of Law and Forcement and the LAPD, Philadelphia, S.U.A, Temple University Press, 1998.
250. Bufta, V., Triboi, V. The methodology of the training stage of the physical exercices, International Scientific Conference, 2012, p. 22-25.
251. Raport Gender Differences in the Cost of Police Brutality and Misconduct: Accontent Analysis of LAPD Civil Liabiliy Cases 1990-199.
252. Dina G., et colab. Dirrect communication during the physical education lesson. Elsevier-Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2013.

Bibliografie în limba franceză

253. Deliu, D. Cours universitaire de judo. Constanța: EX Ponto, 2013, p.53-59.
254. ”Comment devenir commissaire de police” de la Police Nationale, 2000.
255. Les polices de L’Europe. București: Institutul de Înalte Studii pentru Securitate Internă, 1999.

Anexe

ROMÂNIA
MINISTERUL AFACERILOR INTERNE
INSPECTORATUL GENERAL AL POLIȚIEI ROMÂNE
ȘCOALA DE AGENȚI DE POLIȚIE „VASILE LASCĂR” CÂMPINA



Nr. 21930 din 06.04 2015
Ex. nr. 411/c

Către,

DECANUL FACULTĂȚII DE POLIȚIE

Comisar șef de poliție conf.univ. dr. **IACOB ADRIAN**

Prin prezenta, vă informăm că în cadrul Modului 5 – *Asigurarea securității și sănătății în muncă*, Competența 3 - *Aplică tehnici de autoapărare/ specifice de pregătire fizică*, sunt parcurse de elevii școlii noastre, tehnici și procedee ce se regăsesc în capitole din lucrarea “*Formarea profesională a studenților din instituțiile de învățământ superior de poliție în cadrul disciplinei Autoapărare fizică*”, autor, lector univ. drd. Palaga Călin.

Elementele de noutate care privesc aspectele menționate sunt:

- tehnici de apărare din kick-boxing;
- elemente și procedee tehnico-tactice din kick-boxing;
- tehnici din judo;
- tehnici de forțare a articulațiilor și tehnici de autoapărare la atacuri prin centurare;
- tehnici de apărare împotriva atacurilor de cuțit etc.

De asemenea, lucrarea, a fost recomandată elevilor ca sursă informațională în vederea pregătirii și susținerii examenelor de absolvire.

DIRECTOR ADJUNCT

Comisar șef de poliție

MANEA CONSTANȚIN



B-dul Carol I, nr. 145, mun. Câmpina, jud. Prahova
Cod 105600, tel.0244/ 336251(2); Fax 0244/333650
www.scoalapolitie.ro e-mail:campina@scoalapolitie.ro

Pagina 1 din 1

ROMANIA
MINISTERUL AFACERILOR INTERNE
Inspectoratul General al Poliției de Frontieră
Școala de Pregătire a Agenților Poliției de Frontieră
„Avram Iancu” Oradea



NECLASIFICAT



Nr. 3.283.739
Oradea 17.06.2015
Exemplar Nr. 1

APROB
DIRECTOR
Comisar-șef de poliție,
OVIDIU STANGU

ADEVERINȚĂ

Prin prezenta se adeverește implementarea conținuturilor tematice din lucrarea „**Formarea profesională a studenților din Instituțiile de învățământ superior de Poliție din cadrul disciplinei Autoapărare Fizică**”- autor, Lector universitar drd. **PALAGA CĂLIN**, în cadrul Curriculumului școlar al elevilor și cursanților din instituția noastră.

Însușirea tehnicilor din această disciplină cu caracter combativ, este o bună oportunitate pentru îmbunătățirea capacităților acționale specifice autoapărării fizice în instruirea viitorilor polițiști de frontieră.

RESPONSABIL DE MODUL
Comisar șef de poliție,
RUSANDA DANIEL

MINISTERUL AFACERILOR INTERNE
ACADEMIA DE POLIȚIE
„Alexandru Ioan Cuza”
FACULTATEA DE POLIȚIE
DEPARTAMENTUL EDUCAȚIE FIZICĂ

NESECRET

Nr. 1181 din 27.03.2015

Exemplar nr.

APROB
DECANUL FACULTĂȚII DE POLIȚIE
Comisar-șef de poliție

Conf.univ.dr. IACOB ADRIAN

Către,

DECANUL FACULTĂȚII DE POLIȚIE

Comisar-șef de poliție, conf.univ.dr. IACOB ADRIAN

Vă rog să aprobați implementarea lucrării „Formarea profesională a studenților din instituțiile de învățământ superior de poliție în cadrul disciplinei Autoapărare fizică”, autor lector univ.drd. Palaga Călin, în tematica de pregătire.

Menționez că, lucrarea conține elemente de noutate în ceea ce privește instruirea studenților la această disciplină și reprezintă un bună oportunitate pentru îmbunătățirea performanțelor acestora.

Față de cele raportate vă rog dispuneți.

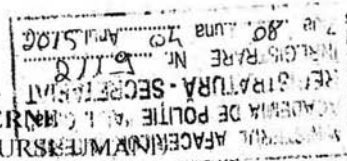
DIRECTOR DEPARTAMENT

Comisar-șef de poliție

Prof.univ.dr. TORJE DANIEL COSTEL

T.D / T.D/ 2 ex. / Nr. 77 / 25.03.2015
C: My Documents / Raport implementare lucrare

MINISTERUL AFACERILOR INTERNE
DIRECȚIA GENERALĂ MANAGEMENT RESURSE UMANE



DISPOZIȚIA
DIRECTORULUI GENERAL AL
DIRECȚIEI GENERALE MANAGEMENT RESURSE UMANE
Nr. 11/804 din 08.04 2015

08.04.2015

J.M.R.U.

privind recrutarea și selecția candidaților pentru admiterea în
instituțiile de învățământ care realizează formarea inițială a personalului pentru
nevoile Ministerului Afacerilor Interne, sesiunea 2015

Având în vedere prevederile următoarelor acte normative: Legea educației naționale nr. 1/2011, cu modificările și completările ulterioare, Ordinul ministrului educației naționale nr. 4430/2014 privind organizarea și desfășurarea examenului de bacalaureat național - 2015, Ordinul ministrului internelor și reformei administrative nr. 665/2008 privind unele activități de management resurse umane în unitățile Ministerului Afacerilor Interne, cu modificările și completările ulterioare, Ordinului ministrului de interne nr. 1371/2006 pentru aprobarea „Metodologiei cadru de organizare și desfășurare a concursurilor de admitere în instituțiile de învățământ postliceal din Ministerul Afacerilor Interne”, Ordinul ministrului afacerilor interne nr. 107/2014 pentru aprobarea baremelor medicale privind efectuarea examenului medical pentru admiterea în unitățile/instituțiile de învățământ militar, de informații, de ordine publică și de securitate națională, pe perioada școlarizării elevilor și studenților în unitățile/instituțiile de învățământ militar, de informații, de ordine publică și de securitate națională, pentru ocuparea funcțiilor de soldat/gradat profesionist, precum și pentru candidații care urmează a fi chemați/rechemați/încadrați în rândul cadrelor militare în activitate/polițiștilor în serviciu/funcționarilor publici cu statut special din sistemul administrației penitenciare, Ordinul ministrului afacerilor interne nr. 374/2003 privind metodologia examinării medicale și baremele pentru încadrarea personalului în unitățile Ministerului Afacerilor Interne precum și a candidaților care urmează să susțină examen de admitere în instituțiile de învățământ ale Ministerului Afacerilor Interne, Ordinul ministrului internelor și reformei administrative nr. 257/2007 privind activitatea de psihologie în unitățile Ministerului Afacerilor Interne, Ordinul ministrului afacerilor interne nr. 23/2015 privind activitatea de psihologie în unitățile Ministerului Afacerilor Interne (în vigoare de la data de 15 aprilie 2015), Ordinul ministrului afacerilor interne nr. 35/2014 privind măsurile de sprijin acordate polițiștilor încadrați într-un grad de invaliditate și familiilor acestora, precum și familiilor polițiștilor decedați, Ordinul ministrului afacerilor interne nr. 108/2014 privind măsurile de sprijin acordate personalului militar încadrat într-un grad de invaliditate sau clasat apt limitat pentru serviciul militar și familiilor acestora, precum și familiilor personalului militar decedat art. 12 alin. (3) din Legea nr. 446/2006 privind pregătirea populației pentru apărare, cu modificările și completările ulterioare.

În temeiul prevederilor art. 14 și 30 din Ordinul ministrului internelor și reformei administrative nr. 665/2008 privind unele activități de management resurse umane în unitățile Ministerului Afacerilor Interne, cu modificările și completările ulterioare, ale art. 2 din Anexa la Ordinul ministrului administrației și internelor nr. 1371/2006 pentru aprobarea „Metodologiei cadru de organizare și desfășurare a concursurilor de admitere în instituțiile de învățământ postliceal din Ministerul Afacerilor Interne” precum și ale art. 14 alin. (3) din Regulamentul de organizare și funcționare a Direcției Generale Management Resurse Umane, aprobat prin Ordinul ministrului afacerilor interne nr. 8/126/2014,

directorul general al Direcției Generale Management Resurse Umane emite următoarea

PROBELE ȘI BAREMELE
pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților la concursurile de admitere în
instituțiile de învățământ proprii, cât și în cele ale Ministerului Apărării Naționale care
pregătesc specialiști pentru Ministerul Afacerilor Interne

1. În cadrul admiterii, verificarea aptitudinilor fizice are caracter eliminatoriu.
2. Toate probele sunt obligatorii. Nesusținerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.
3. Probele se susțin în aceeași zi, în următoarea ordine: **alergare - viteză, aruncarea mingii medicinale și alergare - rezistență.**
4. Probele se execută în ținută sportivă adecvată anotimpului (pantofi de sport, tricou, pantaloni scurți sau trening).
5. Este declarat „Promovat” candidatul care îndeplinește baremul minim stabilit pentru fiecare probă. Candidatul care nu promovează o probă este eliminat din concurs, iar în funcție de momentul în care intervine aceasta, nu mai parcurge celelalte probe.
6. Indiferent de cauze/motive, **nu se admit reexaminări, repetări sau contestații.**
7. Performanța obținută de candidați și calificativul acordat se consemnează în borderoul de examen.
8. Verificarea aptitudinilor la probele fizice se efectuează cu respectarea prevederilor art. 100 alin. (1), lit. g) din OMAI nr. 154/2004 privind activitățile de educație fizică și sport în MAI.
9. Problemele organizatorice se stabilesc la nivelul comisiilor de admitere din cadrul instituțiilor de învățământ.
10. Probele și baremele minime de promovare sunt următoarele:

Nr. crt.	PROBELE DE VERIFICARE	BAREME MINIME	
		BĂRBAȚI	FEMEI
1.	Alergare de viteză - 50 m plat	7" 2	8" 1
2.	Aruncarea mingii medicinale de pe loc (4 kg bărbați și 2 kg femei)	7 m	7 m
3.	Alergare de rezistență - 1000 m	3' 45"	4' 10"

11. Precizări tehnice și metodice privind efectuarea probelor:

A. Proba de alergare - viteză

- a) se execută cu startul din picioare, câte doi candidați;
- b) cronometrul pornește la mișcarea primului candidat;
- c) startul greșit (plecarea înaintea semnalului acustic) se reia. La al doilea start greșit candidatul este declarat „Nepromovat”;
- d) candidații care se cîoienesc în timpul alergării și cad sau care se împiedică ori alunecă din cauza suprafeței de alergare se consideră că nu au parcurs traseul și vor relua proba o singură dată, la sfârșitul seriei din care fac parte.

