

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/calificarea	Poliție Locală

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	AUTOAPĂRAREA – TEHNICI, MIJLOACE, PROCEDEE				
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	Examen
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	3	Curs	1	Seminar	1	Laborator	-	Proiect	1
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	Curs	14	Seminar	14	Laborator	-	Proiect	14

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	56 ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	18
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	18
II d) Tutoriat	-
III Examinări	2
IV Alte activități:	-

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	56
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	Pregătire de specialitate
Competențe	Utilizarea tehnicilor, mijloacelor din dotare și procedeele de autoapărare pentru intervenția în anumite situații, în realizarea atribuțiilor de serviciu

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5. Concluzii (cecei and este cazul)		
Desfășurare a cursului		Sala va fi dotată cu laptop și videoproiector + sală de sport
Desfășurare aplicații	Seminar	Sală de sport; mijloace de intervenție.
	Laborator	
	Proiect	Sală de sport; poligon de tir.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> CP1 Utilizarea conceptelor și principiilor fundamentale de organizare și funcționare a structurilor administrative pentru inserția profesională în instituții publice și/sau private. CP2 Identificarea și aplicarea dispozițiilor legale cu privire la sistemul administrativ, inclusiv inițierea și formularea de propuneri de acte normative și/sau administrative.
-------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • CP6 Rezolvarea problemelor manageriale la nivelul subunităților prin utilizarea mijloacelor și metodelor specifice domeniului.
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. • CT3 Autoevaluarea nevoii de formare profesională și identificarea resurselor și modalităților de formare și de dezvoltare personală și profesională în scopul inserției și adaptării la cerințele pieței muncii.

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 folosire a armamentului din dotare; ✓ Însușirea modului de folosire a mijloacelor din dotare; ✓ 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

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
CAPITOLUL I. AUTOAPĂRAREA FĂRĂ ARMĂ 1.1. INTRODUCERE 1.2. MIJLOACE ALE AUTOAPĂRĂRII FIZICE 1.3. CARE SUNT MIJLOACELE DIN DOTARE 1.4. ARMAMENTUL DIN DOTAREA POLIȚIEI LOCALE	2	Expunerea; Demonstrația; Conversația; Dezbateră; Problematizarea; Studiul de caz	
CAPITOLUL II. LEGALITATEA ȘI ACCEPTAREA LUPTEI CORP LA CORP 2.1. CONSIDERENTE LEGALE. LEGITIMA APĂRARE 2.2. FOLOSIREA FORȚEI 2.3. EVITAREA CONFLICTULUI 2.4. PERCEPEREA AMENINȚĂRII ȘI MODUL DE INTERVENȚIE	2	Expunerea; Demonstrația; Conversația; Dezbateră; Problematizarea; Studiul de caz	
CAPITOLUL III. FORMA ȘI CONDIȚIA FIZICĂ 3.1. EXERCIȚII FIZICE. ANTRENAMENTUL 3.2. EXERCIȚII PENTRU LUPTA CORP LA CORP 3.3. ENERGIA CORPULUI	2	Expunerea; Demonstrația; Conversația; Dezbateră; Problematizarea; Studiul de caz	
CAPITOLUL IV. UZUL DE ARMĂ 4.1. CE ESTE UZUL DE ARMĂ 4.2. SITUAȚII ÎN CARE SE FACE UZ DE ARMĂ 4.3. SOMAȚIA LEGALĂ 4.4. MODUL DE EFECTUARE AL UZULUI DE ARMĂ	2	Expunerea; Demonstrația; Conversația; Dezbateră; Problematizarea; Studiul de caz	
CAPITOLUL V. ELEMENTE PRINCIPALE ÎN LUPTA CORP LA CORP 5.1. RELAXAREA ȘI ALINIAREA CORECTĂ A CORPULUI 5.2. SURSA PUTERII CORPULUI – DEZVOLTAREA ȘI DIRIJAREA ACESTUIA 5.3. EXPANSIUNEA PUTERII 5.4. RESPIRAȚIA ÎN LUPTA CORP LA CORP	2	Expunerea; Demonstrația; Conversația; Dezbateră; Problematizarea; Studiul de caz	

