**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES**

**STUDIJU KURSA APRAKSTS**

|  |  |
| --- | --- |
| Studiju kursa nosaukums | **Profesionālā fiziskā sagatavošana** |
| Studiju kursa kods (DUIS) | JurZP035 |
| Zinātnes nozare | Policijas tiesības |
| Kursa līmenis | P |
| Kredītpunkti | 2 |
| ECTS kredītpunkti | 3 |
| Kopējais kontaktstundu skaits | 32 |
| Lekciju stundu skaits | 16 |
| Semināru stundu skaits | - |
| Praktisko darbu stundu skaits | 16 |
| Laboratorijas darbu stundu skaits | - |
| Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits | 48 |
|  | |
| Kursa autors(-i) | |
| Dr.paed., asoc.prof. Sergejs Čapulis | |
| Kursa docētājs(-i) | |
| Dr.paed., asoc.prof. Sergejs Čapulis, | |
| Priekšzināšanas | |
| Nav nepieciešamas | |
| Studiju kursa anotācija | |
| KURSA MĒRĶIS:  Nodrošināt studenta praktiskām vajadzībām atbilstošu profesionālo kustību zināšanu, prasmju un iemaņu metodikas apguvi fiziskā spēka, speciālo cīņas paņēmienu un speciālo līdzekļu pielietošanā, pildot dienesta pienākumus, lai veicinātu apmācāmā pilnveidošanos par garīgi un fiziski attīstītu, atbildīgu un radošu personību.  KURSA UZDEVUMI:  Iepazīstināt studentus ar profesionālās fiziskās sagatavošanas saturu, līdzekļiem, metodēm; nostiprināt veselību, attīstīt fiziskās īpašības; iemācīt studentiem fiziskā spēka, speciālo cīņas paņēmienu un speciālo līdzekļu pielietošanas prasmi; pilnveidot studentu psiholoģisko sagatavotību, fiziskā spēka, speciālo cīņas paņēmienu un speciālo līdzekļu pielietošanā dažādās situācijās, veikt studentu sekmju pārbaudi profesionālās fiziskās sagatavošanas studiju kursa programmas apgūšanā. | |
| Studiju kursa kalendārais plāns | |
| Kursa struktūra: lekcijas – 16 st., praktiskie darbi - 16 st.   1. Profesionālās fiziskās īpašības attīstība un pilnveidošana (izturība; spēks). (L2) (P2) 2. Profesionālās fiziskās īpašības attīstība un pilnveidošana (lokanība; veiklība; ātrums). (L2) (P2) 3. Prettraumu pašnodrošināšanās paņēmieni. Akrobātiskie vingrinājumi. (L2) (P2) 4. Aizturēšanas paņēmieni. (L2) (P2) 5. Atbrīvošanās no tvērieniem, satvērieniem. Aizsargāšanās no sitieniem. (L2) (P2) 6. Tuvcīņa ar boksa elementiem. (L2) (P2) 7. Tuvcīņa ar speclīdzekļu pielietošanu. Sasaistīšanas paņēmieni. (L2) (P2) 8. Kombinēti cīņas paņēmieni. Cīņa pret vairākām personām. Tuvcīņas paņēmieni no guļus stāvokļa. (L2) (P2)   *L - lekcija*  *P - praktiskie darbi* | |
| Studiju rezultāti | |
| ZINĀŠANAS:   1. Zina par konkrētās profesijas darbinieka profesionālās fiziskās sagatavošanas pamatiem. 2. Zina tehniskās, taktiskās un fiziskās darbības tuvcīņas apmācībā. 3. Zina speciālos roku dzelžus, sasiešanas līdzekļus un citus sasaistīšanas līdzekļus likumpārkāpēja aizturēšanas gadījumā;.   PRASMES:   1. Prot pielietot uzbrukuma atvairīšanas un aizsardzības taktiskos paņēmienus.   KOMPETENCE:   1. Spēj uzturēt profesionālās fiziskās sagatavotības līmeni. 2. Spēj pielietot iegūtās teorētiskās zināšanas praktiskajā darbā. 3. Spēj pielietot uzbrukuma atvairīšanas taktiku un speciālos līdzekļus. | |
| Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums | |
| Literatūras avotos nepieciešamās informācijas saņemšana, teorētisko zināšanu patstāvīga apgūšana. Patstāvīgi attīstīt un nostiprināt uzbrukuma atvairīšanas un aizturēšanas paņēmienu kopumu. | |
