

## FIȘA DISCIPLINEI (licență)

### 1. Date despre program

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Instituția de învățământ superior | Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava |
| Facultatea                        | Drept și Științe Administrative             |
| Departamentul                     | Drept și Științe Administrative             |
| Domeniul de studii                | Științe Administrative                      |
| Ciclul de studii                  | Licență / învățământ cu frecvență           |
| Programul de studii               | Poliție Locală                              |

### 2. Date despre disciplină

|                                    |  |           |   |                   |          |
|------------------------------------|--|-----------|---|-------------------|----------|
| Denumirea disciplinei              | AUTOAPĂRARE: MIJLOACE, TEHNICI, PROCEDEE (V)   |           |   |                   |          |
| Titularul activităților de curs    | Lect.univ.dr. – asociat CUCOREANU Cristian-Augustin  |           |   |                   |          |
| Titularul activităților de seminar | Lect.univ.dr. – asociat CUCOREANU Cristian-Augustin  |           |   |                   |          |
| Anul de studiu                     | III  | Semestrul | 5 | Tipul de evaluare | Colocviu |
| Regimul disciplinei                | Categorica formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară |           |   |                   | DS       |
|                                    | Categorica de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă                        |           |   |                   | DI       |

### 3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

|  |    |      |   |         |   |           |    |         |   |
|--|----|------|---|---------|---|-----------|----|---------|---|
| I a) Număr de ore pe săptămână                           | 4  | Curs | - | Seminar | - | Laborator | 4  | Proiect | - |
| I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ | 44 | Curs | - | Seminar | - | Laborator | 44 | Proiect | - |

|  |        |
|--|--------|
| II Distribuția fondului de timp pe semestru:   | 29 ore |
| II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    | 11     |
| II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 9      |
| II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          | 9      |
| II d) Tutoriat   | -      |
| III Examinări  | 2      |
| IV Alte activități:  | -      |

|  |    |
|--|----|
| Total ore studiu individual II (a+b+c+d) | 29 |
| Total ore pe semestru (I+II+III+IV)      | 75 |
| Numărul de credite                       | 3  |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|            |  |
|------------|--|
| Curriculum | Pregătire de specialitate  |
| Competențe | Învățarea exercițiilor fizice, în vederea utilizării tehnicilor și procedeele pentru intervenția în anumite situații, în realizarea atribuțiilor de serviciu |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                        |           |                     |
|------------------------|-----------|---------------------|
| Desfășurare a cursului |           | Nu este cazul       |
| Desfășurare aplicații  | Seminar   | Nu este cazul       |
|                        | Laborator | Sală/teren de sport |
|                        | Proiect   | Nu este cazul       |

### 6. Competențe specifice acumulate

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | CP2 Identificarea și aplicarea dispozițiilor legale cu privire la sistemul administrativ, inclusiv inițierea și formularea de propuneri de acte normative și/sau administrative.<br>CP4 Organizarea, planificarea și conducerea/coordonarea activităților specifice, precum și aplicarea dispozițiilor legale în domeniile de specialitate.. |
|-------------------------|--|

|                         |  |
|-------------------------|--|
|                         | CP5 Realizarea cooperării profesionale la nivelul unităților, cu alte instituții și în relația cu societatea în vederea soluționării problemelor instituționale specifice  |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>CT1 Îndeplinirea la termen în mod riguros eficient și responsabil, a sarcinilor profesionale, cu respectarea principiilor etice și a deontologiei profesionale.</li> <li>CT2 Aplicarea tehnicilor de relaționare în grup, deprinderea și exercitarea rolurilor specifice în munca de echipă, prin dezvoltarea abilităților de comunicare interpersonală.</li> </ul> |

7. **Obiectivele disciplinei** (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Însușirea noțiunilor cu privire la autoapărarea fără armă;</li> <li>✓ Însușirea modului de intervenție pentru imobilizarea persoanelor ce fac obiectul poliției;</li> <li>✓ Însușirea modului de intervenție pentru salvarea unor persoane aflate în stare de pericol.</li> </ul> |
|-----------------------------------|--|