B. Proba de aruncare a mingii medicinale (4 kg bărbați și 2 kg - femei)

- a) se execută de pe loc, cu ambele brațe, pe deasupra capului, spre înainte, într-un sector cu lățime de 3 metri și lungimea de cel puțin 10 metri, câte un candidat;
- b) poziția inițială a picioarelor poate fi în sprijin apropiat sau depărtat (lateral sau înainte);
- c) în cazul în care execuția se efectuează din poziția stând sau stând-depărtat, candidatul poate să se ridice pe vârfuri fără a se desprinde de pe sol. La aruncarea din poziția stând depărtat anterior-posterior candidatul poate ridica piciorul din spate cu condiția ca piciorul din față să mențină permanent contactul cu solul; în ambele cazuri nu se va călea sau depăși linia sectorului de aruncare, inclusiv după aterizarea mingii;

- d) candidatul are dreptul la două încercări;
- e) măsurarea aruncării se efectuează de la linia sectorului de aruncare până la urma lăsată de minge, înspre locul de aruncare;
- f) s cãparea mingii de cãtre candidat (inainte sau înapoi) este consideratã aruncare nereușitã (pentru prima încercare);
- g) dacã situația prevãzută la lit. f) are loc la a doua încercare, candidatul este declarat „Nepromovat”, iar în borderou este consemnatã performanța celei mai bune aruncãri.

C. Proba de alergare - rezistentã

- a) se executã cu startul din picioare, în serii de 15 - 25 candidați/ cronometru;
- b) trecerea de la alergare la mers se considerã abandon.

Anexa 3

ROMÂNIA
MINISTERUL ADMINISTRAȚIEI ȘI INTERNELOR
ACADEMIA DE POLIȚIE "Alexandru Ioan Cuza"
FACULTATEA DE POLIȚIE

Exemplar nr. 1
Nr. 2762944 din 27.12.2011



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
DOMENIUL FUNDAMENTAL DE ȘTIINȚE: ȘTIINȚE JURIDICE
DOMENIUL PENTRU STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ: DREPT
SPECIALIZARE: ORDINE ȘI SIGURANȚĂ PUBLICĂ
FORMA DE ÎNVĂȚĂMÂNT: CURSURI DE ZI
SERIA: 2011-2014

Valabil începând cu anul universitar 2011-2012

ACADEMIA DE POLIȚIE
„Alexandru Ioan Cuza”
FACULTATEA DE POLIȚIE
Specializarea: Ordine și siguranță
publică (Poliție)
Forma de învățământ: cursuri de zi
Anul universitar: 2011-2012

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
DIPLOMA ACORDATĂ : diplomă de licență
DURATA STUDIILOR : 3 ani
Seria : 2011-2014

Anul de studiu: I

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Codul disciplinei	Semestrul I – 14 săptămâni					Semestrul II – 14 săptămâni					Condiționări (cod)	Observații
			Nr. ore/sem.			F.V.	Cr.	Nr. ore/sem.			F.V.	Cr.		
			C	S	L.P.			C	S	L.P.				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I	Discipline fundamentale													
A.	Obligatorii													
1.	Teoria generală a dreptului	53/1.050.010.030.1.1.1	2	1		E1	4							
2.	Drept constituțional și instituții politice	53/1.050.010.030.1.2.2	1	1		E1	3	1	1		E2	3		
3.	Drept civil. Teoria generală. Persoanele	53/1.050.010.030.1.1.3	1	1		E1	3	1	1		E2	3		
4.	Protecția juridică a drepturilor omului	53/1.050.010.030.1.1.4	1	1		K1	3							
5.	Drept penal – partea generală	53/1.050.010.030.1.2.5						2	2		E2	4		
6.	Drept administrativ	53/1.050.010.030.1.2.6	1	1		E1	3	1	1		E2	3		
7.	Drept internațional public	53/1.050.010.030.1.1.7	1	1		K1	3							
B.	Opționale													
1.	Economie generală	53/1.050.010.030.1.1.8	1	1		K1	2							
2.	Logică juridică	53/1.050.010.030.1.1.9	1	1		K1	2							Se optează

3.	Drept internațional umanitar	53/1.050.010.030.1.2.10						1	1		K2	2		pentru o singură disciplină
II	Discipline de specialitate													
A	Obligatorii													
1.	Tactică polițienească	53/1.050.010.030.1.1.11	2		2	E1	3	2		2	E2	3		
2.	Etica și deontologia profesională	53/1.050.010.030.1.2.12						1	1		K2	3		
3.	Pregătire militară generală	53/1.050.010.030.1.2.13			2					2	K2	1		
4.	Practică	53/1.050.010.030.1.2.14			160 ore	K1	5			160 ore	K2	5		
5.	Psihosociologia comportamentului uman	53/1.050.010.030.1.1.15	2		1	K1	2							
6.	Bazele activității informative	53/1.050.010.030.1.2.16						2		2	E2	2		
7.	Legislație rutieră	53/1.050.010.030.1.1.17	1	1		K1	2							
III	Discipline complementare													
A.	Obligatorii													
1.	Educație fizică	53/1.050.010.030.1.2.18			4					4	K2	1		
2.	Limba străină	53/1.050.010.030.1.2.19	1		1			1		1	K2	1		
TOTAL			14	8	10	E = 5 K = 6	33	12	7	11	E = 6 K = 6	31		
			32						30					

Înaintea începerii cursurilor universitare, se execută o perioadă compactă de pregătire generală.

După perioada de pregătire, studenții anului I depun jurământul militar.

ACADEMIA DE POLIȚIE
„Alexandru Ioan Cuza”
DEPARTAMENTUL EDUCAȚIE FIZICĂ
ANUL UNIVERSITAR 2015-2016

NESECRET

Exemplar nr. 1

Nr. 18698 din 08.07.2015

APROB
INSPECTORUL GENERAL AL
JANDARMERIEI ROMÂNE
General maior

dr. MIRCEA OLARU

DE ACORD
DECANUL FACULTĂȚII DE POLIȚIE
Comisar-șef de poliție

Conf. univ. dr. IACOB ADRIAN

AVIZAT
DIRECTOR DEPARTAMENT
Comisar-șef de poliție

Prof. univ. dr. TORJE DANIEL COSTEL

PROGRAMA ANALITICĂ

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ – se predă anului I							
Codul disciplinei	52/1.40.10.160.1.2.17	Semestrul	I -II	Numărul de credite		-		
Facultatea	de Poliție	Numărul orelor semestriale de activități						
Domeniul	Cultură fizică			Total	Curs	Sem.	L.P.	Aplic.
Specializarea	Jandarmi			112	-	-	112	-
Categoria formativă a disciplinei:								DS
DF – fundamentală; DG – generală; DS – de specializare; DE – economică/managerială; DU – umanistă								
Categoria de opționalitate a disciplinei: DI – impusă; DO – opțională; DL – liber aleasă								DI
Discipline anterioare	Obligatorii		-					
	Recomandate		-					
Obiective	• Educarea capacităților motrice: condiționale (viteza, forța, rezistența), intermediare (suplețea) și coordonative (generale, speciale); • Formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice din kick boxing și ju-jitsu și asimilarea unor procedee tehnico-tactice de autoapărare și imobilizare a agresorilor; • Dezvoltarea fizică armonioasă, călirea organismului și întărirea stării de sănătate în vederea îndeplinirii cu eficiență a sarcinilor profesionale; • Transmiterea cunoștințelor teoretice de metodică a educației fizice și antrenamentului sportiv necesare studenților pentru practicarea independentă a exercitiilor fizice;							

CONȚINUTUL ȘTIINȚIFIC AL PROGRAMEI

SEMESTRUL I

Lecția	TEME ȘI OBIECTIVE	Nr. ore
1.	Informarea studenților cu privire la conținutul programei; Prezentarea cerințelor disciplinei și a modului de verificare, apreciere și notare; Instrucțiunile privind protecția muncii în timpul desfășurării lecțiilor de educație fizică; Testarea inițială a indicilor de manifestare a capacităților motrice forță și rezistență; Fotbal: joc bilateral.	2
2.	Testarea inițială a indicilor de manifestare a capacităților motrice viteză și forță; Analiza rezultatelor și recomandări în vederea pregătirii individuale; Fotbal: joc bilateral.	2
3.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de mână în linie; Atletism: tehnica alergării de viteză; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Forță: dezvoltarea forței membrelor superioare; Fotbal: joc bilateral.	2
4.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de mână în diagonală; Atletism: tehnica alergării de viteză; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Forță: dezvoltarea forței membrelor superioare; Fotbal: joc bilateral.	2
5.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de cot; Atletism: tehnica alergării de semifond; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Forță: dezvoltarea forței membrelor superioare; Fotbal: joc bilateral.	2
6.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de cot; Atletism: tehnica alergării de semifond; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Forță: dezvoltarea forței membrelor superioare; Fotbal: joc bilateral.	2

7.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de umăr; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
8.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de rever cu una sau două mâini; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
9.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de pâr; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
10.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din față pe sub brațe; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
11.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din față peste brațe; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
12.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din spate peste brațe; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
13.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din spate pe sub brațe; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2

14.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu sugrumare din față și strangulare din spate; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
15.	Testarea intermediară a indicilor de manifestare a capacităților motrice forță și rezistență; Analiza rezultatelor și recomandări în vederea pregătirii individuale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
16.	Testarea intermediară a indicilor de manifestare a capacităților motrice viteză și forță; Analiza rezultatelor și recomandări în vederea pregătirii individuale; Fotbal: joc bilateral.	2
17.	Kick-box: Poziții, deplasări. Lovitura directă de pumn la cap și corp. Modalități de apărare la lovitura directă de pumn la cap și corp; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
18.	Kick-box: Lovitura semicirculară de pumn la cap și corp. Modalități de apărare la lovitura semicirculară de pumn la cap și corp; Viteză: dezvoltarea vitezei de execuție; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; . Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
19.	Kick-box: Lovitura de pumn de jos în sus la cap și corp. Modalități de apărare la lovitura de pumn de jos în sus la cap și corp; Îndemânare: dribling printre jaloane; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
20.	Kick-box: Loviturile de cot. Modalități de apărare la loviturile de cot; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
21.	Kick-box: Lovitura de picior înainte la nivel inferior, mediu și superior. Modalități de apărare la loviturile de picior înainte; Îndemânare: dribling printre jaloane; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2