CAPITOLUL VI . ANTRENAMENTUL ȘI TACTICA ÎN LUPTA CORP LA CORP 6.1.ELEMENTE DE BAZĂ 6.2. MIȘCAREA 6.3. ȚINTELE 6.4. TACTICI. OFENSIVA 6.5. MIȘCAREA OODA 6.6. ARMELE CORPULUI TĂU	2	Expunerea; Demonstrația; Conversația; Dezbaterea; Problematizarea; Studiul de caz	
CAPITOLUL VII . METODE DE LUPTĂ 7.1. LOVITURI DIRECTE 7.2. LOVITURI CURBATE 7.3. LOVITURI CU COTUL 7.4. LOVITURI CU PICIOARELE ȘI GENUNCHII 7.5. ARUNCĂRI ȘI TRÂNTE 7.6. BLOCAREA, CONTROLUL ȘI SUGRUMAREA	2	Expunerea; Demonstrația; Conversația; Dezbaterea; Problematizarea; Studiul de caz	
Bibliografie			
1. Legea nr. 12/2011 – privind regimul armelor și munițiilor 2. Legea nr. 180/2016 – privind uzul de armă 3. Legea nr. 155/2010 – privind folosirea mijloacelor din dotare – a Poliției Locale 4. Enache Iordache – ”Autoapărarea fără armă”, Academia de Poliție, București, 1994 5. Amălinei Neculai – ”Curs practic de karate-do”, Ed. Polirom, București, 2006 6. Dougherty Martin – ”Ghidul forțelor speciale neînarmate pentru lupta corp la corp”, Ed. M.A.S.T. București, 2014 7.CUCOREANU Cristian-Augustin <i>AUTOAPĂRAREA – TEHNICI, MIJLOACE, PROCEDEE. Note de Curs</i> , Suceava – 2021			
<ul style="list-style-type: none"> CUCOREANU Cristian-Augustin <i>AUTOAPĂRAREA – TEHNICI, MIJLOACE, PROCEDEE. Note de Curs</i>, Suceava – 2021 			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	SEMINAR		PROIECT		Observații
	Nr. ore	Metode de predare	Nr. ore	Metode de predare	
Posturi, mijloace și armamentul din dotare	2	Expunere Problematizare Instruire	2	Exerciții practice	
Tehnici de evitare a folosirii forței. Mod de intervenție	2	Expunere Problematizare Instruire	2	Exerciții practice	
Antrenamentul pentru formă fizică și luptă	2	Expunere Problematizare Instruire	2	Exerciții practice	
Uz de armă. Studiu de caz	2	Expunere Problematizare Instruire	2	Exerciții practice. Poligon tir	
Noțiuni aplicative privind relaxarea și respirația	2	Expunere Problematizare Instruire	2	Exerciții practice	
Noțiuni aplicative în lupta corp la corp	2	Expunere Problematizare Instruire	2	Exerciții practice	
Însușirea noțiunilor și loviturilor în lupta corp la corp	2	Expunere Problematizare Instruire	2	Exerciții practice	
Bibliografie					
1. Legea nr. 12/2011 – privind regimul armelor și munițiilor 2. Legea nr. 180/2016 – privind uzul de armă 3. Legea nr. 155/2010 – privind folosirea mijloacelor din dotare – a Poliției Locale 4. Enache Iordache – ”Autoapărarea fără armă”, Academia de Poliție, București, 1994 5. Amălinei Neculai – ”Curs practic de karate-do”, Ed. Polirom, București, 2006 6. Dougherty Martin – ”Ghidul forțelor speciale neînarmate pentru lupta corp la corp”, Ed. M.A.S.T. București, 2014					
<ul style="list-style-type: none"> CUCOREANU Cristian-Augustin <i>AUTOAPĂRAREA – TEHNICI, MIJLOACE, PROCEDEE. Note de Curs</i>, Suceava – 2021 					

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

Disciplina "Autoapărare – tehnici, mijloace, procedee" 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	Evaluarea formală a cunoștințelor, punctarea implicării la curs, capacitatea de a relaționa cunoștințele de specialitate cu situațiile reale	Examen scris	50%
Seminar	Evaluarea implicării active, prezentarea de referate și proiecte, participarea la lucrul individual și în echipă	Evaluarea activității pe parcurs	25%
Laborator			
Proiect	Utilizarea mijloacelor din dotare. Tragere cu armamentul	Exerciții practice	25%

Standard minim de performanță

Nota 5:

- Însușirea în linii mari a principalelor concepte; cunoașterea problemelor de bază din domeniu.
- Cunoașterea tehnicilor și procedeele de bază

Nota 10:

- Cunoștințe certe și profund argumentate pentru teoria evaluării; parcurgerea bibliografiei minimale; înțelegerea aprofundată a teoriilor din domeniu
- Abordarea corectă a tuturor subiectelor din cadrul examenului
- Însușirea și folosirea tehnicilor de luptă
- Folosirea corectă a mijloacelor și a armamentului din dotarea Poliției Locale

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	