ANEXA 1

# P L A N T E M A T I C

**PRIVIND PREGĂTIREA FIZICĂ A PERSONALULUI DIN PENITENCIARUL …………**

**IN ANUL DE PREGĂTIRE ….**

I **Scop:**

Pregătirea fizică se realizează în scopul menţinerii şi întăririi stării de sănătate, a îmbunătăţirii capacităţilor fizice generale, a formării calităţilor fizice de bază - rezistenţa, forţă, viteză, îndemânare – a cultivării iniţiativei, ingeniozităţii, voinţei, hotărârii, încrederii în forţele proprii, curajului, atenţiei şi capacităţii de orientare, precum şi a deprinderilor de a acţiona rapid şi precis, inclusiv în condiţii de oboseală fizică, psihică.

II **Structura ședinței de pregătire fizică:**

1) pregătirea organismului pentru efort – 10 minute;

1. mers;
2. alergare in tempo moderat 2/4;
3. alergare cu joc de glezne;
4. alergare cu genunchii la piept;
5. alergare cu calcaiele la sezut;
6. alergare cu pas adaugat;
7. alergare cu pas incrucisat;
8. alergare cu pendularea gambelor inainte;
9. pas saltat;
10. pas sarit.

2) influențarea selectivă a aparatului locomotor – 10 minute;

* 1. rotiri de cap;
  2. rotiri de brate inainte simultan;
  3. rotiri de brate inapoi simultan;
  4. rotiri de brate inainte alternativ;
  5. rotiri de brate inapoi alternativ;
  6. indoiri de trunchi stanga/dreapta;
  7. rotiri de bazin;
  8. aplecari de trunchi la 90 de grade;
  9. fandari inainte;
  10. fandari laterale;
  11. sarituri ca mingea pe loc.

3) Teme

a) tema 1 – atletism – 15 minute;

b) tema 2 – culturism – 15 minute;

c) tema 3 – joc sportiv – 35 minute;

4) revenirea organismului după efort – 5 minute

a) mers cu exercitii de respiratie;

b) alergare usoara cu exercitii de relaxare a membrelor superioare si inferioare.

**III Metodologie de lucru:**

Coordonatorul activitatii de pregatire fizica din fiecare unitate penitenciară, va desfoșura ședințele de pregătire in funcție de baza sportive, de obiectele și materialele specifice avute la dispoziție, precum și de particularitățile fiecărei unități.

**A . ATLETISM**

1. **Obiective specifice:**
2. optimizarea stării de sănătate, prin ameliorarea condiţiei fizice, respectiv: creşterea rezistenţei organismului la agenţii patogeni, tonicitate, troficitate şi supleţe musculară, rezistenţă cardio-respiratorie, greutate corporală optimă;
3. favorizarea dezvoltării fizice armonioase cu ţinută corporală corectă şi prevenirea/corectarea deficienţelor fizice;
4. ameliorarea motricităţii generale şi ridicarea nivelului de practicare a unor probe de concurs;
5. stimularea proceselor psihice cognitive, afective, motivaţionale, volitive;
6. activarea capacităţii de relaţionare cu mediul fizic şi comunicare socială.
7. **Tematica:**
8. **Alergarea de viteză:**
9. startul din picioare si lansarea de la start;
10. pasul de alergare în tempo moderat;
11. pasul alergător lansat de viteza;
12. pasul lansat de viteză;
13. forma globală a alergarii de viteză.
14. **Sarituri:**
15. elanul si ritmul elanului;
16. desprinderea;
17. zborul;
18. aterizarea;
19. forma globală a tehnicii săriturii în lungime.

**B.CULTURISM - EXERCIȚII DE FORȚĂ-CIRCUIT**

**1 Obiective specifice:**

* 1. armonia între indicii somatici și funcționali;
  2. menținerea unui tonus muscular optim;
  3. combaterea obezității;
  4. formarea și menținerea unei atitudini corporale corecte,  prevenirea și corectarea deficiențelor posturale și fizice;
  5. îmbunătățirea indicilor diferitelor forme de manifestare ale forței și rezistenței.

