

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 (III)				
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	3	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	28	Curs	-	Seminar	-	Laborator	28	Proiect	-

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	20 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	5
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
II d) Tutoriat	-
III Examinări	2
IV Alte activități:	-

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	20
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

Curs	Nr. Ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
•			
Bibliografie minimală			
•			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
LABORATOR			
CAPITOLUL I. PREGĂTIREA 1.1. AMENINȚAREA 1.2. CÂȘTIGĂ FĂRĂ SĂ TE LUPTI 1.3. PREGĂTIREA PENTRU A CÂȘTIGA	4	Expunerea; Demonstrația; Exercițiul; Conversația; Problematizarea;	
CAPITOLUL II. UNELTELE ARTEI DE LUPȚĂ 2.1. PRINCIPIILE DE BAZĂ 2.2. POSTURI ȘI MIȘCAREA 2.3. "ARMELE" CORPULUI TĂU	4	Expunerea; Demonstrația; Exercițiul; Conversația; Problematizarea;	
CAPITOLUL III. EXERCIIȚII PRINCIPALE PENTRU FORMA ȘI CONDIȚIA FIZICĂ 3.1. EXERCIIȚII DE ÎNTINDERE 3.2. EXERCIIȚII LA PARALELE 3.3. EXERCIIȚII CU GANTERE/HALTERE 3.4. RIDICAREA CADRULUI 3.5. FLEXAREA PICIOARELOR 3.6. FLOTĂRI ȘI ABDOMENE 3.7. ALERGAREA – JOCUL DE PICIOARE 3.8. ANTRENAMENTUL LA SAC ȘI PERNE DE FOCUSARE	4	Expunerea; Demonstrația; Exercițiul; Conversația; Problematizarea;	
CAPITOLUL IV. ENERGIA CORPULUI 4.1. ENERGIA VITALĂ – "KI" 4.2. RELAXAREA ȘI ALINIAREA CORECTĂ A CORPULUI 4.3. CONEXIUNEA CORPULUI 4.4. PRINCIPII REFERITOARE LA SURSA PUTERII CORPULUI, DEZVOLTAREA ȘI DIRIJAREA ACESTEIA 4.5. EXPANSIUNEA PUTERII 4.6. RESPIRAȚIA	4	Expunerea; Demonstrația; Exercițiul; Conversația; Problematizarea;	
CAPITOLUL V. ETAPELE METODICE ALE FORMĂRII DEPRINDERILOR DE AUTOAPĂRARE 5.1. ETAPA ÎNVĂȚĂRII 5.2. ETAPA CONSOLIDĂRII 5.3. ETAPA PERFEȚIONĂRII	4	Expunerea; Demonstrația; Exercițiul; Conversația; Problematizarea;	

CAPITOLUL VI. METODELE DE ÎNVĂȚARE FOLOSITE ÎN AUTOAPĂRARE 6.1. METODA EXPLICAȚIEI 6.2. METODE DEMONSTRĂRII 6.3. PROCEDEUL DEMONSTRĂRII REALE 6.4. METODA EXERCITIULUI 6.5. METODA OBSERVĂRII ALTOR LUPȚĂTORI	4	Expunerea; Demonstrația; Exercițiul; Conversația; Problematizarea	
CAPITOLUL VII. EXERCITII GENERALE DE INSTRUIRE ȘI ANTRENAMENT ÎN AUTOAPĂRARE 7.1. STUDIU INDIVIDUAL 7.2. STUDIU CU PARTENER 7.3. LUPȚA CU TEMĂ 7.4. LUPȚA LIBERĂ	4	Expunerea; Demonstrația; Exercițiul; Conversația; Problematizarea	
Bibliografie			
CUCOREANU Cristian-Augustin, AUTOAPĂRARE: MIJLOACE, TEHNICI, PROCEDEE (I).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 (I).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

10: Evaluare			
Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
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 problematicii tratate la laborator;	Evaluare continuă/exerciții practice	25%
			25%
			50%
Standard minim de performanță			
Nota 5: <ul style="list-style-type: none">- Participarea la orele de laborator/pregătire;- Referat cu tematica specifică domeniului – pentru scutiții medical			
Nota 10: <ul style="list-style-type: none">- 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	