KATALOG ZNANJA

# 1. IME PREDMETA

POLICIJSKA UPORABA BORILNIH VEŠČIN IN PSIHOFIZIČNA PRIPRAVA 1 (BVP 1)

# 2. SPLOŠNI CILJI PREDMETA

Splošni cilji predmeta so:

* spoznati različne borilne veščine in njihovo uporabnost v policijskem delu,
* razviti zavest o pomenu borilnih veščin,
* razviti motorične sposobnosti potrebne za uporabo fizične sile in palice,
* dosegati višjo raven osnovne kondicije in motorike,
* oblikovati harmoničen razvoj osebnosti,
* krepiti samozavest, zaupanje vase in zavest o pomenu vloge športa v družbi,
* razviti medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost, spoštovanje športnega obnašanja (fair playa), strpnost in sprejemanje drugačnosti,
* razviti odgovoren odnos do narave in okolja ter spoštovanje naravne in kulturne dediščine.

# 3. PREDMETNO SPECIFIČNE KOMPETENCE PREDMETA

Pri predmetu si študenti poleg generičnih pridobijo naslednje kompetence:

* razumevanje pravne podlage za uporabo fizične sile in palice kot zakonitega prisilnega sredstva,
* zakonito, strokovno in učinkovito uporabljanje fizično silo kot zakonito prisilno sredstvo,
* prilagajanje osvojenega znanja džiudžica in drugih borilnih veščin lastnim motoričnim sposobnostim in telesnim značilnostim,
* razumevanje terminologije džiudžica in ostalih borilnih veščin,
* spoznavanje metod za izboljšanje osnovne kondicijske priprave, gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
* izpopolnjevanje in izvajanje različnih športnih znanj,
* seznanjanje s teoretičnimi vsebinami psihofizične priprave posameznika,
* oblikovanje športnih navad, razvoj stališč in načinov ravnanja pri športni aktivnosti.

**4. OPERATIVNI CILJI**

|  |  |
| --- | --- |
| **INFORMATIVNI CILJI** | **FORMATIVNI CILJI** |
| Študent:  | Študent: |
| Borilna veščina džiudžic |  |
| * navede zakaj je prišlo do nastanka borilnih veščin,
* definira terminologijo džiudžica in jo uporabi pri vadbi,
* našteje in opiše tudi druge borilne športe.
 | * razvije zavest o pomenu etičnih in tehničnih načel džiudžica in drugih borilnih veščin,
* razvije zavest o pomenu poznavanja, terminologije džiudžica za policijsko delo ter pozitivnega odnosa do borilne veščine.
 |
| Fizična sila kot zakonito prisilno sredstvo |  |
| * našteje področja policijskega dela, kjer najpogosteje prihaja do uporabe fizične sile,
* opredeli pravne osnove za uporabo fizične sile,
* opiše osnovna načela za uporabo fizične sile,
* razlikuje med aktivnim in pasivnim upiranjem ter napadom,
* definira preprečitev uradnega dejanja,

Uporaba individualne telesne sile za potiskanje ali prenašanje oseb * našteje najpogostejše načine potiskanja in prenašanja oseb,
* razloži, koliko policistov sodeluje pri dvigovanju in prenašanju osebe,

Skupinska uporaba telesne sile* razloži primere skupinske uporabe telesne sile (ppe),
* navede pogoja, ki določata o tem ali je uporaba telesne sile skupinska ali individualna,

Strokovni pritiski za obvladovanje pasivnega upiranja* našteje ciljne točke, smer in način izvedbe,
* pojasni uporabo pritiskov v policijskih postopkih,

Strokovni prijemi* pojasni, da je treba upiranje poskušati obvladati s strokovnimi prijemi, šele nato s hujšimi oblikami fizične sile ali z drugimi prisilnimi sredstvi,
* zna strokovne prijeme,
* posamezne strokovne prijeme zna uporabiti v konkretnem primeru pasivnega ali aktivnega upiranja,

Strokovni udarci* navede kako zakonodaja določa uporabo strokovnega udarca kot prisilnega sredstva,
* pozna ciljne točke udarjanja na telesu osebe,
* opiše dejavnike kakovostnega udarjanja in blokiranja,
* pozna pravilne položaje na mestu in v gibanju in v teh izvede strokovne udarce z roko, nogo ter blokade,
* oceni kaj so prednosti in kaj pomanjkljivosti nožne tehnike,