22.	Kick-box: Lovitura de picior laterală la nivel inferior, mediu și superior. Modalități de apărare la loviturile de picior laterale; Îndemânare: dribling printre jaloane; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
23.	Kick-box: Lovitura de picior semicirculară la nivel inferior, mediu și superior. Modalități de apărare la loviturile de picior semicirculare; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
24.	Kick-box: Lovitura de picior înapoi la nivel inferior, mediu și superior. Modalități de apărare la loviturile de picior înapoi; Viteză: dezvoltarea vitezei de execuție; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
25.	Kick-box: Lovitura de genunchi. Modalități de apărare la loviturile de genunchi; Îndemânare: dribling printre jaloane; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
26.	Kick-box: Combinații de lovituri de pumn la cap. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de pumn la cap; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Îndemânare: dribling printre jaloane; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
27.	Kick-box: Combinații de lovituri de picior. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Îndemânare: dribling printre jaloane; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
28.	Testarea intermediară a nivelului de stăpânire a priceperilor și deprinderilor de autoapărare; Analiza rezultatelor obținute de studenți, aprecieri, concluzii și recomandări pentru activitatea independentă; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2

SEMESTRUL II

Lecția	TEME ȘI OBIECTIVE	Nr. ore
1.	Kick-box: Combinații de lovituri directe de pumn la cap. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri directe de pumn la cap; Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de mână în linie; Forță: dezvoltarea forței generale.	2
2.	Kick-box: Combinații de lovituri directe de pumn la corp. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri directe de pumn la corp; Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de mână în diagonală; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2
3.	Kick-box: Combinații de lovituri semicirculare de pumn la cap. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri semicirculare de pumn la cap; Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de cot; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2
4.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de rever; Kick-box: Combinații de lovituri semicirculare de pumn la corp. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri semicirculare de pumn la corp; Îndemânare: dezvoltarea îndemânării generale; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2
5.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de păr; Kick-box: Combinații de lovituri de pumn de jos în sus la cap. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de pumn de jos în sus la cap; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2
6.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de ambele mâini; Kick-box: Combinații de lovituri de pumn de jos în sus la corp. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de pumn de jos în sus la corp; Îndemânare: dezvoltarea îndemânării generale; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2

7.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de rever cu ambele mâini; Kick-box: Combinații de lovituri de cot. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de cot; Îndemânare: dezvoltarea îndemânării generale; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2
8.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din față pe sub brațe; Kick-box: Combinații de lovituri de picior înainte. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior înainte; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2
9.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din față peste brațe; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Forță: dezvoltarea forței membrilor superioare; Fotbal: joc bilateral.	2
10.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din spate pe sub brațe; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Fotbal: joc bilateral.	2
11.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din spate peste brațe; Atletism: tehnica alergării de semifond; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Forță: dezvoltarea forței membrilor superioare; Fotbal: joc bilateral.	2
12.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu strangulare din spate; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrilor superioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
13.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu sugrumare din față; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrilor superioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2

14.	Kick-box: Combinații de lovituri de picior laterale. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior înainte; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
15.	Kick-box: Combinații de lovituri de picior semicirculare. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior înainte Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
16.	Kick-box: Combinații de lovituri de picior înapoi. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior înapoi; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de scurtă durată; Fotbal: joc bilateral.	2
17.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de mână; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de scurtă durată; Fotbal: joc bilateral.	2
18.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de rever și umăr; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrilor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de scurtă durată; Fotbal: joc bilateral.	2
19.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurări din față; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrilor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2

20.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurări din spate; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
21.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu sugrumare din față și strangulare din spate; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
22.	Kick-box: Combinații de lovituri de pumn directe și semicirculare la cap și corp. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de pumn directe și semicirculare la cap și corp; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
23.	Kick-box: Combinații de lovituri de pumn directe, semicirculare și de jo în sus la cap și corp. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de pumn directe, semicirculare și de jos în sus la cap și corp; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
24.	Kick-box: Combinații de lovituri de picior. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
25.	Kick-box: Combinații de lovituri de picior. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
26.	Testarea finală a indicilor de manifestare a capacităților motrice viteză și forță; Analiza rezultatelor și recomandări în vederea pregătirii individuale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2

27.	Testarea finală a indicilor de manifestare a capacității motrice rezistență și forță; Analiza rezultatelor obținute de studenți, aprecieri, concluzii și recomandări pentru activitatea independentă; Baschet, fotbal: joc bilateral.	2
28.	Testarea finală a nivelului de stăpânire a priceperilor și deprinderilor de autoapărare; Analiza rezultatelor obținute de studenți, aprecieri, concluzii și recomandări pentru activitatea independentă; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2

PRECIZĂRI METODOLOGICE

1. Pentru a promova la disciplina educație fizică, studenții sunt obligați să obțină minimum nota 5 atât la capacitățile motrice, cât și la autoapărare.

2. Dacă au obținut minimum nota cinci, cele două note se adună și se împart la doi, iar rezultatul obținut constituie nota finală la disciplina educație fizică pentru anul respectiv.

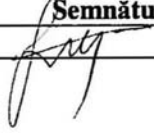
3. Evaluarea nivelului de dezvoltare a capacităților motrice se va face la sfârșitul anului de studii prin intermediul unei baterii de probe care este prezentată în anexa nr.1.

Forma de evaluare:	E – examen; C – colocviu/test final; V – verificare	C
Stabilirea notei finale (procentaj)	- rezultatul de la verificarea finală	80%
	- verificările curente de pe parcursul modulului	10%
	- atitudinea studentului pe parcursul lecțiilor	10%

Bibliografie:

- BAROGA, L., (1984), Educarea calităților fizice combinate. Editura Sport-Turism, București.
- BOMPA, T., (2001), Dezvoltarea calităților motrice - periodizarea, Ed. Ex Ponto, București.
- CÂRSTEA, GH., (1993), Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. Universul, București.
- DRAGNEA, A., (1996), Antrenamentul Sportiv, E.D.P., București.
- ENACHE IORDACHE, Autoapărarea fără armă, Editura „Dumves”, ediția 1994, București.
- OZARCHEVICI CONSTANTIN și colab., Autoapărare, Editura Printech, 2008.
- OZOLIN, N.G., (1972), Metodică antrenamentului sportiv, Editura Stadion, București.
- RAȚĂ, G., RAȚĂ, B., (2006), Aptitudinile în activitatea motrică, Ed. EduSoft, Bacău.
- STOICA, M., (2000), Capacități motrice în atletism, Editura Printech, București.
- STOICA, M., BARBU, C., (2000), Metodică predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică, Ed. Printech, București.
- TIFREA, C., (2002), Teoria și metodică atletismului, curs specializare anul III, Ed. Dareco, București.
- TORJE DANIEL, (2005), Tehnici de autoapărare, Editura Blueprint, București.
- colectiv de autori, (2006), Educație Fizică – curs practico-metodic, Editura Printech, București.

ASIGURARE MATERIALĂ:

Titularul Disciplinei	Grad didactic, titlul științific	Semnătura
NAIDEN CORNELIU	Lector univ. dr.	

ACADEMIA DE POLIȚIE
„Alexandru Ioan Cuza”
DEPARTAMENTUL EDUCAȚIE FIZICĂ
ANUL UNIVERSITAR 2015-2016

NESECRET
Exemplar nr. 1
Nr. 18698 din 07.07.2015.

APROB
DIRECTOR GENERAL AL ADMINISTRAȚIEI
NAȚIONALE A PENITENCIARELOR
Chestor de penitenciare

CĂTĂLIN CLAUDIU BEJAN

DE ACORD
DECANUL FACULTĂȚII DE POLIȚIE
Comisar-șef de poliție
Conf. univ. dr. IACOB ADRIAN

AVIZAT
DIRECTOR DEPARTAMENT
Comisar-șef de poliție
Prof. univ. dr. TORJE DANIEL COSTEL

PROGRAMA ANALITICĂ

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ – se predă anului I						
Codul disciplinei	52/1.40.10.160.1.2.17	Semestrul	I -II	Numărul de credite		-	
Facultatea	de Poliție			Numărul orelor semestriale de activități			
Domeniul	Cultură fizică			Total	Curs	Sem.	L.P.
Specializarea	Penitenciar	112	-	-	112	-	
Categoriza formativă a disciplinei:							DS
DF – fundamentală; DG – generală; DS – de specializare; DE – economică/managerială; DU – umanistă							
Categoriza de opționalitate a disciplinei: DI – impusă; DO – opțională; DL – liber aleasă							DI
Discipline anterioare	Obligatorii	-					
	Recomandate	-					
Obiective	- Educarea capacităților motrice: condiționale (viteza, forța, rezistența), intermediare (suplețea) și coordinative (generale, speciale); - Formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice din kick boxing și ju-jitsu și asimilarea unor procedee tehnico-tactice de autoapărare și imobilizare a agresorilor; - Dezvoltarea fizică armonioasă, călirea organismului și întărirea stării de sănătate în vederea îndeplinirii cu eficiență a sarcinilor profesionale; - Transmiterea cunoștințelor teoretice de metodică a educației fizice și antrenamentului sportiv necesare studenților pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice.						

CONȚINUTUL ȘTIINȚIFIC AL PROGRAMEI

SEMESTRUL I

Lecția	TEME ȘI OBIECTIVE	Nr. ore
1.	Informarea studenților cu privire la conținutul programei; Prezentarea cerințelor disciplinei și a modului de verificare, apreciere și notare; Instructajul privind protecția muncii în timpul desfășurării lecțiilor de educație fizică; Testarea inițială a indicilor de manifestare a capacităților motrice forță și rezistență; Fotbal: joc bilateral.	2
2.	Testarea inițială a indicilor de manifestare a capacităților motrice viteză și forță; Analiza rezultatelor și recomandări în vederea pregătirii individuale; Fotbal: joc bilateral.	2
3.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de mână în linie; Atletism: tehnica alergării de viteză; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Forță: dezvoltarea forței membrelor superioare; Fotbal: joc bilateral.	2
4.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de mână în diagonală; Atletism: tehnica alergării de viteză; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Forță: dezvoltarea forței membrelor superioare; Fotbal: joc bilateral.	2
5.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de cot; Atletism: tehnica alergării de semifond; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Forță: dezvoltarea forței membrelor superioare; Fotbal: joc bilateral.	2
6.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de cot; Atletism: tehnica alergării de semifond; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Forță: dezvoltarea forței membrelor superioare; Fotbal: joc bilateral.	2

7.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de umăr; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
8.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de rever cu una sau două mâini; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
9.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de păr; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
10.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din față pe sub brațe; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
11.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din față peste brațe; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
12.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din spate peste brațe; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
13.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din spate pe sub brațe; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2

