

## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Academia Militară a Forțelor Armate</b> <b>Facultatea Științe militare</b>			<b>Denumirea cursului: Modulul:</b> Educația fizică militară 1 <b>Codul cursului în planul de studii:</b> G.01.O.009				
<b>Nivelul calificării ISCED:</b> - <b>Domeniul de formare profesională:</b> 1031 Științe militare <b>Specialitatea :</b> 1031.1 Conducerea subunităților de infanterie. 1031.2 Conducerea subunităților de artilerie. 1031.3 Conducerea subunităților de comunicații și informatică.			<b>Catedra responsabilă de curs:</b> Artă militară <b>Titular/Responsabil de curs:</b> Maxim CHILIMICENCO, lector universitar (nivelul II)				
Total ore			Număr de ore pe tipuri de activități			Forma de evaluare	Număr de credite
total	contact direct	studiu individual	curs	seminar	laborator		
30	30	-	-	-	-	-	-
<b>Descrierea succintă a corelării cursului cu programul de studii</b>							
<p>Disciplina „Educația fizică militară” pentru învățământul universitar, prin obiectivele și conținuturile didactice proiectate, urmărește perfecționarea continuă a pregătirii teoretico-științifice, metodice, motrice, funcționale și a experienței comportamentale, care, finalmente, va asigura unitatea dintre moralitatea și perfecțiunea fizică a studentului militar.</p> <p>Educația fizică militară este unica disciplină de studiu, care formează studenților atitudinea conștientă față de propriul organism, exigența autoperfecțiunii fizice și funcționale, astfel contribuind la dezvoltarea fizică armonioasă a acestuia.</p> <p>Una din particularitățile de bază a disciplinei „Educația fizică militară”, constă în structurarea judicioasă și justificată a obiectivelor (generale, cadru și de referință) și a conținuturilor didactice, care asigură valorificarea potențialului educativ, asanativ, cognitiv, formativ al culturii fizice – mijloc eficient în educarea multilaterală a personalității studentului.</p> <p>Disciplina „<i>Educația fizică militară</i>” este elaborat în baza următoarelor principii, după cum urmează:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ principiul dezvoltării multilaterale și armonioase a organismului;</li> <li>✓ principiul coerenței dintre obiective/conținut educațional și finalitățile educației fizice militare;</li> <li>✓ principiul accesibilității instruirii;</li> <li>✓ principiul creativității instruirii;</li> </ul> <p>principiul democratizării și umanizării învățământului.</p>							

## **Competențe dezvoltate în cadrul cursului**

### **Competențe generale:**

- de a pregăti un ofițer pentru Forțele Armate, care să cunoască bazele teoretice și metodice ale pregătirii fizice;
- fortificarea și menținerea continuă a sănătății, sporirea capacităților fizice și intelectuale, îmbunătățirea dezvoltării fizice generale și speciale;
- aprofundarea și aplicarea cunoștințelor în scopul consolidării motivațiilor de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice;
- asigurarea condiției fizice optime: dezvoltarea calităților motrice de bază, utilitar-aplicative etc., la nivelul potențialului maxim al studentului;
- formarea deprinderilor de a acționa repede și precis, inclusiv în condiții de oboseală fizică și de încordare psihică;
- instruirea și antrenarea studenților la deplasarea rapidă și alergarea în teren variat, trecerea diverselor obstacolelor, aruncarea grenadelor de mîna, lupta corp la corp cu armamentul individual din dotare și trecerea prin înot a cursurilor de apă;
- creșterea capacității organismului de a suporta acțiunile radiațiilor și gazelor toxice, căldurii și frigului, precum și a altor factori nefavorabili care apar în timpul luptei;
- obișnuirea studenților cu executarea sistematică a exercițiilor fizice.

### **Competențe specifice:**

- conținutul și cerințele documentelor de conducere cu privire la planificarea, organizarea și desfășurarea educației fizice militare în Forțele Armate;
- bazele teoretice, metodice, principiile și metodele de organizare și desfășurare a educației fizice militare;
- metodică demonstrării corecte a exercițiilor și procedeele tehnice;
- metodică antrenării și dezvoltării aptitudinilor motrice;
- măsurile de securitate și prevenire a traumatismelor;
- baremele la educația fizică militară, modalitățile de verificare și apreciere individuală a studenților și a subunităților;
- modalitățile de organizare și desfășurare a activităților sportive de masă și a competițiilor militar-sportive;
- conținutul regulamentului pregătirii fizice militare.