Strokovni meti* pove kdaj lahko policist uporabi met kot prisilno sredstvo,
* našteje vrste metov in oblike parternih tehnik primernih za delo policista,
* pojasni tehnična načela izvedbe metov,
* opiše izvedbo posameznega meta,
* zna, glede na reakcije nasprotnika, logično povezovati mete,
* glede na velikost nasprotnika zna izbrati ustrezen met.
 | * predstavi področja policijskega dela in pooblastila, kjer najpogosteje prihaja do uporabe fizične sile,
* ovrednoti pogoje zakonite in strokovne uporabe fizične sile,
* razvije zavest, da je potrebno upoštevati osnovna načela za uporabo fizične sile,
* ovrednoti posledice nepravilne, neupravičene in nezakonite uporabe fizične sile,
* zakonito, strokovno in učinkovito uporabi individualno telesno silo za potiskanje in prenašanje oseb, kot uporabo fizične sile,
* zakonito, strokovno in učinkovito uporabi skupinsko uporabo telesne sile predvsem za potiskanje, prenašanje večjega števila oseb ter potiskanje in razdvajanje množice,
* zakonito, strokovno in učinkovito uporabi pritiske kot elemente fizične sile,
* razvije zavest, da je treba upiranje, poskušati obvladati s strokovnimi prijemi, šele nato s hujšimi oblikami fizične sile, ali z drugimi prisilnimi sredstvi,
* zakonito izvede posamezne strokovne prijeme,
* strokovne prijeme izvede v konkretnem primeru pasivnega ali aktivnega upiranja,
* zakonito izvede strokovne udarce,
* učinkovito izvede strokovne udarce v gibanju, na vreči in ponjavah,
* izvede blokade hitro in spontano glede na napad,
* izvede strokovne udarce z roko in nogo na vreči,
* zakonito izvede strokovne mete,
* razvije zavest, da je znanje, ki ga pridobi v borbi, koristno za njegov bodoči poklic, ko bo v intervenciji uporabil fizično silo,
* izvede mete na mestu in v gibanju,
* izvede ustrezne mete glede na smer delovanja sile osebe, njeno višino in težo.
 |
| Palica kot zakonito prisilno sredstvo |  |
| * navede, kdaj je podana pravna podlaga za uporabo palice,
* pozna oblike palic, ki se uporabljajo pri delu policistov in ciljne točke delovanja na telesu,
* zna pravilno nositi tonfo, izvede izvleke, zamahe in udarce, blokade s tonfo in strokovne prijeme s tonfo,
* pozna postopek uporabe tonfe pri pasivnem upiranju,.
 | * zakonito uporabi palico,
* razvije zavest, da je palica, ob pravilni uporabi, zelo učinkovito prisilno sredstvo,
* uporabi tonfo v primerih pasivnega upiranja.
 |
| Psihofizična priprava |  |
| * pozna metode za izboljšanje osnovne kondicijske priprave in znanje tehnike v izbrani športni panogi,
 | * izvede različne metode za povečanje in izboljšanje aerobne in anaerobne vzdržljivost,
* uporabi in izvede naloge za razvoj moči, hitrosti, gibljivosti, ravnotežja, preciznosti in koordinacije gibanja,
* izvede vaje za izboljšanje in odpravljanje napak tehnike posameznega elementa v izbrani športni panogi,
* samostojno vodi, izbira in izvede ustrezne ogrevalne, raztezne in krepilne vaje
 |

|  |  |
| --- | --- |
| * pozna osnove teorije športnega treniranja, anatomije, fiziologije in osnovna znanja o učinkih športne vadbe na funkcije organskih sistemov,
 | * razume in razvije zavest o delovanju posameznih organov in procesov v organizmu, ki se dogajajo med in po športni aktivnosti,
* izvede vaje za zdrav telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter kondicijsko pripravo,
* spremlja kondicijsko pripravljenost in telesno težo,
 |
| * upošteva tekmovalna in športna pravila,
 | * uporabi tekmovalna in športna pravila,
* izvede sojenje,
* razvije zavest o pomenu športnih pravil, dogovorov in načela fair playa,
 |
| * upošteva vidike tveganja v športu in načela varnosti pri športni aktivnosti,
 | * razvije zavest o pomenu ogrevanja in sprostilnih vajah pred in po vadbi,
* razvije zavest o pomenu varnosti pri športni aktivnosti,
 |
| * upošteva preventivno in kurativno vlogo športa kot obliko psihične razbremenitve oz. sprostitve in preventivo v ozaveščanju proti zasvojenosti,
 | * doživi sprostitveni vpliv športne vadbe
* razvije zavest o razbremenilnih in povezovalnih učinkov športa,
* uporabi različne športe v sprostilne namene,
* razvije odnos do redne športne vadbe,
 |
| * uporabi prvo pomoč pri športni poškodbi.
 | * ovrednoti športno poškodbo, izvede ukrepe za zavarovanje ali odpravljanju posledic.
 |

# 5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV in POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: **120** (20 ur predavanj, 100 ur praktičnih vaj)

Število ur samostojnega dela študenta: **30** (študij literature in gradiv, študij primerov in reševanje praktičnih nalog).