**2 Tematica:**

1. **NIVEL I**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **GRUPE DE VÂRSTĂ/EXERCIȚII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **OBS.** |
| **genuflexiuni simple-bărbați** | **40** | **35** | **30** | **25** | **20** | **15** |  |
| **genuflexiuni simple-femei** | **30** | **25** | **20** | **15** | **10** | **5** |  |
| **abdomene cu ridicarea alternativă a membrelor inferiore la un unghi de 45\*-femei** | **22** | **20** | **18** | **16** | **14** | **12** |  |
| **flotări cu punct de sprijin pe plan înclinat- max 60 cm** | **30** | **28** | **26** | **24** | **22** | **20** |  |
| **fandări simple-bărbați** | **20** | **18** | **16** | **14** | **12** | **10** |  |
| **fandări simple-femei** | **16** | **14** | **12** | **10** | **8** | **6** |  |
| **crunch-bărbați** | **24** | **22** | **20** | **18** | **16** | **14** |  |
| **împins la piept cu bara / 50 % din greutatea corporală-bărbați** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  |

1. **NIVEL II**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **GRUPE DE VÂRSTĂ/EXERCIȚII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **OBS.** |
| **genuflexiuni cu ridicare pe varfuri-bărbați** | **40** | **35** | **30** | **25** | **20** | **15** |  |
| **genuflexiuni cu ridicare pe varfuri-femei** | **30** | **25** | **20** | **15** | **10** | **5** |  |
| **abdomene –ridicări de trunchi cu picioarele fixate/flexate la un unghi de 90\*-femei** | **22** | **20** | **18** | **16** | **14** | **12** |  |
| **flotări la orizontală cu priză normală** | **30** | **28** | **26** | **24** | **22** | **20** |  |
| **fandări alternative față/spate din săritură-bărbați** | **20** | **18** | **16** | **14** | **12** | **10** |  |
| **fandări alternative față/spate din săritură-femei** | **18** | **16** | **14** | **12** | **10** | **8** |  |
| **crunch cu menținere în izometrie 2 timpi –contracție-bărbați** | **24** | **22** | **20** | **18** | **16** | **14** |  |
| **împins la piept cu bara/60 % din greutatea corporală-bărbați** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  |

1. **NIVEL III**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **GRUPE DE VÂRSTĂ/EXERCIȚII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **OBS.** |
| **genuflexiuni cu săritură simple-bărbați** | **30** | **28** | **26** | **24** | **22** | **20** |  |
| **genuflexiuni cu săritură simple-femei** | **20** | **18** | **16** | **14** | **12** | **10** |  |
| **abdomene simple-femei** | **24** | **22** | **20** | **18** | **16** | **14** |  |
| **flotări în poziție declinată cu membrele inferioare pe un suport fix de maxim 50 cm.-bărbați** | **24** | **22** | **20** | **18** | **16** | **14** |  |
| **fandări unilaterale cu săritură-bărbați** | **20** | **18** | **16** | **14** | **12** | **10** |  |
| **fandări unilaterale cu săritură-femei** | **18** | **16** | **14** | **12** | **10** | **8** |  |
| **crunch drept abdominal cu ridicarea concomitentă a trunchiului și a membrelor inferioare** | **24** | **22** | **20** | **18** | **16** | **14** |  |
| **împins la piept cu bara / 70 % din greutatea corporală** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  |

1. **NIVEL IV**

La nivelul IV se va executa un circuit de forță din următoarele exerciții:

1. -fandări alternative față/spate din săritură-femei/bărbați
2. -genuflexiuni simple femei/bărbați
3. -abdomene simple femei/bărbați
4. -flotări simple barbate

Notă: Circuitul de forță se va efectua în reprize de timp 30 secunde pentru fiecare exercițiu cu pauză de 15 secunde între acestea. Circuitul se parcurge de 4/6 ori cu pauze între acestea de 2 minute.

Nivelurile de pregătire se vor realiza începând cu nivelul 1 ușor și terminând cu nivelul 4-complex.