## **Finalități de studii ale cursului**

### **La nivel de aplicare studenții vor:**

- să execute model (tehnic corect) toate exercițiile și procedeele prevăzute de regulamentul pregătirii fizice militare;
- să respecte planificarea corectă a educației fizice militare;
- să utilizeze toate cunoștințele în procesul de instruire la educația fizică militară;
- să dezvolte aptitudinile motrice;
- să fie rezistent la eforturi fizice și încordare psihică;
- să dezvolte deprinderile de a acționa repede și precis în diverse condiții;
- să fie dezvoltat fizic și metodic pentru organizarea, conducerea și desfășurarea educației fizice militare.

### **La nivel de integrare studenții vor:**

- să elaboreze planificarea și organizarea educației fizice militare la un nivel metodic înalt;
- să organizeze și să desfășoare eficient toate formele de educație fizică militară;
- să verifice și să aprecieze militarii și subunitățile la educația fizică militară;
- să antreneze și să pregătească militarii la diverse ramuri sportive;
- să practice sistematic educația fizică și alte activități.

**Condiții prerechizit:** pentru studierea cursului Educația fizică militară este nevoie să însușească complexul de exerciții libere nr. 1; 2; 3; învățarea tracțiunilor în brațe la bara fixă; învățarea îndoirii și dezdoirii brațelor din sprijin la paralele; învățarea exercițiului de control general la pista cu obstacole.

**Teme de bază:** Gimnastica. Trecerea pistelor cu obstacole. Deplasarea rapidă și aruncarea grenadelor. Lupta corp la corp. Lecții cu caracter combinat.

**Strategii de predare-învățare:** prelegeri, lecții practice.

**Strategii de evaluare:** teste pe parcursul semestrului și notarea lor; evaluarea cunoștințelor generale și speciale, evaluarea indicilor somatici și funcționali; testarea inițială și finală a nivelului de pregătire fizică; evaluarea pregătirii motrice. Nota finală se constituie din rezultatul evaluării curente (testarea la sfârșitul temei) și evaluarea finală (test).

**Bibliografie selectivă:**

1. Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice. Curs elaborat în tehnologia învățământului deschis la distanță. POLIROM, 1998.
2. EPURAN Mihai, Metodologia cercetării activităților corporale, București 1992.
3. CRIȘAN Al., GUȚU V. Proiectarea curriculum-ului de bază. Tipcim S. A., Chișinău 1996.
4. COSMOVICI A., COZMA T., Psihopedagogie, Iași 1994.
5. STOICA A., MUSTEAȚĂ S., Evaluarea rezultatelor școlare. Ghid metodologic, Chișinău, 1997.
6. Psihologia. Dicționar. Sub red. A.V. Petrovski și M.G. Iarșevski., Moscova. 1990.
7. Dicționar sportiv școlar. T. Grimalschi, I. Badia, I. Delazari și a. Editura „ Lumina”, 1993.
8. GUȚU Vladimir, PÎSLARU Vlad și a. Tehnologii educaționale. Ghid metodologic. Cartier Educațional,1999.
9. SAVA P., Curriculum-ul la disciplina „ Educația fizică ”. Probleme științifice în domeniul învățământului și sportului. Chișinău, INEFS, 1998.
10. BOIAN I., BICHERSCHI Ș., SAVA P., Concepția educației fizice și sportului în învățământul preuniversitar, Chișinău 1998.
11. CRISTEA Gh., Educația fizică. Fundamente teoretice și metodice, 1999.
12. DRAGNEA A. și colab. – Educație fizică și sport - Teorie și didactică, Editura Fest, București, 2006.
13. GUȚU Vl., Dezvoltarea și implementarea curriculumului în învățământul gimnazial: cadru conceptual. Grupul editorial Litera, 2000.
14. Proiectarea curriculum-ului de bază. Ghid metodologic, Chișinău 1996.
15. Educația fizică, curriculum școlar cl. X-XII, Chișinău 2001.
16. Regulamentul pregătirii fizice militare, Chișinău 2015.
17. LUPU Elena, Metodica predării educației fizice și sportului, Institutul European 2007.
18. AXENTE Mihaela, ILIE Alina, Ghid de educație fizică, 2011.
19. SAVESCU Iulian, Educație fizică și sportivă școlară - Culegere de exerciții fizice. Metodologie pentru învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional. Aius 2009.
20. BARTA A., DRAGOMIR, P., Educație fizică – manual pentru cls. a X, școli normale, Editura Didactică și Pedagogică, București 1998.
21. DRAGNEA A., Teoria educației fizice și sportului, Editura Cartea Școlii, București 2000.
22. DRAGNEA A. și colab., Educație fizică și sport- Teorie și didactică, Editura Fest, București 2006.
23. DRAGNEA A., MATE S., Teoria sportului, Edit. Fest., București 2002.

Data

Semnătura