14.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu sugrumare din față și strangulare din spate; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
15.	Testarea intermediară a indicilor de manifestare a capacităților motrice forță și rezistență; Analiza rezultatelor și recomandări în vederea pregătirii individuale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
16.	Testarea intermediară a indicilor de manifestare a capacităților motrice viteză și forță; Analiza rezultatelor și recomandări în vederea pregătirii individuale; Fotbal: joc bilateral.	2
17.	Kick-box: Poziții, deplasări. Lovitura directă de pumn la cap și corp. Modalități de apărare la lovitura directă de pumn la cap și corp; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
18.	Kick-box: Lovitura semicirculară de pumn la cap și corp. Modalități de apărare la lovitura semicirculară de pumn la cap și corp; Viteză: dezvoltarea vitezei de execuție; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
19.	Kick-box: Lovitura de pumn de jos în sus la cap și corp. Modalități de apărare la lovitura de pumn de jos în sus la cap și corp; Îndemânare: dribling printre jaloane; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale; Fotbal, baschet: joc bilateral;	2
20.	Kick-box: Loviturile de cot. Modalități de apărare la loviturile de cot; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
21.	Kick-box: Lovitura de picior înainte la nivel inferior, mediu și superior. Modalități de apărare la loviturile de picior înainte; Îndemânare: dribling printre jaloane; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2

22.	Kick-box: Lovitura de picior laterală la nivel inferior, mediu și superior. Modalități de apărare la loviturile de picior laterale; Îndemânare: dribling printre jaloane; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
23.	Kick-box: Lovitura de picior semicirculară la nivel inferior, mediu și superior. Modalități de apărare la loviturile de picior semicirculare; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
24.	Kick-box: Lovitura de picior înapoi la nivel inferior, mediu și superior. Modalități de apărare la loviturile de picior înapoi; Viteză: dezvoltarea vitezei de execuție; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
25.	Kick-box: Lovitura de genunchi. Modalități de apărare la loviturile de genunchi; Îndemânare: dribling printre jaloane; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
26.	Kick-box: Combinații de lovituri de pumn la cap. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de pumn la cap; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Îndemânare: dribling printre jaloane; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
27.	Kick-box: Combinații de lovituri de picior. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Îndemânare: dribling printre jaloane; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
28.	Testarea intermediară a nivelului de stăpânire a priceperilor și deprinderilor de autoapărare; Analiza rezultatelor obținute de studenți, aprecieri, concluzii și recomandări pentru activitatea independentă; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2

SEMESTRUL II

Lecția	TEME ȘI OBIECTIVE	Nr. ore
1.	Kick-box: Combinații de lovituri directe de pumn la cap. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri directe de pumn la cap; Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de mână în linie; Forță: dezvoltarea forței generale.	2
2.	Kick-box: Combinații de lovituri directe de pumn la corp. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri directe de pumn la corp; Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de mână în diagonală; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2
3.	Kick-box: Combinații de lovituri semicirculare de pumn la cap. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri semicirculare de pumn la cap; Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de cot; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2
4.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de rever; Kick-box: Combinații de lovituri semicirculare de pumn la corp. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri semicirculare de pumn la corp; Îndemânare: dezvoltarea îndemânării generale; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2
5.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de păr; Kick-box: Combinații de lovituri de pumn de jos în sus la cap. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de pumn de jos în sus la cap; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2
6.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de ambele mâini; Kick-box: Combinații de lovituri de pumn de jos în sus la corp. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de pumn de jos în sus la corp; Îndemânare: dezvoltarea îndemânării generale; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2

7.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de rever cu ambele mâini; Kick-box: Combinații de lovituri de cot. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de cot; Îndemânare: dezvoltarea îndemânării generale; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2
8.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din față pe sub brațe; Kick-box: Combinații de lovituri de picior înainte. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior înainte; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2
9.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din față peste brațe; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Forță: dezvoltarea forței membrelor superioare; Fotbal: joc bilateral.	2
10.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din spate pe sub brațe; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Fotbal: joc bilateral.	2
11.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din spate peste brațe; Atletism: tehnica alergării de semifond; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Forță: dezvoltarea forței membrelor superioare; Fotbal: joc bilateral.	2
12.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu strangulare din spate; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor superioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
13.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu sugrumare din față; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor superioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2

14.	Kick-box: Combinații de lovituri de picior laterale. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior înainte; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
15.	Kick-box: Combinații de lovituri de picior semicirculare. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior înainte Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
16.	Kick-box: Combinații de lovituri de picior înapoi. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior înapoi; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de scurtă durată; Fotbal: joc bilateral.	2
17.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de mână; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de scurtă durată; Fotbal: joc bilateral.	2
18.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de rever și umăr; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de scurtă durată; Fotbal: joc bilateral.	2
19.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurări din față; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2

20.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurări din spate; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
21.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu sugrumare din față și strangulare din spate; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
22.	Kick-box: Combinații de lovituri de pumn directe și semicirculare la cap și corp. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de pumn directe și semicirculare la cap și corp; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
23.	Kick-box: Combinații de lovituri de pumn directe, semicirculare și de jo în sus la cap și corp. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de pumn directe, semicirculare și de jos în sus la cap și corp; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
24.	Kick-box: Combinații de lovituri de picior. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
25.	Kick-box: Combinații de lovituri de picior. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
26.	Testarea finală a indicilor de manifestare a capacităților motrice viteză și forță; Analiza rezultatelor și recomandări în vederea pregătirii individuale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2

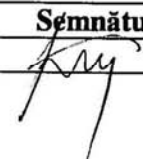
27.	Testarea finală a indicilor de manifestare a capacității motrice rezistență și forță; Analiza rezultatelor obținute de studenți, aprecieri, concluzii și recomandări pentru activitatea independentă; Baschet, fotbal: joc bilateral.	2
28.	Testarea finală a nivelului de stăpânire a priceperilor și deprinderilor de autoapărare; Analiza rezultatelor obținute de studenți, aprecieri, concluzii și recomandări pentru activitatea independentă; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2

PRECIZĂRI METODOLOGICE

1. Pentru a promova la disciplina educație fizică, studenții sunt obligați să obțină minimum nota 5 atât la capacitățile motrice cât și la autoapărare.

2. Dacă au obținut minimum nota cinci, cele două note se adună și se împart la doi, iar rezultatul obținut constituie nota finală la disciplina educație fizică pentru anul respectiv.

3. Evaluarea nivelului de dezvoltare a capacităților motrice se va face la sfârșitul anului de studii prin intermediul unei baterii de probe care este prezentată în anexa nr.1.

Forma de evaluare:	E – examen; C – colocviu/test final; V – verificare	C
Stabilirea notei finale (procentaj)	- rezultatul de la verificarea finală	80%
	- verificările curente de pe parcursul modulului	10%
	- atitudinea studentului pe parcursul lecțiilor	10%
Bibliografie: • BAROGA, L., (1984), Educarea calităților fizice combinate. Editura Sport-Turism, București. • BOMPA, T., (2001), Dezvoltarea calităților motrice - periodizarea, Ed. Ex Ponto, București. • CÂRSTEA, GH., (1993), Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. Universul, București. • DRAGNEA, A., (1996), Antrenamentul Sportiv, E.D.P., București. • ENACHE IORDACHE, Autoapărarea fără armă, Editura „Dumves”, ediția 1994, București. • OZARCHEVICI CONSTANTIN și colab., Autoapărare, Editura Printech, 2008. • OZOLIN, N.G., (1972), Metodică antrenamentului sportiv, Editura Stadion, București. • RAȚĂ, G., RAȚĂ, B., (2006), Aptitudinile în activitatea motrică, Editura EduSoft, Bacău. • STOICA, M., (2000), Capacități motrice în atletism, Editura Printech, București. • STOICA, M., BARBU, C., (2000), Metodică predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică, Ed. Printech, București. • TIFREA, C., (2002), Teoria și metodică atletismului, curs specializare anul III, Ed. Dareco, București. • TORJE DANIEL, (2005), Tehnici de autoapărare, Editura Blueprint, București. • colectiv de autori, (2006), Educație Fizică – curs practico-metodic, Editura Printech, București.		
ASIGURARE MATERIALĂ:		
Titularul Disciplinei	Grad didactic, titlul științific	Semnătura
NAIDEN CORNELIU	Lector univ. dr.	

T.D / T.D/ 2 ex. / Nr. 135 / 01.07.2015

C:My Documents / Programa anul I Penitenciar 2015-2016

ACADEMIA DE POLIȚIE
„Alexandru Ioan Cuza”
DEPARTAMENTUL EDUCAȚIE FIZICĂ
ANUL UNIVERSITAR 2015-2016

NESECRET
Exemplar nr.
Nr. 18648 din 08.07.2015

APROB
INSPECTORUL GENERAL AL
POLIȚIEI DE FRONTIERĂ
Chestor general de poliție
IOAN BUDA

DE ACORD
DECANUL FACULTĂȚII DE POLIȚIE
Comisar-șef de poliție
Conf. univ. dr. IACOB ADRIAN

AVIZAT
DIRECTOR DEPARTAMENT
Comisar-șef de poliție
Prof. univ. dr. TORJE DANIEL COSTEL

PROGRAMA ANALITICĂ

Denumirea disciplinei	EDUCATIE FIZICA – se predă anului I Poliție de Frontieră (fete și băieți)							
Codul disciplinei	52/1.40.10.160.1.2.17	Semestrul (ele)	I-II	Numărul de credite	-			
Facultatea	de Poliție	Numărul orelor semestriale de activități						
Domeniul	Cultură fizică							
Specializarea	Poliție de frontieră	Total	Curs	Sem.	L.P.	Aplic.		
		112	8	-	104	-		
Categoria formativă a disciplinei:							DS	
DF – fundamentală; DG – generală; DS – de specializare; DE – economică/managerială; DU – umanistă								
Categoria de opționalitate a disciplinei:								
DI – impusă; DO – opțională; DL – liber aleasă							DI	
Discipline anterioare	Obligatorii	-						
	Recomandate	-						
Obiective	1. Însușirea elementelor, procedeele și tehnicilor de autoapărare din kick-boxing și jiu-jitsu, precum și învățarea unor apărări combinate privind dezarmarea și riposta împotriva celor mai frecvente atacuri cu obiecte tăietor-înțepătoare și cu obiecte contondente, executate asupra cadrelor Ministerului Administrației și Internelor. 2. Îmbunătățirea indicilor calităților motrice de bază, precum și a calităților psihice, necesare cadrelor M.A.I. în aplicarea eficientă a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor motrice de autoapărare împotriva agresorilor. 3. Menținerea și întărirea sănătății, călirea organismului, dezvoltarea fizică armonioasă a organismului. 4. Formarea deprinderii de practicare independentă, sistematică și continuă a exercițiului fizic și a sportului.							