**C.JOCURI SPORTIVE**

**A Obiective specifice**

1. insușirea procedeelor tehnice și tactice;
2. însușirea cunoștințelor teoretice specific;
3. dezvoltarea calitaților fizice de bază;
4. dezvoltarea imaginației, a spiritului creator și organizatoric, educarea voinței și stăpânirii de sine;
5. dezvoltarea spiritului de fair- play.

**B Tematica:**

1. **FOTBAL**

i) noțiuni de regulament

ii) procedee tehnice

iii) elemente de tactică

iv) joc bilateral

În jocul de fotbal, principalele procedee sunt lovirea mingii cu piciorul şi capul.

* 1. lovirea mingii în linie dreaptă fără apărător – 11 m
  2. lovirea mingii din colţul drept al terenului - corner
  3. lovirea mingii din colţul stâng al terenului - corner
  4. lovitura directă – fără partener

1. **VOLEI**

i) noțiuni de regulament

ii) procedee tehnice

iii) elemente de tactică

iv) joc bilateral

Caracteristica jocului de volei este bazată pe acţiunea cu mingea (6 jucători);

În forma de desfăşurare a jocului de volei modern, distingem, în principal, 3 tipuri de loviri a mingii, şi anume:

1. lovirea cu două mâini de jos – preluare
2. lovirea cu două mâini de sus – ridicare
3. lovirea cu o mână de sus – lovitura de atac - serviciul
4. **HANDBAL**

i)noțiuni de regulament

ii)procedee tehnice

iii)elemente de tactică

iv) joc bilateral

În jocul de handbal, cel mai des procedeu întâlnit este aruncarea

* 1. aruncarea din săritură
  2. aruncarea din săritură de la distanţă peste apărători
  3. aruncarea din săritură de pe extrema dreaptă
  4. aruncarea din săritură de pe extrema stângă
  5. aruncarea prin dribling
  6. aruncarea directă (lovitură de pedeapsă – 7m)

1. **TENIS DE MASĂ**

i)noțiuni de regulament

ii)procedee tehnice

iii) elemente de tactică

iv) joc bilateral

Se caracterizează prin lovirea mingii cu paleta – simplu – dublu – dublu mixt

a)lovire directă

b) lovire tăiată

c) lovire tăiată a mingi

ANEXA 2

***VĂZUT,***

***TABEL NOMINAL DIRECTOR***

cu personalul Penitenciarului .................... care au fost instruiți conform “Instructiunii proprii SSM pentru activitati sportive” nr ….. din …/…./…... și coordonați conform Planului de pregătire fizică pe anul ...... înregistrat cu nr ...... din .../.../...., activitate aprobată prin anexa la decizia nr .... din .../.../......, cu privire la activitatea de pregătire fizică desfășurată in data de ....../....../.......

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Nr***  ***crt*** | ***Numele şi prenumele*** | ***Semnătura de luare la cunoștință*** | ***Nr***  ***crt*** | ***Numele şi prenumele*** | ***Semnătura de luare la cunoștință*** |
|  |  |  | 36. |  |  |
|  |  |  | 37. |  |  |
|  |  |  | 38. |  |  |
|  |  |  | 39. |  |  |
|  |  |  | 40. |  |  |
|  |  |  | 41. |  |  |
|  |  |  | 42. |  |  |
|  |  |  | 43. |  |  |
|  |  |  | 44. |  |  |
|  |  |  | 45. |  |  |
|  |  |  | 46. |  |  |
|  |  |  | 47. |  |  |
|  |  |  | 48. |  |  |
|  |  |  | 49. |  |  |
|  |  |  | 50. |  |  |
|  |  |  | 51. |  |  |
|  |  |  | 52. |  |  |
|  |  |  | 53. |  |  |
|  |  |  | 54. |  |  |
|  |  |  | 55. |  |  |
|  |  |  | 56. |  |  |
|  |  |  | 57. |  |  |
|  |  |  | 58. |  |  |
|  |  |  | 59. |  |  |
|  |  |  | 60. |  |  |
|  |  |  | 61. |  |  |
|  |  |  | 62. |  |  |
|  |  |  | 63. |  |  |
|  |  |  | 64. |  |  |
|  |  |  | 65. |  |  |
|  |  |  | 66. |  |  |
|  |  |  | 67. |  |  |
|  |  |  | 68. |  |  |
|  |  |  | 69. |  |  |
|  |  |  | 70. |  |  |

