

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	ACADEMIA FORTELOR AERIENE „HENRI COANDĂ”
1.2 Facultatea	Facultatea de Management Aeronautic
1.3 Departamentul	Științe Fundamentale și Management
1.4 Domeniul de studii	Științe militare, informații și ordine publică
1.5 Ciclul de studii	Licență – 180 ECTS
1.6 Programul de studii/Calificarea	Management sistemelor de supraveghere aeriană
1.7 Seria	2023-2026

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Pregătire mintala pentru campul de lupta (CoMind) II						
2.2 Titularul activităților de curs	conf. univ. dr. Razvan-Lucian ANDRONIC						
2.3 Titularul activităților de seminar	conf. univ. dr. Razvan-Lucian ANDRONIC						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	Verificare	2.7 Regimul disciplinei	Fac.

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice) – semestrul 2

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
3.7 Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități (consultații)					5
3.8 Total ore studiu individual		33			
3.9 Total ore pe semestru		75			
3.10 Numărul de credite		3			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu există precondiții de accesare a disciplinei.
4.2 de competențe	<p>Este preferabilă existența unor competențe transversale, cum ar fi:</p> <ul style="list-style-type: none"> competența de comunicare în limba nativă; autonomia învățării.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Este necesar ca sala de curs să fie dotată cu calculator, videoproiector și ecran de proiecție/tablă interactivă;
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Este necesar ca sala de antrenament sa fie dotata cu mijloace de protectie individuala, trusa de prim ajutor.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Definește noțiunile fundamentale cu care operează pregătirea mintala pentru lupta; • Utilizează aparatul conceptual specific pregatirii mintale pentru lupta;
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrează abilități de lucru în echipă; • Demonstrează abilități de comunicare; • Conștientizează nevoia de formare continuă; • Respectă și dezvoltă valorile și etica profesională.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe și abilități necesare pregatirii mintale pentru lupta;
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea noțiunilor fundamentale cu care operează pregătirea mintala pentru lupta; • Dezvoltarea capacității de a utiliza instrumentele de pregătire mintala pentru lupta;

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Nr. Ore	Metode de predare	Observații
C1 Exerciții situaționale	2	Prelegere-dezbateri, problematizare	
C2 Aplicații ale Krav Maga în menținerea ordinii publice, forțe speciale și personalul de securitate.	2	Prelegere-dezbateri, problematizare	
C3 Vizualizarea și ancorarea	2	Prelegere-dezbateri, problematizare	
C4 Optimizarea atenției	2	Prelegere-dezbateri, problematizare	
C5 Relaxarea și controlul respirației	2	Prelegere-dezbateri, problematizare	
C6 Limbajul nonverbal	2	Prelegere-dezbateri, problematizare	
C7 Emoțiile destructive, raportarea la sine și acceptarea infringerii	2	Prelegere, problematizare, dezbateri	
TOTAL ORE CURS	28		

Bibliografie

1. Eyal Yamilov, Ole Boe, *Krav Maga. Combat Mindset & Fighting Stress*. How to perform under alarming

and stressful conditions. Meyer & Meyer Sport.
 2.Popa, M., *Psihologie militară*, Iași, Polirom, 2012
 3.***. S.M.G./F.O.P.-3.16. *Doctrina operațiilor psihologice*, Statul Major General, București, 2006.
 4.***. *Doctrina Armatei României*, Centrul Tehnic – Editorial al Armatei, București, 2012.
 5.***. *Doctrina Forțelor Aeriene*, București: Tipografia S.M.F.A. Boboc, 2000.
 6.***. F.A.-1/*Doctrina pentru operații a forțelor aeriene*, Editura Centrului Tehnic-Editorial al Armatei, București, 2005.
 7.***. *Doctrina Operațiilor Informaționale (S.M.G./C.O. -10.0)*, Cuvânt introductiv de gl.lt.dr. Ștefan Dănilă. București: SMG, 2011.
 8.***. *Joint Publication 3-57. Civil-Military Operations*, Joint Chiefs of Staff, Washington, 2013.
 9.***. *NATO Doctrine on Psychological Operations, AJP 3.10.1.*, Study Draft. Bruxelles: NATO, 2006

8. 2 Seminar/laborator	Nr. Ore	Metode de predare	Observații
1. Tehnica loviturilor de brat	4	metode activ-participative	
2. Tehnica loviturilor de picior	4	metode activ-participative	
3. Tehnica de blocare / eschiva	4	metode activ-participative	
4. Tehnica de blocare / eschiva	4	metode activ-participative	
5. Desensibilitarea segmentelor si durizarea specifica	4	metode activ-participative	
6. Lupta imaginara si conventionala	4	metode activ-participative	
7. Lupta semiconventionala si libera	4	metode activ-participative	
TOTAL ORE SEMINAR/LABORATOR	28		

Bibliografie

(1) Eyal Yamilov, Ole Boe, *Krav Maga. Combat Mindset & Fighting Stress*. How to perform under alarming and stressful conditions. Meyer & Meyer Sport.

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

- Conținuturile disciplinei vor fi mereu actualizate în conformitate cu ultimele teorii privitoare la metodologic cercetării științifice
- Conținuturile vor fi aliniate cerințelor de pregătire formulate de beneficiari și de instructorii din cadrul Școlilor de Aplicații pentru categoriile de forțe.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Completitudinea și corectitudinea cunoștințelor; Gradul de asimilare a limbajului de specialitate și capacitatea de comunicare. Capacitatea de aplicare în practică, în contexte diferite, a cunoștințelor învățate;	Examinare scrisă și orală: participarea la dezbateri.	50%
10.5 Seminar/	Capacitatea de aplicare în	Aplicarea a 5 tehnici impuse,	50%

colocviu	practică, în contexte diferite, a cunoștințelor învățate;	asupra unui adversar care ataca	
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Să dobândească cunoștințele minime necesare pentru pregătirea mintala pentru lupta 			

Data completării

26.09.2023

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

27.09.2023

Semnătura directorului departamentului