CONȚINUTUL ȘTIINȚIFIC AL PROGRAMEI

SEMESTRUL I

Lecția	TEME ȘI OBIECTIVE	Nr. ore
1.	Informarea studenților cu privire la conținutul programei; Prezentarea cerințelor disciplinei și a modului de verificare, apreciere și notare; Instrucțiunile privind protecția muncii în timpul desfășurării lecțiilor de educație fizică; Testarea inițială a indicilor de manifestare a capacităților motrice forță și rezistență; Fotbal: joc bilateral.	2
2.	Testarea inițială a indicilor de manifestare a capacităților motrice viteză și forță; Analiza rezultatelor și recomandări în vederea pregătirii individuale; Fotbal: joc bilateral.	2
3.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de mână în linie; Atletism: tehnica alergării de viteză; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Forță: dezvoltarea forței membrilor superioare; Fotbal: joc bilateral.	2
4.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de mână în diagonală; Atletism: tehnica alergării de viteză; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Forță: dezvoltarea forței membrilor superioare; Fotbal: joc bilateral.	2
5.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de cot; Atletism: tehnica alergării de semifond; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Forță: dezvoltarea forței membrilor superioare; Fotbal: joc bilateral.	2
6.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de cot; Atletism: tehnica alergării de semifond; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Forță: dezvoltarea forței membrilor superioare; Fotbal: joc bilateral.	2

7.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de umăr; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
8.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de rever cu una sau două mâini; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
9.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de păr; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
10.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din față pe sub brațe; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
11.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din față peste brațe; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
12.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din spate peste brațe; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
13.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din spate pe sub brațe; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2

14.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu sugrumare din față și strangulare din spate; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
15.	Testarea intermediară a indicilor de manifestare a capacităților motrice forță și rezistență; Analiza rezultatelor și recomandări în vederea pregătirii individuale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
16.	Testarea intermediară a indicilor de manifestare a capacităților motrice viteză și forță; Analiza rezultatelor și recomandări în vederea pregătirii individuale; Fotbal: joc bilateral.	2
17.	Kick-box: Poziții, deplasări. Lovitura directă de pumn la cap și corp. Modalități de apărare la lovitura directă de pumn la cap și corp; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
18.	Kick-box: Lovitura semicirculară de pumn la cap și corp. Modalități de apărare la lovitura semicirculară de pumn la cap și corp; Viteză: dezvoltarea vitezei de execuție; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
19.	Kick-box: Lovitura de pumn de jos în sus la cap și corp. Modalități de apărare la lovitura de pumn de jos în sus la cap și corp; Îndemânare: dribling printre jaloane; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
20.	Kick-box: Loviturile de cot. Modalități de apărare la loviturile de cot; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
21.	Kick-box: Lovitura de picior înainte la nivel inferior, mediu și superior. Modalități de apărare la loviturile de picior înainte; Îndemânare: dribling printre jaloane; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2

22.	Kick-box: Lovitura de picior laterală la nivel inferior, mediu și superior. Modalități de apărare la loviturile de picior laterale; Îndemânare: dribling printre jaloane; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
23.	Kick-box: Lovitura de picior semicirculară la nivel inferior, mediu și superior. Modalități de apărare la loviturile de picior semicirculare; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
24.	Kick-box: Lovitura de picior înapoi la nivel inferior, mediu și superior. Modalități de apărare la loviturile de picior înapoi; Viteză: dezvoltarea vitezei de execuție; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
25.	Kick-box: Lovitura de genunchi. Modalități de apărare la loviturile de genunchi; Îndemânare: dribling printre jaloane; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
26.	Kick-box: Combinații de lovituri de pumn la cap. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de pumn la cap; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Îndemânare: dribling printre jaloane; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
27.	Kick-box: Combinații de lovituri de picior. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Îndemânare: dribling printre jaloane; Forță: dezvoltarea forței generale; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2
28.	Testarea intermediară a nivelului de stăpânire a priceperilor și deprinderilor de autoapărare; Analiza rezultatelor obținute de studenți, aprecieri, concluzii și recomandări pentru activitatea independentă; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2

SEMESTRUL II

Lecția	TEME ȘI OBIECTIVE	Nr. ore
1.	Kick-box: Combinații de lovituri directe de pumn la cap. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri directe de pumn la cap; Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de mână în linie; Forță: dezvoltarea forței generale.	2
2.	Kick-box: Combinații de lovituri directe de pumn la corp. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri directe de pumn la corp; Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de mână în diagonală; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2
3.	Kick-box: Combinații de lovituri semicirculare de pumn la cap. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri semicirculare de pumn la cap; Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de cot; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2
4.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de rever; Kick-box: Combinații de lovituri semicirculare de pumn la corp. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri semicirculare de pumn la corp; Îndemânare: dezvoltarea îndemânării generale; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2
5.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de păr; Kick-box: Combinații de lovituri de pumn de jos în sus la cap. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de pumn de jos în sus la cap; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2
6.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de ambele mâini; Kick-box: Combinații de lovituri de pumn de jos în sus la corp. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de pumn de jos în sus la corp; Îndemânare: dezvoltarea îndemânării generale; Forță: dezvoltarea forței generale;	2

7.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de rever cu ambele mâini; Kick-box: Combinații de lovituri de cot. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de cot; Îndemânare: dezvoltarea îndemânării generale; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2
8.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din față pe sub brațe; Kick-box: Combinații de lovituri de picior înainte. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior înainte; Forță: dezvoltarea forței generale; Baschet: joc bilateral.	2
9.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din față peste brațe; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Forță: dezvoltarea forței membrilor superioare; Fotbal: joc bilateral.	2
10.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din spate pe sub brațe; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Fotbal: joc bilateral.	2
11.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurare din spate peste brațe; Atletism: tehnica alergării de semifond; Viteză: dezvoltarea vitezei de reacție; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de lungă durată; Forță: dezvoltarea forței membrilor superioare; Fotbal: joc bilateral.	2
12.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu strangulare din spate; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrilor superioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
13.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu sugrumare din față; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrilor superioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2

14.	Kick-box: Combinații de lovituri de picior laterale. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior înainte; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistența: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
15.	Kick-box: Combinații de lovituri de picior semicirculare. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior înainte Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistența: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
16.	Kick-box: Combinații de lovituri de picior înapoi. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior înapoi; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistența: dezvoltarea rezistenței de scurtă durată; Fotbal: joc bilateral.	2
17.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de mână; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui; Rezistența: dezvoltarea rezistenței de scurtă durată; Fotbal: joc bilateral.	2
18.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu prindere de rever și umăr; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistența: dezvoltarea rezistenței de scurtă durată; Fotbal: joc bilateral.	2
19.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurări din față; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistența: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2

20.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu centurări din spate; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
21.	Jiu-jitsu: apărare și ripostă la atacurile care debutează cu sugrumare din față și strangulare din spate; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
22.	Kick-box: Combinații de lovituri de pumn directe și semicirculare la cap și corp. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de pumn directe și semicirculare la cap și corp; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
23.	Kick-box: Combinații de lovituri de pumn directe, semicirculare și de jo în sus la cap și corp. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de pumn directe, semicirculare și de jos în sus la cap și corp; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
24.	Kick-box: Combinații de lovituri de picior. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2
25.	Kick-box: Combinații de lovituri de picior. Modalități de apărare la combinațiile de lovituri de picior; Viteză: dezvoltarea vitezei de deplasare; Forță: dezvoltarea forței membrelor inferioare; Rezistență: dezvoltarea rezistenței de durată medie; Fotbal: joc bilateral.	2

26.	Testarea finală a indicilor de manifestare a capacităților motrice viteză și forță; Analiza rezultatelor și recomandări în vederea pregătirii individuale; Fotbal, baschet: joc bilateral	2
27.	Testarea finală a indicilor de manifestare a capacității motrice rezistență și forță; Analiza rezultatelor obținute de studenți, aprecieri, concluzii și recomandări pentru activitatea independentă; Baschet, fotbal: joc bilateral.	2
28.	Testarea finală a nivelului de stăpânire a priceperilor și deprinderilor de autoapărare; Analiza rezultatelor obținute de studenți, aprecieri, concluzii și recomandări pentru activitatea independentă; Fotbal, baschet: joc bilateral.	2

PRECIZĂRI METODOLOGICE

1. Pentru a promova la disciplina educație fizică, studenții sunt obligați să obțină minimum nota 5 atât la capacitățile motrice cât și la autoapărare.

2. Dacă au obținut minimum nota cinci, cele două note se adună și se împart la doi, iar rezultatul obținut constituie nota finală la disciplina educație fizică pentru anul respectiv.

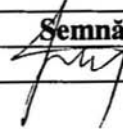
3. Evaluarea nivelului de dezvoltare a capacităților motrice se va face la sfârșitul anului de studii prin intermediul unei baterii de probe care este prezentată în anexa nr.1.

Forma de evaluare:	E – examen; C – colocviu/test final; V – verificare	C
Stabilirea notei finale (procentaj)	- rezultatul de la verificarea finală	80%
	- verificările curente de pe parcursul modulului	10%
	- atitudinea studentului pe parcursul lecțiilor	10%

Bibliografie:

- BAROGA, L., (1984), Educarea calităților fizice combinate. Editura Sport-Turism, București.
- BOMPA, T., (2001), Dezvoltarea calităților motrice - periodizarea, Ed. Ex Ponto, București.
- CÂRSTEA, GH., (1993), Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. Universul, București.
- DRAGNEA, A., (1996), Antrenamentul Sportiv, E.D.P., București.
- ENACHE IORDACHE, Autoapărarea fără armă, Editura „Dumves”, ediția 1994, București.
- OZARCHEVICI CONSTANTIN și colab., Autoapărare, Editura Printech, 2008.
- OZOLIN, N.G., (1972), Metodica antrenamentului sportiv, Editura Stadion, București.
- RAȚĂ, G., RAȚĂ, B., (2006), Aptitudinile în activitatea motrică, Ed. EduSoft, Bacău.
- STOICA, M., (2000), Capacități motrice în atletism, Editura Printech, București.
- STOICA, M., BARBU, C., (2000), Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică, Ed. Printech, București.
- TIFREA, C., (2002), Teoria și metodică atletismului, curs specializare anul III, Ed. Dareco, București.
- TORJE DANIEL, (2005), Tehnici de autoapărare, Editura Blueprint, București.
- colectiv de autori, (2006), Educație Fizică – curs practico-metodic, Editura Printech, București.

ASIGURARE MATERIALĂ:

Titularul Disciplinei	Grad didactic, titlul științific	Semnătura
NAIDEN CORNELIU	Lector univ. dr.	

T.D / T.D/ 2 ex. / Nr. 132 / 01.07.2015

C:My Documents / Programa anul I Politie de Frontiera 2015-2016

Tabelul A5.1. Baremurile nivelului de pregătire fizică a studenților polițiști
(specializare Poliție)

Puncte	ALERGARE DE VITEZĂ 100 m PLAT	TRACȚIUNI ÎN BRAȚE	ALERGARE DE REZISTENȚĂ 1000 m
20	11,6	25	2'50''
19	11,7	24	2'52''
18	11,8	23	2'54''
17	11,9	22	2'56''
16	12,0	21	2'58''
15	12,1	20	3'00''
14	12,2	19	3'02''
13	12,3	18	3'04''
12	12,4	17	3'06''
11	12,5	16	3'08''
10	12,6	15	3'10''
9	12,8	14	3'15''
8	13,0	13	3'20''
7	13,2	12	3'25''
6	13,4	11	3'30''
5	13,6	10	3'35''
4	13,8	9	3'40''
3	14,0	8	3'45''
2	14,2	7	3'50''
1	14,4	6	3'55''

Notă: în sistemul de evaluare prin compensare se urmărește stimularea activității independente și aprecierea progreselor realizate peste performanța corespunzătoare baremului pentru 10 puncte prin recunoașterea muncii efectuate. Se apreciază că punctele obținute peste baremul de 10 la o probă pot compensa o altă probă cu condiția realizării a minimum un punct la fiecare cprobă. Nota la probele de teren se obține prin efectuarea mediei punctelor obținute la probele de control.