***Avizat, Intocmit, Șef birou resurse umane Coordonator activități pregătire fizică***

ANEXA 3

**Proces – verbal**

**Nr. ……………… din ………………….**

În baza DZU nr ……. din …./…../….., comisia formată din (gradul profesional, numele si prenumele)…………., în calitatede președinte, (gradul profesional, numele si prenumele)…………., (gradul profesional, numele si prenumele)…………., (gradul profesional, numele si prenumele)…………., în calitate membrii şi (gradul profesional, numele si prenumele)…………. în calitate de secretar, a procedat la verificarea pregătirii fizicea polițiștilor de penitenciare din **Penitenciarul ……………..,** probă susţinută în perioada octombrie-noiembrie…..,fiind acordate următoarele note si calificative:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Nr***  ***Crt*** | ***Grad*** | ***Numele si prenumele*** | ***Nota*** | ***Calificativ*** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Presedinte………………… Membru……………………

Membru……………………

Secretar……………………

ANEXA 4

**PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICĂRILE POLIȚIȘTILOR DE PENITENCIARE LA PREGĂTIRE FIZICĂ-BĂRBAȚI-**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROBE** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **VITEZĂ 50 M** | | | | | | | **FLOTĂRI** | | | | | | | **SĂRITURA IN LUNGIME DE PE LOC** | | | | | | |
| PERF. | NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ | | | | | | PERF. | NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ | | | | | | PERF. | NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ | | | | | |
| TIMP | I | II | III | IV | V | VI | REP. | I | II | III | IV | V | VI | DIST. | I | II | III | IV | V | VI |
| 7 | 10 |  |  |  |  |  | 30 | 10 |  |  |  |  |  | 2,00 | 10 |  |  |  |  |  |
| 7,1/7,2 | 9 |  |  |  |  |  | 28 | 9 | 10 |  |  |  |  | 1,95 | 9 | 10 |  |  |  |  |
| 7,3/7,4 | 8 |  |  |  |  |  | 26 | 8 | 9 | 10 |  |  |  | 1,90 | 8 | 9 | 10 |  |  |  |
| 7,5/7,6 | 7 | 10 |  |  |  |  | 24 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |  | 1,85 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |  |
| 7,7/7,8 | 6 | 9 |  |  |  |  | 22 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 1,80 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |
| 7,9/8 | 5 | 8 |  |  |  |  | 20 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1,75 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 8,1/8,2 |  | 7 | 10 |  |  |  | 18 |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1,70 |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 8,3/8,4 |  | 6 | 9 |  |  |  | 16 |  |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 1,65 |  |  | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 8,5/8,6 |  | 5 | 8 |  |  |  | 14 |  |  |  | 5 | 6 | 7 | 1,60 |  |  |  | 5 | 6 | 7 |
| 8,7/8,8 |  |  | 7 | 10 |  |  | 12 |  |  |  |  | 5 | 6 | 1,55 |  |  |  |  | 5 | 6 |
| 8,9/9 |  |  | 6 | 9 |  |  | 10 |  |  |  |  |  | 5 | 1,50 |  |  |  |  |  | 5 |
| 9,1/9,2 |  |  | 5 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9,3/9,4 |  |  |  | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9,5/9,6 |  |  |  | 6 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9,7/9,8 |  |  |  | 5 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9,9/10 |  |  |  |  | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10,1/10,2 |  |  |  |  | 6 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10,3/10,4 |  |  |  |  | 5 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10,5/10,6 |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10,7/10,8 |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10,9/11 |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

LEGENDA:

