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).