Nota finală la pregătirea fizică generală este formată din media notelor obținute de student la fiecare probă în parte. Dacă nota rezultată are și zecimale, comisia poate adăuga sau scădea zecimale, în măsura în care acestea depășesc sau nu jumătate de punct. Tot ce este de la 0,50 – inclusiv – în sus se adaugă, iar tot ce este sub 0,50 se scade.

Tabelul A5.2. Baremurile nivelului de pregătire fizică a studenților polițiști
(specializare Poliție)

Puncte	ALERGARE DE VITEZĂ 50 m PLAT, (sec.)	ALERGARE DE REZISTENȚĂ 1000 m, (min.)	FLOTĂRI ÎN BRAȚE (nr. Repetări)
15	6,1	< 3'20''	>50
14	6,2	3'21'' – 3'23''	48-49
13	6,3	3'24''-3'26''	46-47
12	6,4	3'27''-3'29''	44-45
11	6,5	3'30''-3'32''	42-43
10	6,6	3'33''-3'35''	40-41
9	6,7	3'36''-3'38''	38-39
8	6,8	3'39''-3'41''	36-37
7	6,9	3'42''-3'44''	34-35
6	7,0	3'45''-3'47''	32-33
5	7,1	3'48''-3'50''	30-31
4	7,2	3'51''-3'53''	28-29
3	7,3	3'54''-3'56''	26-27
2	7,4	3'57''-3'59''	24-25
1	7,5	4'00	23

Tabelul A5.3. Grila de transformare a punctelor în note

Nota	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Puncte	>28	25-27	22-24	19-21	16-18	13-15	10-12	7-9	4-6	1-3

Notă: pentru a promova, studenții trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

1. Să obțină minimum 1 punct la fiecare probă;
2. Să realizeze din adunarea punctelor obținute la cele 3 probe, cel puțin punctajul corespunzător notei 5, conform grilei de transformare a punctelor în note.

Tabelul A 6.1 SPECIALIZAREA JANDARMI

	Nr. ore	Transf. în minute	Procente
Pregătire fizică	33 h 36 min	2016	30
Viteză	3 h 22 min	201,6	3
Forță	20 h 09 min	1209,6	18
Rezistență	10 h 05 min	604,8	9
Autoapărare	78 h 24 min	4704	70
Kick-box	10 h 05 min	604,8	9
Judo	10 h 05 min	604,8	9
Acțiuni articulare	10 h 05 min	604,8	9
Centurări	7 h 50 min	470,4	7
Cuțit	6 h 43 min	403,2	6
Obiecte contondente	5 h 36 min	336	5
Încătușări	10 h 05 min	604,8	9
Conducerci forțate	8 h 58 min	537,6	8
Auto	2 h 14 min	134,4	2
Baston	6 h 43 min	403,2	6
TOTAL	112	6720	100

Tabelul A 6.2 SPECIALIZAREA PENITENCIARE
POLIȚIA DE FRONTIERĂ

	Nr. ore	Transf. în minute	Procente
Pregătire fizică	33 h 36 min	2016	30
Viteză	12 h 19 min	739,2	11
Forță	11 h 12 min	672	10
Rezistență	10 h 05 min	604,8	9
Autoapărare	78 h 24 min	4704	70
Kick-box	7 h 50 min	470,4	7
Judo	10 h 05 min	604,8	9
Acțiuni articulare	8 h 58 min	537,6	8
Centurări	6 h 43 min	403,2	6
Cuțit	6 h 43 min	403,2	6
Obiecte contondente	5 h 36 min	336	5
Încătușări	10 h 05 min	604,8	9
Conduceri forțate	8 h 58 min	537,6	8
Auto	10 h 05 min	604,8	9
Baston	3 h 21 min	201,6	3
TOTAL	112	6720	100

Tabelul A 6.3 FACULTATEA DE DREPT

	Nr. ore	Transf. în minute	Procente
Pregătire fizică	31 h 12 min	1872	30
Viteză	10 h 24 min	624	10
Forță	15 h 36 min	936	15
Rezistență	5 h 12 min	312	5
Autoapărare	72 h 48 min	4368	70
Kick-box	9 h 22 min	561,6	9
Judo	11 h 26 min	686,4	11
Acțiuni articulare	10 h 24 min	624	10
Centurări	7 h 17 min	436,8	7
Cuțit	6 h 14 min	374,4	6
Obiecte contondente	6 h 14 min	374,4	6
Încătușări	9 h 22 min	561,6	9
Conducerci forțate	5 h 12 min	312	5
Auto	3 h 07 min	187,2	3
Baston	4 h 10 min	249,6	4
TOTAL	104	6240	100

Tabelul A 6.4 SPECIALIZAREA ORDINE ȘI SIGURANȚĂ PUBLICĂ

	Nr. ore	Transf. în minute	Procente
Pregătire fizică	33 h 36 min	2016	30
Viteză	10 h 05 min	604,8	9
Forță	15 h 41 min	940,8	14
Rezistență	6 h 43 min	403,2	6
Autoapărare	78 h 24 min	4704	70
Kick-box	10 h 05 min	604,8	9
Judo	10 h 05 min	604,8	9
Acțiuni articulare	10 h 05 min	604,8	9
Centurări	8 h 58 min	537,6	8
Cuțit	8 h 58 min	537,6	8
Obiecte contondente	5 h 36 min	336	5
Încătușări	8 h 58 min	537,6	8
Conduceri forțate	7 h 50 min	470,4	7
Auto	5 h 36 min	336	5
Baston	2 h 14 min	134,4	2
TOTAL	112	6720	100

Tabelul A 6.5 SPECIALIZAREA POMPIERI

	Nr. ore	Transf. în minute	Procente
Pregătire fizică	33 h 36 min	2016	30
Viteză	13 h 26 min	806,4	12
Forță	11 h 12 min	672	10
Rezistență	8 h 58 min	537,6	8
Autoapărare	78 h 24 min	4704	70
Kick-box	7 h 50 min	470,4	7
Judo	7 h 50 min	470,4	7
Acțiuni articulare	7 h 50 min	470,4	7
Centurări	6 h 44 min	403,2	6
Cuțit	6 h 44 min	403,2	6
Obiecte contondente	7 h 50 min	470,4	7
Încătușări	7 h 50 min	470,4	7
Conducerci forțate	7 h 50 min	470,4	7
Auto	10 h 06 min	604,8	9
Baston	7 h 50 min	470,4	7
TOTAL	112	6720	100

Întrebări interviu

1. Modelul de program cuprinde destule elemente tehnico-tactice de autoapărare în vederea îndeplinirii obiectivelor pentru formarea viitorilor polițiști?
2. Acceptați elaborarea între instituții pe elemente fundamentale de pregătire, regăsite în acest "model" program?
3. Aplicarea acestui model program ar putea contribui substanțial la dezvoltarea deprinderilor de autoapărare a studenților polițiști din instituția dumneavoastră?
4. Considerați utilă introducerea pistei aplicative pentru formarea personalului Ministerului Afacerilor Interne?
5. Credenți că sistemul de norme și probe de control este sub nivelul cerințelor actuale pentru un student polițist?
6. Elementele tehnico-tactice din modelul program satisfac cerințele muncii operative de poliție?
7. Considerați util volumul mare de tehnică de imobilizare și încătușare, având în vedere aria mare de pericole pe care o acoperă și cu care se înfruntă polițistul?
8. Structura și conținutul modelului program oferă soluții concrete de îndeplinire a obiectivelor disciplinei?
9. Găsiți utile tehnicile de autoapărare executate cu bastonul și cu tonfa?
10. Credeți că un sistem unitar de pregătire fizică pentru instituțiile din Ministerul Afacerilor Interne ar satisface cerințele muncii operative?
11. Ostacolele din traseul aplicativ prin numărul și complexitatea lor contribuie la perfecționarea deprinderilor și proceperilor motrice utilitar-aplicative?
12. Având în vedere infracționalitatea tot mai crescută din ultimii ani, considerați insuficient acordarea procentului de pregătire pentru tehnicile de autoapărare la atacurile de cuțit?

Conținutul programei model experimentală de pregătire a studenților polițiști

1. Exerciții de dezvoltare a vitezei

- Alergări:

- cu joc de gleznă, cu genunchii sus, cu pendularea gambelor înapoi, cu picioarele întinse înainte, cu picioarele întinse înapoi, cu pas săltat, cu pas sărit, cu încrucișarea picioarelor în lateral, cu spatele;

- Alergări la semnal sonor cu plecare:

- din picioare cu fața la direcția de alergare, din picioare cu spatele la direcția de alergare, din ghemuit cu fața, din ghemuit cu spatele, din poziția pe genunchi cu fața la direcția de alergare, din poziția pe genunchi cu spatele la direcția de alergare, din așezat cu fața spre direcția de alergare, din așezat cu spatele la direcția de alergare, din culcat facial sau din culcat dorsal,

- Alergări sub formă de ștafetă;

- Alergări de viteză cu rezolvarea anumitor sarcini concrete;

- Alergări pe teren înclinat;

- Alergări accelerate;

- Exerciții specifice pentru învățarea startului de jos și a pornirii de la start.

2. Exerciții de dezvoltare a forței

- Exerciții de dezvoltare a forței în circuit formate din:

- flotări, flotări în plan înclinat, flotări în mâini, genoflexiuni, genoflexiuni cu saci în spate, sărituri din ghemuit în extensie, aruncarea și prinderea mingii medicinale, exerciții cu extensorul, ridicarea și coborârea picioarelor din atârnat, menținerea picioarelor în izometrie, transportul unor greutăți, cățărare pe frânghie, cățărare pe spalier;

- Exerciții de dezvoltare a forței executate în perechi;

- Exerciții de dezvoltare a forței executate la diferite aparate speciale cum ar fi: gantere, halteră, la biciclete ergonomice, maraton electric, bancă abdominală și multifuncțională, stepper;

3. Exerciții de dezvoltare a rezistenței

- alergare de durată pe teren plat;

- alergare de durată pe teren accidentat;

- alergări cu creșterea accelerată și/sau uniformă a distanțelor, perioadelor de timp sau a vitezelor de deplasare;

- alergări cu creșterea accelerată și/sau neuniformă a distanțelor sau a vitezelor de deplasare;

- alergări cu intervale scurte, cu durata efortului între 15 sec. Și 2 minute;
- alergări cu intervale medii, în care durata efortului se încadrează între 2 și 8 minute;
- alergări cu intervale lungi, în care durata efortului se încadrează între 8 și 15 minute.