- PERF. = performanta

- DIST. = distanta

- REP. = numar de repetari

**PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICĂRILE POLIȚIȘTILOR DE PENITENCIARE LA PREGĂTIRE FIZICĂ**

**-FEMEI-**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROBE** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **VITEZĂ 50 M** | | | | | | | **ABDOMENE** | | | | | | | **SĂRITURĂ LUNGIME DE PE LOC** | | | | | | |
| PERF | NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ | | | | | | PERF | NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ | | | | | | PERF | NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ | | | | | |
| TIMP | I | II | III | IV | V | VI | REP. | I | II | III | IV | V | VI | DIST. | I | II | III | IV | V | VI |
| 8,6 | 10 |  |  |  |  |  | 26 | 10 |  |  |  |  |  | 1,75 | 10 |  |  |  |  |  |
| 8,7/8,8 | 9 |  |  |  |  |  | 24 | 9 | 10 |  |  |  |  | 1,70 | 9 | 10 |  |  |  |  |
| 8,9/9 | 8 |  |  |  |  |  | 22 | 8 | 9 | 10 |  |  |  | 1,65 | 8 | 9 | 10 |  |  |  |
| 9,1/9,2 | 7 | 10 |  |  |  |  | 20 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |  | 1,60 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |  |
| 9,3/9,4 | 6 | 9 |  |  |  |  | 18 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 1,55 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |
| 9,5/9,6 | 5 | 8 |  |  |  |  | 16 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1,50 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9,7/9,8 |  | 7 | 10 |  |  |  | 14 |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1,45 |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 9,9/10 |  | 6 | 9 |  |  |  | 16 |  |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 1,40 |  |  | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 10,1/10,2 |  | 5 | 8 |  |  |  | 14 |  |  |  | 5 | 6 | 7 | 1,35 |  |  |  | 5 | 6 | 7 |
| 10,3/10,4 |  |  | 7 | 10 |  |  | 12 |  |  |  |  | 5 | 6 | 1,30 |  |  |  |  | 5 | 6 |
| 10,5/10,6 |  |  | 6 | 9 |  |  | 10 |  |  |  |  |  | 5 | 1,25 |  |  |  |  |  | 5 |
| 10,7/10,8 |  |  | 5 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10,9/11 |  |  |  | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11,1/11,2 |  |  |  | 6 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11,3/11,4 |  |  |  | 5 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11,5/11,6 |  |  |  |  | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11,7/11,8 |  |  |  |  | 6 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11,9/12 |  |  |  |  | 5 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12,1/12,2 |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12,3/12,4 |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12,5/12,6 |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

LEGENDA:

- PERF. = performanta

- DIST. = distanta

- REP. = numar de repetari

**NOTA-PRECIZARI PRIVIND ACTIVITATEA DE EVALUARE:**

1) toate probele se executa in tinuta adecvata anotimpului si fiecarei probe sportive în parte, cate o singura încercare;

2) proba de viteza se executa cu startul din picioare, cate doi concurenti/cronometru; timpul probei se măsoara în secunde si zecimi de secunda;

3) proba de flotari se executa din pozitia culcat facial cu sprijin pe palme si varful picioarelor, corpul intins, privirea inainte, coatele intinse, indoirea bratelor pana la atingerea solului cu pieptul, fara a se sprijini pe sol, revenirea in pozitia initiala, timp de un minut si 30 de secunde, fara pauze, cate un concurent/cronometru;

4) proba de flexie abdominala se executa din pozitia culcat dorsal, picioarele intinse si fixate la nivelul gleznelor, mainile la ceafa cu coatele atingand solul, ridicarea trunchiului la vertical( la 90 de grade) si revenirea in pozitia initiala, timp de un minut si 30 de secunde, fara pauze, cate o concurenta/cronometru**;**

5) proba de saritura in lungime de pe loc se executa pe o suparafata plana, cate un concurent; distanta sariturii se masoara in metri si centimetri;

6) toate probele se executa in aceeasi zi, ordinea lor fiind stabilita de catre examinatori;

7) verificarile tuturor participantilor vor fi efectuate in perioada 01 octombrie-30 noiembrie;

8) este declarat PROMOVAT participantul care a obtinut pentru fiecare proba minim nota 5, iar media notelor obtinute la cele trei probe stabilite sa fie 6, toate cele trei probe fiind obligatorii;

9) în cazul in care participantul care sustine evaluarea la pregatire fizica obtine o performanta sub nota minima 5, abandoneaza sau se accidenteaza in timpul executarii uneia dintre probe, va fi declarat NEPROMOVAT.