8. Conținuturi

| Aplicații – LABORATOR  | Nr. ore | Metode de predare  | Observații |
|--|---------|--|------------|
| <b>CAPITOLUL I. PREGĂTIREA TACTICĂ</b><br>1.1. TACTICA ÎNIȚIALĂ<br>1.2. TACTICA DE ATAC<br>1.3. TACTICA ÎN APĂRARE ȘI CONTRAATAC<br>1.4. TACTICI SPECIFICE   | 4       | Expunerea;<br>Demonstrația;<br>Exercițiul;<br>Conversația;<br>Problematizarea; |            |
| <b>CAPITOLUL II. CREAREA SITUAȚIILOR FAVORABILE DE LOVIRE ÎN LUPTĂ :</b><br>FENTELE<br>2.2. LOVITURILE FALSE   | 4       | Expunerea;<br>Demonstrația;<br>Exercițiul;<br>Conversația;<br>Problematizarea; |            |
| <b>CAPITOLUL III. LUPTA DE AUTOAPĂRARE (L.A.) PROPRIU-ZISĂ:</b><br>3.1. L.A. CU FOLOSIREA UNOR MIJLOACE IMPROVIZATE<br>3.2. L.A. ÎMPOTRIVA ATACURILOR CE DEBUTEAZĂ CU PRIZE                            | 4       | Expunerea;<br>Demonstrația;<br>Exercițiul;<br>Conversația;<br>Problematizarea; |            |
| <b>CAPITOLUL IV. CREAREA SITUAȚIILOR FAVORABILE DE LOVIRE ÎN LUPTĂ :</b><br>4.1. L.A. LA ATACURILE DE BRAȚ SAU PICIOR<br>4.2. L.A. ÎMPOTRIVA ATACURILOR CU LOVITURI LA CAP                             | 4       | Expunerea;<br>Demonstrația;<br>Exercițiul;<br>Conversația;<br>Problematizarea  |            |
| <b>CAPITOLUL V. CREAREA SITUAȚIILOR FAVORABILE DE LOVIRE ÎN LUPTĂ :</b><br>5.1. L.A. LA ATACURILE CU OBIECTE TĂIETOR-ÎNȚEPĂTOARE<br>5.2. L.A. ÎN CAZUL ATACURILOR CU OBIECTE CONTONDENTE               | 4       | Expunerea;<br>Demonstrația;<br>Exercițiul;<br>Conversația;<br>Problematizarea  |            |
| <b>CAPITOLUL VI CREAREA SITUAȚIILOR FAVORABILE DE LOVIRE ÎN LUPTĂ :</b><br>6.1. L.A. LA AMENINȚAREA CU ARMĂ DE FOC<br>6.2. L.A. LA SOL   | 4       | Expunerea;<br>Demonstrația;<br>Exercițiul;<br>Conversația;<br>Problematizarea  |            |
| <b>CAPITOLUL VII. CREAREA SITUAȚIILOR FAVORABILE DE LOVIRE ÎN LUPTĂ :</b><br>7.1. CONSTRÂNGEREA FIZICĂ ÎN SITUAȚIA OPUNERII UNEI REZISTENȚE PASIVE<br>7.2. L.A. ÎMPOTRIVA A DOI SAU MAI MULȚI AGRESORI | 4       | Expunerea;<br>Demonstrația;<br>Exercițiul;<br>Conversația;<br>Problematizarea  |            |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>CAPITOLUL VIII. APĂRAREA ÎMPOTRIVA ATACURILOR NEÎNARMATE</b>  | 4 | Expunerea;<br>Demonstrația;<br>Exercițiul;<br>Conversația;<br>Problematizarea; |  |
| <b>CAPITOLUL IX. APĂRAREA ÎMPOTRIVA ATACURILOR CU ARMELE ȚINUTE ÎN MÂNĂ</b>  | 4 | Expunerea;<br>Demonstrația;<br>Exercițiul;<br>Conversația;<br>Problematizarea; |  |
| <b>CAPITOLUL X. APĂRAREA ÎMPOTRIVA AMENINȚĂRII CU ARME DE FOC</b>  | 2 | Expunerea;<br>Demonstrația;<br>Exercițiul;<br>Conversația;<br>Problematizarea  |  |
| <b>CAPITOLUL XI. LUPTA LA PĂMÂNT</b>   | 2 | Expunerea;<br>Demonstrația;<br>Exercițiul;<br>Conversația;<br>Problematizarea  |  |
| <b>CAPITOLUL XII. LUPTA ÎN CONDIȚII ADVERSE</b><br>12.1. LUPTA ÎNTR-O MAȘINĂ<br>12.2. LUPTA ÎNTR-UN MEDIU AGLOMERAT<br>12.3. LUPTA ÎMPOTRIVA UNUI GRUP<br>12.4. LUPTA CU ARME IMPROVIZATE  | 4 | Expunerea;<br>Demonstrația;<br>Exercițiul;<br>Conversația;<br>Problematizarea  |  |
| <b>Bibliografie</b>  |   |  |  |
| CUCOREANU Cristian-Augustin, AUTOAPĂRARE: MIJLOACE, TEHNICI, PROCEDEE (V).Note de curs, Facultatea de Drept și Științe Administrative , Universitatea Stefan cel Mare, Suceava, 2022<br>1. Popescu M. – ”Educația fizică la studenți”, București, 1996<br>2. Scarlat E., Scarlat M. – ”Educație fizică și sport”, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002<br>3. Scarlat E., Scarlat M. – ”Îndrumar de educație fizică școlară”, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2006<br>4. Legea nr. 155/2010 – privind folosirea mijloacelor din dotare – a Poliției Locale<br>5. Enache Iordache – ”Autoapărarea fără armă”, Academia de Poliție, București, 1994<br>6. Amălinei Neculai – ”Curs practic de karate-do”, Ed. Polirom, București, 2006<br>7. Dougherty Martin – ”Ghidul forțelor speciale neînarmate pentru lupta corp la corp”, Ed. M.A.S.T. București, 2014 |   |  |  |
| <b>Bibliografie minimală</b>   |   |  |  |
| CUCOREANU Cristian-Augustin, AUTOAPĂRARE: MIJLOACE, TEHNICI, PROCEDEE (V).Note de curs, Facultatea de Drept și Științe Administrative , Universitatea Stefan cel Mare, Suceava, 2022   |   |  |  |