4. Elemente și procedee tehnico-tactice din kick-boxing

- Pozițiile de luptă

- poziția frontală, poziția profil, poziția semiprofil, poziția „călărețului”, poziția „pisicii”, poziția avansat;

- Deplasările

- deplasare cu pași adăugați, deplasare cu pași alăturați, deplasare laterală cu pași încrucișați;

Tehnici de atac din kick-boxing

» Lovituri cu membrele superioare:

- loviturile directe; loviturile semicirculare.

» Lovituri cu membrele inferioare:

- lovituri pe direcția înainte; lovituri laterale; lovituri semicirculare; lovituri circulare.

- Loviturile cu membrele superioare

a. Loviturile directe

- Lovitura directă de pumn cu brațul din față la cap; lovitura directă de pumn cu brațul din față la corp, lovitura directă de pumn cu brațul din spate la cap; lovitura directă de pumn cu brațul din spate la corp;

b. Loviturile semicirculare

- Lovitura semicirculară de pumn la cap cu brațul din față (croșeul scurt); lovitura semicirculară de pumn la corp cu brațul din față; lovitura semicirculară de pumn la cap cu brațul din spate (croșeul larg); lovitura semicirculară de pumn la corp cu brațul din spate; lovitura de pumn semicirculară de jos în sus la bărbie cu brațul din față; lovitura semicirculară de pumn de jos în sus la corp cu brațul din față; lovitura semicirculară de pumn de jos în sus la bărbie cu brațul din spate; lovitura semicirculară de pumn de jos în sus la corp cu brațul din spate;

- Loviturile de cot

- Lovitura de cot în jos; lovitura de cot în sus; lovitura de cot semicirculară înainte; lovitura de cot în lateral; lovitura de cot semicirculară înapoi la cap; lovitura de cot înapoi la corp;

- Loviturile cu membrele inferioare

- Loviturile pe direcția înainte; lovitura de genunchi; lovitura de picior percutantă cu piciorul din față; lovitura de picior percutantă cu piciorul din spate; lovitura de picior penetrantă cu piciorul din față; lovitura de picior penetrantă cu piciorul din spate; lovitura semicirculară.

- Loviturile în lateral

- Lovitura de picior percutantă cu piciorul din față; lovitura de picior percutantă cu piciorul din spate; lovitura de picior penetrantă cu piciorul din față; lovitura de picior penetrantă cu piciorul din spate.

- Lovitura de picior înapoi

- Lovitura circulară de picior (lovitura de picior din întoarcere).

5. Tehnici de apărare din kick-boxing

- Eschiva

- eschivă cu retragerea capului și trunchiului; eschivă cu scădere de nivel; eschivă laterală stânga; eschivă laterală spre dreapta; eschivă rotativă înainte; eschivă rotativă înapoi;

- Apărarea prin deplasare

- Pararea

- Parare cu antebrațul către interior; parare cu antebrațul în jos și în exterior; parare cu antebrațul în jos și către interior; parare cu talpa.

- Blocajul

- a. Blocaje cu membrele superioare,

- Blocajul ascendent cu antebrațul; blocajul ascendent cu antebrațele încrucișate sus; blocajul cu antebrațele înainte; blocajul cu palma; blocajul lateral cu brațul îndoit la cap; blocajul cu antebrațul în lateral; blocajul lateral cu antebrațele menținute vertical; blocajul cu coatele în jos; blocajul cu antebrațele încrucișate jos; blocajul cu antebrațul înainte și în jos;

- b. Blocaje cu membrele inferioare;

- Blocajul cu gamba

6. Tehnici din judo și lupte

- Tehnici de cădere – căderea înapoi; cădere laterală; cădere înainte.

- Prize – încheietura mâini (priza 1); încheietura cotului (priza 2); umăr (priza 3); rever (priza 4); ceafă (priza 5); spate (priza 6).

- Tehnici de dezechilibrare – înainte; înapoi; lateral dreapta; lateral stânga; înainte și spre dreapta; înainte și spre stânga; înapoi și spre dreapta; înapoi și spre stânga;

- **Procedee de aruncare**

- Aruncarea peste șold cu fixarea taliei; roată spre șold; aruncarea peste șold prin ridicare; răsturnarea corpului; măturarea șoldului; aruncarea peste umăr cu fixarea brațului; aruncarea peste umăr cu ambele brațe; doborârea cu fixarea coapselor, aruncarea circulară;

- **Procedee de secerare**

- Măturarea ambelor picioare; secerarea piciorului care avansează; secerarea interioară a coapsei; secerarea mică exterioară; secerarea mare exterioară; secerarea mică interioară;

- **Strangulări și luxări**

- Strangulare în cruce; idem simultan cu împingerea capului în jos; cu antebrațul din spate; prin presare cu reverul asupra gâtului; prin presare cu pumnul asupra gâtului; prin presare cu rădăcinile degetelor index asupra gâtului; prin presarea gâtului cu părțile cubitale ale pumnilor; strangulare cu reverul; luxarea brațului prin pârgă în cruce.

7. Tehnici de forțare a articulațiilor

- Forțarea în extensie a degetului mare;
- Forțarea prin îndoirea brațului din cot înapoia corpului;
- Forțarea brațului în extensie prin înfășurare la nivelul cotului;
- Forțarea mâinii prin răsucire în exterior și flexie;
- Imobilizări la atacuri cu priză la umăr sau piept;
- Forțarea mâinii înapoi în extensie din priză la piept;
- Forțarea cotului prin presare din lateral cu palma sau antebrațul;
- Forțarea cotului prin înfășurarea brațului dinspre interior spre exterior;
- Forțarea brațului prin răsucire către interior din priză la piept;
- Forțarea brațului prin răsucire către exterior din priză la piept;
- Imobilizări din priză la mână luată de agresor;
- Imobilizare prin forțarea brațului prin răsucire sau presare;
- Imobilizare cu trecere pe sub brațul agresorului.

8. Tehnici de autoapărare la atacuri prin centurare

- **Eliberare din centurare din spate pe sub brațe**

Varianta unu – După o lovitură (simulare) cu capul înapoi, cursantul apucă unul din degetele adversarului, forțându-l în extensie.

Varianta a doua – După o lovitură (simulare) cu capul înapoi, cursantul apucă cu mâna dreaptă cotul drept și cu mâna stângă încheietura mâinii drepte a adversarului. Fandând cu

picioarul drept în lateral, executantul își proiectează adversarul peste șoldul drept trăgând de braț oblic înainte jos.

Varianta a treia – După o lovitură (simulare) cu cotul înapoi, executantul duce picioarul stâng în diagonală, înapoia adversarului. Fără întrerupere se apleacă și apucă picioarele adversarului în zona spațiului popliteu, proiectându-l pe spate peste coapsa stângă.

- Eliberare din centurare pe la spate peste brațe

Varianta unu – După o simulare de lovitură cu capul înapoi, cursantul îndoaie brusc picioarele și-l apucă pe adversar de un picior, doborându-l pe spate.

Varianta a doua – După o lovitură cu călcâiul (în antrenamente lovitura se execută cu control), executantul apucă cu ambele mâini antebrațul stâng al adversarului și-l proiectează peste umăr.

- Eliberare din centurare din față pe sub brațe

Varianta unu – Lovitură cu ambele mâini în zona carotidelor sau asupra pavilioanelor urechilor urmate de acțiune articulară;

Varianta doi – Lovitură cu o mână sau cu ambele mâini în bărbie sau față urmate de acțiune articulară sau secerarea interioară a coapsei;

- Eliberare din centurare din față peste brațe

Varianta unu – Lovitură cu pumnul în zona organelor genitale urmate de acțiune articulară;

Varianta doi – Lovitură cu genunchiul în zona organelor genitale sau în stomac urmate de acțiune articulară.

9. Tehnici de apărare împotriva atacurilor de cuțit

- Atac de sus în jos

Varianta unu – Cursantul execută blocaj cu antebrațele încrucișate sus, apoi cu mâna dreaptă apucă, printr-o mișcare de răsucire către interior, mâna atacatorului. Forțarea și dezarmarea se realizează printr-o acțiune articulară de răsucire a brațului, executată de mâna dreaptă, în timp ce mâna stângă presează la nivelul cotului.

Varianta doi – Cursantul execută blocajul ascendent cu antebrațul stâng sau drept, iar cu brațul celălalt înfășoară, brațul înarmat al agresorului la nivelul cotului. Urmează împingerea cu antebrațul spre înapoi și dezarmarea. O variantă asemănătoare presupune înfășurarea pe sub brațul înarmat și nu prin lateral.

Varianta trei – Cursantul execută blocaj ascendent cu antebrațul stâng și pivotând pe pingeaua piciorului stâng, se deplasează în lateral față de traiectoria atacului. Printr-o acțiune

energică, cursantul prinde cu mâna dreaptă mâna atacantului și, executând o acțiune de răsucire, îl dezarmează.

Varianta patru – Cursantul execută blocaj ascendent cu antebrațul drept și pășește cu piciorul retras spre adversar. Fără întrerupere, apucă cu mâna dreaptă mâna înarmată și cu ajutorul celeilalte mâini, execută o acțiune de răsucire și forțare a cotului adversarului.

- Atac prin împungere

Varianta unu – Cursantul execută o parare cu antebrațul stâng, jos și către în afară, iar cu mâna dreaptă prinde mâna atacatorului, dezarmându-l printr-o acțiune de răsucire. După executarea parării, mâna stângă participă la acțiunea de răsucire. O altă variantă presupune o parare cu antebrațul drept în jos și către interior urmată de acțiune articulară.

Varianta doi – Cursantul execută o parare cu antebrațul stâng, de sus, în jos și către interior. Pivotează pe pingeaua piciorului stâng și se deplasează în lateral față de traiectoria atacului. Mâna dreaptă apucă de sus încheietura mâinii atacantului și cu mâna stângă, răsucită în sus, execută o acțiune de imobilizare și dezarmare prin îndoirea brațului la spate.

Varianta trei – Executantul face un blocaj cu antebrațele încrucișate jos și fără întrerupere, apucă mâna înarmată, după care execută o acțiune articulară de răsucire cu dezarmarea agresorului.

- Atac cu mâna întoarsă

Varianta unu – Concomitent cu declanșarea atacului, cursantul se apropie de brațul atacator și cu propriile antebrațe formează o priză “clește” la nivelul cotului adversarului. Fără întrerupere, continuă acțiunea de răsucire, forțând cotul acestuia pentru a-l dezarma.

Varianta a doua – Cursantul execută un blocaj în diagonală cu antebrațul drept și prinde brațul înarmat. Pășește în spatele agresorului și apucă cu mâna dreaptă gâtul atacatorului. Continuă cu mișcare de răsucire, doborâre la sol și imobilizarea agresorului.

Varianta a treia – Cursantul execută un blocaj în diagonală, cu antebrațul din spate. Apucă cu dreapta mâna atacatorului și împreună cu cealaltă mână, execută o răsucire a brațului adversarului, forțându-l la nivelul cotului.

