

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 (IV)				
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	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	2	Curs	-	Seminar	-	Laborator	2	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	22	Curs	-	Seminar	-	Laborator	22	Proiect	-

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	26 ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	8
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	8
II d) Tutoriat	-
III Examinări	2
IV Alte activități:	-

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	26
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	50
Numărul de credite	2

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. 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"> CT1 Îndeplinirea la termen în mod riguros eficient și responsabil, a sarcinilor profesionale, cu respectarea principiilor etice și a deontologiei profesionale. CT2 Aplicarea tehnicilor de relaționare în grup, deprinderea și exercitarea rolurilor specifice în munca de echipă, prin dezvoltarea abilităților de comunicare interpersonală.

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

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

8. Conținuturi

Aplicații – LABORATOR	Nr. ore	Metode de predare	Observații
CAPITOLUL I. ELEMENTE TEHNICE COMUNE MIJLOACELOR AUTOAPĂRĂRII FIZICE 1.1. ECHIPAMENTUL LUPĂTORULUI 1.2. POSTURILE 1.3. CĂDERILE 1.4. PARAREA 1.5. ESCHIVA 1.6. RETRAGEREA 1.7. AJUTORUL ÎN ANTRENAMENTUL DE AUTOAPĂRARE	4	Expunerea; Demonstrația; Exercițiul; Conversația; Problematizarea;	
CAPITOLUL II. ARUNCĂRILE (DOBORĂRILE) 2.1. PROIECTAREA 2.2. POZIȚIILE DE GARDĂ 2.3. PRIZELE 2.4. DEZECHILIBRĂRILE 2.5. PROCEDEE TEHNICE DE ARUNCARE LA SOL	3	Expunerea; Demonstrația; Exercițiul; Conversația; Problematizarea;	
CAPITOLUL III. LUXAȚIILE 3.1. FORȚAREA ÎN FLEXIE 3.2. FORȚAREA ÎN SUPINAȚIE 3.3. FORȚAREA ÎN EXTENSIE 3.4. FORȚAREA ÎN PRONAȚIE	3	Expunerea; Demonstrația; Exercițiul; Conversația; Problematizarea;	
CAPITOLUL IV. ȘTRANGULĂRILE 4.1. ȘTRANGULAREA ÎN CRUCE 4.2. ȘTRANGULAREA PRIN PRESARE CU PĂRȚILE CUBITALE ALE PUMNILOR 4.3. ȘTRANGULAREA PRIN PRESAREA CU RĂDĂCINILE DEGETELOR 4.4. ȘTRANGULAREA PRIN PRESAREA CU REVERUL ASUPRA GĂTULUI 4.5. ȘTRANGULAREA CU ANTEBRAȘUL	3	Expunerea; Demonstrația; Exercițiul; Conversația; Problematizarea;	
CAPITOLUL V. LOVITURILE 5.1. GENERALUTĂȚI 5.2. POZIȚIILE DE LUPĂ 5.3. DISTANȚELE DE LUPĂ 5.4. DEPLASĂRILE	3	Expunerea; Demonstrația; Exercițiul; Conversația; Problematizarea;	
CAPITOLUL VI. LOVITURILE CU MEMBRELE SUPERIOARE, APĂRĂRILE ȘI CONTRALOVITURILE ÎMPOTRIVA ACESTORA	3	Expunerea; Demonstrația; Exercițiul; Conversația; Problematizarea	

CAPITOLUL VII. LOVITURILE CU MEMBRELE INFERIOARE, APĂRĂRILE ȘI CONTRALOVITURILE ÎMPOTRIVA ACESTORA	3	Expunerea; Demonstrația; Exercițiul; Conversația; Problematizarea	
Bibliografie			
CUCOREANU Cristian-Augustin, AUTOAPĂRARE: MIJLOACE, TEHNICI, PROCEDEE (IV).Note de curs, Facultatea de Drept și Științe Administrative , Universitatea Stefan cel Mare, Suceava, 2022			
1. Popescu M. – ”Educația fizică la studenți”, București, 1996 2. Scarlat E., Scarlat M. – ”Educație fizică și sport”, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002 3. Scarlat E., Scarlat M. – ”Îndrumar de educație fizică școlară”, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2006 4. Legea nr. 155/2010 – privind folosirea mijloacelor din dotare – a Poliției Locale 5. Enache Iordache – ”Autoapărarea fără armă”, Academia de Poliție, București, 1994 6. Amălinei Neculai – ”Curs practic de karate-do”, Ed. Polirom, București, 2006 7. Dougherty Martin – ”Ghidul forțelor speciale neînarmate pentru lupta corp la corp”, Ed. M.A.S.T. București, 2014			
Bibliografie minimală			
CUCOREANU Cristian-Augustin, AUTOAPĂRARE: MIJLOACE, TEHNICI, PROCEDEE (IV).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
Curs	1. Cunoașterea și folosirea corectă a noțiunilor și conceptelor studiate; 2. Rezolvarea corectă a problemelor cu grad ridicat de dificultate, bazate pe corelații și conexiuni; 3. Capacitatea de a construi tipurile de argumente pro și contra studiate; 4. Parcurgerea atât a bibliografiei obligatorii, cât și a celei suplimentare recomandată la cursuri.;	examen	50%
Seminar			
Laborator	1. Utilizarea unui limbaj de specialitate complex, prin care se dovedește o bună capacitate de exprimare, coerență, capacitate de argumentare și originalitate; 2. Evaluarea argumentelor proprii sau susținute de alții; 3. Implicarea activă în pregătirea și argumentarea obiectivelor dezbaterilor; 4. Însușirea problematicei tratate la curs și laborator.	Evaluare continuă/exerciții practice	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 aplicație
20.09.2021		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2021	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
28.09.2021	/