

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 play), 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 džiu džica in drugih borilnih veščin lastnim motoričnim sposobnostim in telesnim značilnostim,
- razumevanje terminologije džiu džica 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 džjudžic	
<ul style="list-style-type: none"> – navede zakaj je prišlo do nastanka borilnih veščin, – definira terminologijo džjudžica in jo uporabi pri vadbi, – našteje in opiše tudi druge borilne športe. 	<ul style="list-style-type: none"> – razvije zavest o pomenu etičnih in tehničnih načel džjudžica in drugih borilnih veščin, – razvije zavest o pomenu poznavanja, terminologije džjudžica za policijsko delo ter pozitivnega odnosa do borilne veščine.
Fizična sila kot zakonito prisilno sredstvo	
<ul style="list-style-type: none"> – 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, <p>Uporaba individualne telesne sile za potiskanje ali prenašanje oseb</p> <ul style="list-style-type: none"> – našteje najpogostejše načine potiskanja in prenašanja oseb, – razloži, koliko policistov sodeluje pri dvigovanju in prenašanju osebe, <p>Skupinska uporaba telesne sile</p> <ul style="list-style-type: none"> – razloži primere skupinske uporabe telesne sile (ppe), – navede pogoja, ki določata o tem ali je uporaba telesne sile skupinska ali individualna, <p>Strokovni pritiski za obvladovanje pasivnega upiranja</p> <ul style="list-style-type: none"> – našteje ciljne točke, smer in način izvedbe, – pojasni uporabo pritiskov v policijskih postopkih, <p>Strokovni prijemi</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, 	<ul style="list-style-type: none"> – 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, <ul style="list-style-type: none"> – 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, <ul style="list-style-type: none"> – razvije zavest, da je treba upiranje, poskušati obvladati s strokovnimi prijemi, šele nato s hujšimi oblikami fizične sile, ali z drugimi prisilnimi sredstvi,

<ul style="list-style-type: none"> – posamezne strokovne prijeme zna uporabiti v konkretnem primeru pasivnega ali aktivnega upiranja, <p>Strokovni udarci</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, <p>Strokovni meti</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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.
<p>Palica kot zakonito prisilno sredstvo</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – zakonito uporabi palico, – razvije zavest, da je palica, ob pravilni uporabi, zelo učinkovito prisilno sredstvo, – uporabi tonfo v primerih pasivnega upiranja.
<p>Psihofizična priprava</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – pozna metode za izboljšanje osnovne kondicijske priprave in znanje tehnike v izbrani športni panogi, 	<ul style="list-style-type: none"> – 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,

	<ul style="list-style-type: none"> – samostojno vodi, izbira in izvede ustrezne ogrevalne, raztezne in krepilne vaje
<ul style="list-style-type: none"> – pozna osnove teorije športnega treniranja, anatomije, fiziologije in osnovna znanja o učinkih športne vadbe na funkcije organskih sistemov, 	<ul style="list-style-type: none"> – 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,
<ul style="list-style-type: none"> – upošteva tekmovalna in športna pravila, 	<ul style="list-style-type: none"> – uporabi tekmovalna in športna pravila, – izvede sojenje, – razvije zavest o pomenu športnih pravil, dogovorov in načela fair playa,
<ul style="list-style-type: none"> – upošteva vidike tveganja v športu in načela varnosti pri športni aktivnosti, 	<ul style="list-style-type: none"> – razvije zavest o pomenu ogrevanja in sprostitvenih vajah pred in po vadbi, – razvije zavest o pomenu varnosti pri športni aktivnosti,
<ul style="list-style-type: none"> – upošteva preventivno in kurativno vlogo športa kot obliko psihične razbremenitve oz. sprostitve in preventivo v ozaveščanju proti zasvojenosti, 	<ul style="list-style-type: none"> – 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,
<ul style="list-style-type: none"> – uporabi prvo pomoč pri športni poškodbi. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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).