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**

Disciplina ”Autoapărare – Pregătire fizică de specialitate pentru lupta corp la corp” a fost elaborată ca urmare a așteptărilor și cerințelor angajatorilor din instituțiile de forță, pentru o pregătire foarte bună și aplicarea acestor noțiuni în activitatea zilnică din teren.

**10. Evaluare**

| Tip activitate                | Criterii de evaluare   | Metode de evaluare                           | Pondere din nota finală |
|-------------------------------|--|--|-------------------------|
| Laborator                     | 1.Utilizarea unui limbaj de specialitate complex, prin care se dovedește o bună capacitate de exprimare, coerență, capacitate de argumentare și originalitate;<br>2. Evaluarea argumentelor proprii sau susținute de alții;<br>3.Implicarea activă în pregătirea și argumentarea obiectivelor dezbaterilor;<br>4.Însușirea problematicei tratate la laborator; | Evaluare continuă/referat/exerciții practice | 25%                     |
|                               |  |  | 25%                     |
|                               |  |  | 50%                     |
| Standard minim de performanță |  |  |                         |

Nota 5:

- Participarea la orele de laborator/pregătire;
- Referat cu tematica specifică domeniului – pentru scutiții medical

Nota 10:

- Participarea interactivă la orele de laborator/pregătire/antrenament;
- Susținerea oricărei probe practice (în funcție de tematică) sau prezentarea unui referat cu tematică specifică domeniului;

| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de aplicatie |
|------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| 20.09.2021       |                               |                                    |

| Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament |
|------------------------------|---------------------------------------|
| 22.09.2021                   |                                       |

| Data aprobării în consiliul facultății | Semnătura decanului |
|--|---------------------|
| 28.09.2021                             |                     |