10. Tehnici de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente

- atac de sus; se evită printr-o eschivă laterală și ripostă prin lovitură de picior (genunchi) în abdomen, continuată cu acțiune articulară și dezarmare;

- atac de sus; intrare cu blocarea brațelor, ripostă prin lovitură de genunchi, urmată de proiectare și imobilizare la sol;

- atac semicircular; intrare pe braț pentru blocare cu trunchiul, apoi contralovitură de pumn în bărbie și acțiune articulară pe cot;

- atac semicircular de sus; blocaj cu antebrațul de aceeași parte, trecere celuiilalt braț pe sub axila atacatorului, priză la nivelul umărului și proiectare.

11. Tehnici de încătușare

- Încătușarea suspectului din poziția în picioare executată de un polițist. Polițistul oprește suspectul și îl somează să ia poziția stând depărtat cu spatele și mâinile la ceafă. Cu mâna stângă îi blochează brațele, iar cu piciorul stâng trenul inferior, obligându-l în acest fel pe suspect să stea cu trunchiul în extensie. Scoate cătușele și îi încătușează brațul drept, după care îl răsuște și îl îndoaie la spate.

Schimbă acțiunea brațelor și picioarelor și îi încătușează în acelaș mod brațul stâng. Trece pe partea dreaptă a suspectului și introduce brațul stâng pe sub brațele încătușate ale suspectului. Mâna dreaptă se află pe ceafa suspectului. Prin presare cu ambele brațe spre în jos, suspectul este condus forțat cu trunchiul aplecat.

- Încătușarea suspectului din poziția stând executată de doi polițiști. Suspectul este somat să ia poziția stând depărtat cu spatele și mâinile la ceafă. Polițistul A – execută încătușarea începând cu mâna dreaptă, conform succesiunii descrise în varianta unu. Polițistul B – supraveghează acțiunea stând lateral în partea dreaptă și odată cu schimbarea acțiunii brațelor și picioarelor de către polițistul A, acesta trece în partea opusă.

- Încătușarea suspectului din culcat executată de doi polițiști. Suspectul este somat să ia poziția culcat facial, cu brațele lateral, picioarele depărtate, capul întors spre dreapta.

Polițistul A – trece în lateral pe partea stângă a suspectului și ridicându-i mâna stângă așează genunchiul drept pe spate și genunchiul stâng pe umărul stâng al suspectului. Îi solicită brațul drept pe care îl încătușează. Continuă cu încătușarea mâinii stângi și controlul corporal pe partea posterioară.

Suspectul este adus în poziția așezat depărtat și se efectuează controlul corporal pe partea anterioară. Polițistul B – supraveghează din lateral în permanență acțiunea desfășurată de polițistul A.

- Încătușarea încrucișată a doi suspecti executată de doi polițiști. Polițistul A încătușează la mâna stângă infractorul A. Polițistul B încătușează la mâna dreaptă infractorul B. Cei doi infractori sunt aduși unul lângă celălalt cu trunchiul aplecat. Mâna dreaptă a infractorului A este încătușată lângă mâna dreaptă a infractorului B, iar mâna stângă a infractorului B este încătușată alături de mâna stângă a infractorului A.

- Încătușarea de scaun a unui suspect executată de un polițist. Polițistul așează suspectul încătușat pe scaun. Cu mâna stângă menține controlul pe ceafa suspectului, iar cu mâna dreaptă scoate cheia din port. Descătușează mâna dreaptă a suspectului, trece brațul stâng și cătușele pe sub șezutul scaunului și în această poziție îi reîncătușează mâna dreaptă.

- Încătușarea încrucișată a doi suspecti pe scaun executată de doi polițiști

Polițistul A așează pe scaun primul suspect care este încătușat la mâna stângă. Polițistul B așează pe scaun al doilea suspect, care este încătușat la mâna dreaptă. Mâna stângă a suspectului B se încătușează sub scaun alături de mâna stângă a suspectului A, iar mâna dreaptă a suspectului A se încătușează înapoia scaunului alături de mâna dreaptă a suspectului B.

12. Conducere forțată

- Conducerea forțată laterală executată de un polițist

Pentru executarea acestui procedeu polițistul, aflat într-o poziție perpendiculară față de spatele suspectului, introduce brațul drept din lateral pe sub brațele suspectului și-l apucă de încheietura mâinii drepte. Fixând cu mâna stângă brațul stâng al suspectului, polițistul îl obligă pe suspect să se deplaseze în lateral spre locul indicat.

- Conducerea forțată înapoi executată de un polițist

Se execută în același mod, dar de data aceasta, mâna stângă a polițistului trece pe partea anterioară a gâtului suspectului și presând spre înapoi îl obligă să stea cu trunchiul în extensie. Deplasarea se execută cu suspectul în această poziție.

- Conducerea forțată a doi suspecti executată de doi polițiști

Unul din infractori este încătușat și ținut sub control de un polițist din patrulă. Celălalt infractor este încătușat la mâna stângă și ținut sub control de al doilea polițist. Acesta din urmă se apropie de colegul său și de infractorul încătușat la ambele brațe și îl obligă pe infractorul pe care îl are sub control să treacă brațul drept pe sub brațele încătușate ale celui alt infractor, apoi îl încătușează și pe acesta la mâna dreaptă. Urmează conducerea forțată a celor doi infractori la mașină sau unitatea de poliție.

- Conducerea forțată a unui suspect și introducerea acestuia în autoturism executată de doi polițiști. Suspectul este condus forțat cu trunchiul aplecat, cu mâinile încătușate la spate, de doi polițiști. Polițistul A îl introduce pe suspect în partea din spate a autovehiculului pe partea stângă. Polițistul B intră în autoturism pe partea dreaptă și îl preia pe suspect.

13. Extragerea suspectului din autoturism

Varianta unu - Polițistul deschide ușa autoturismului, preia mâna dreaptă a suspectului și o încătușează. Desface centura și îl scoate pe suspect din mașină așezându-l în picioare între ușă și mașină. Din această poziție îi încătușează mâinile la spate.

Varianta doi – Polițistul îl somează pe suspect să țină mâinile pe volan. Deschide ușa autoturismului, preia mâna stângă a suspectului îl extrage din autoturism și trece în culcat facial. Îl imobilizează și îl încătușează cu brațele îndoite la spate.

14. Apărări prin imobilizare cu bastonul

- Imobilizare cu îndoirea brațului la spate.

Executantul trece bastonul cu un capăt pe sub axila agresorului. Fixează capătul bastonului pe spatele agresorului, apoi printr-o acțiune de răsucire îndoaie brațul înapoi.

- Imobilizare la atac cu lovitură de picior înainte

Blocaj pe tibie, pivotare cu ieșire în lateral și trecerea unui capăt al bastonului pe sub piciorul agresorului cu reapucare. Se finalizează cu presare pe gambă.

- Imobilizare din priză la mână

Executantul eliberează un capăt al bastonului prin smulgere. Cu cealaltă mână trece bastonul peste mâna agresorului cu reapucare și imobilizare la nivelul încheieturii mâinii.

O varianta a acestei tehnici presupune ducerea capătului bastonului sub axila agresorului și fixare la spate.

- Imobilizare din priză cu o mână pe baston

Executantul prinde cu ambele mâini bastonul și prin răsucire plasează vârful acestuia pe antebrațul agresorului. Fără pauză apasă în jos forțând îndoirea brațului.

- Imobilizare din priză cu două mâini pe baston

Executantul prin smulgere desface priza externă a agresorului, după care trece vârful bastonului în diagonală pe sub axila acestuia. Acțiunea se finalizează cu îndoirea brațului la spate și imobilizarea agresorului.

Tabelul A9.1. Grupa experimentală

Nr. Crt.	Nume prenume	Vârsta (ani)
1	A.A.	20
2	A.A.	19
3	M.M.	21
4	O.N.	19
5	O.O.	20
6	P.R.	20
7	T.M.	20
8	P.C.	20
9	A.M.A.	21
10	D.I.	19
11	J.C.	20
12	P.S.	19
13	P.A.	21
14	S.A.	19

Tabelul A9.2. Grupa martor

Nr. Crt.	Nume prenume	Vârsta (ani)
1	C.A	20
2	G.E	20
3	H.I	20
4	I.L.	19
5	P.A.	20
6	R.C.	19
7	U.V.	20
8	C.A.	20
9	G.D.	19
10	I.D.	20
11	N.A.	20
12	P.A.	19
13	T.C.	19
14	V.I.	20

Declarația privind asumarea răspunderii

Subsemnatul, **Palaga Călin**, declar pe proprie răspundere că materialele prezentate în teza de doctor se referă la propriile activități și realizări, în caz contrar urmând să suport consecințele, în conformitate cu legislația în vigoare.

Palaga Calin

Semnătura

22.08.2016

CURRICULUM VITAE

Informații personale

Nume / Prenume : PALAGA CĂLIN

Adresa : Str. Tudor Vladimirescu nr. 56, Otopeni, Ilfov, cod 075150, România

Mobil: +40 723221604, e-mail : calin_palaga@yahoo.com; cetățenie : română, sex : masculin



Experiența profesională

1998 – prezent - Lector universitar , ofițer specialist pregătire fizică –

autoapărare, Academia de Poliție “Alexandru Ioan Cuza” București - Învățăământ universitar

1992 – 1998 - Profesor titular de Educație fizică și sport, cadru didactic definitiv, specializare judo, Liceul “Mircea Eliade” București - Învățăământ preuniversitar

Educație și formare

2014 - Curs psihopedagogic - Academia de Poliție “Alexandru Ioan Cuza” București

2001-2002 - Curs internațional “Tehnici polițienești”, Ministerul de Interne : Budapesta, Timișoara, Câmpina, București.

2000 - Curs postuniversitar “Perfecționare managerială în domeniul educației fizice militare și sportului”, Academia Militară de Educație Fizică și Sport

1988 - 1992 - Facultatea de Educație Fizică și Sport , Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București

1982 – 1986 - Liceul Auto nr. 5, Galați

Aptitudini și competențe personale

Limba maternă: Limba română

Limbi străine cunoscute : Limba franceză - nivel mediu , limba engleză - nivel mediu

Competențe și aptitudini organizatorice

Profesor organizator – Examen de admitere educație fizică, Academia de Poliție “Alexandru Ioan Cuza” București, 1998 - 2014 ; profesor organizator - Comitetul de organizare a Sesiunii de comunicări științifice anuale, Academia de Poliție “Alexandru Ioan Cuza” București, 2009; profesor organizator - Stagiul internațional arte marțiale, Academia de Poliție “Alexandru Ioan Cuza” București, 1999

Competențe și cunoștințe de utilizare a calculatorului: curs informatica – operare PC (Microsoft Office : Word, Excel, PowerPoint; Internet Explorer)

Alte competențe și aptitudini : antrenor judo - centura neagră I DAN, antrenor arte marțiale - centura neagră I DAN, antrenor baseball, antrenor tir cu arcul, atestat electromecanic auto

Permis de conducere: șofer profesionist : categoriile B, C, E.