| Prasības kredītpunktu iegūšanai | |
| Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 17.12.2018.,  protokols Nr. 15), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetence atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.  Studentiem jābūt vispusīgi fiziski sagatavotiem, veiksmīgi jāapgūst studiju kursa „Profesionālā fiziskā sagatavošana” programma; apmācības (studiju) laikā jāievēro sistemātiskuma princips, praktisko nodarbību laikā stingri jāievēro drošības noteikumi.  Prasības studiju kursa apguvei:  Regulārs nodarbību apmeklējums un aktīvs darbs tajās (30%);  Atlētiskās vingrošanas un pašaizsardzības tehnikas pamatelementu apguves novērtēšana (praktiskā testēšana) (70%).  Studiju kursa apguves pārbaudes forma – Ieskaite ar atzīmi.  STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Pārbaudījumu veidi | Studiju rezultāti | | | | | | | | | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | | Praktiska testēšana |  |  |  | + | + | + | + | + | | Ieskaite | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| Kursa saturs | |
| Kursa struktūra: lekcijas – 16 st., praktiskie darbi - 16 st.  Lekciju tēmas:   1. Profesionālās fiziskās īpašības attīstība un pilnveidošana (izturība; spēks). (L2) 2. Profesionālās fiziskās īpašības attīstība un pilnveidošana (lokanība; veiklība; ātrums). (L2) 3. Prettraumu pašnodrošināšanās paņēmieni. Akrobātiskie vingrinājumi. (L2) 4. Aizturēšanas paņēmieni. (L2) 5. Atbrīvošanās no tvērieniem, satvērieniem. Aizsargāšanās no sitieniem. (L2) 6. Tuvcīņa ar boksa elementiem. (L2) 7. Tuvcīņa ar speclīdzekļu pielietošanu. Sasaistīšanas paņēmieni. (L2) 8. Kombinēti cīņas paņēmieni. Cīņa pret vairākām personām. Tuvcīņas paņēmieni no guļus stāvokļa. (L2)   Praktisko darbu tēmas:   1. Drošības tehnika, veicot tuvcīņas paņēmienus. Kritienu tehnika. (P2) 2. Speciāls vingrinājumu komplekss uzbrukuma atvairīšanas nodarbībām. (P2) 3. Aizturēšanas un sāpju paņēmieni uz rokām, kājām sāpju paņēmienu kombinācijas. (P2) 4. Aizsardzības, atbrīvošanās un atbruņošanas tehnika, izmantojot aizturēšanas un sāpju paņēmienus. (P2) 5. Speciālo līdzekļu (steki, roku dzelži, sasiešanas līdzekļi, gāzes baloniņi) pielietošana standarta (nestandarta) situācijās. (P2) 6. Aizturēšana divatā – trijatā (lomu spēles) no dažādiem sākuma stāvokļiem. (P2) 7. Spēka (fiziska spēka, speciālo cīņas paņēmienu, speciālo līdzekļu) pielietojums dažādu situāciju atrisināšanā. (P2) 8. Aizturēšanas un sāpju paņēmienu pielietojums pie transportlīdzekļa. (P2) | |
| Obligāti izmantojamie informācijas avoti | |
| 1. Jansone R., Fernāte R.I. Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšana sporta stundās. Metodiskais līdzeklis, LSPA, 2009, 59 lpp. 2. Gaņģis O., Homiča A., Kuzmins V. un citi. Policistu profesionālā fiziskā sagatavošana. Rīga: Petrovskis &Ko, 2005, 263 lpp. 3. Želvis J., Gaņģis O., Kuzmins V. un citi. Norādījumi policistu pašaizsardzības apmācībai. Mācību līdzeklis.– Rīga: Petrovskis &Ko, 2008, 364 lpp. 4. Metodiskās rekomendācijas tuvcīņas taktikas apmācīšanai. Rīga: Iekšlietu ministrijas sporta centrs, 2004, 40 lpp. | |
| Papildus informācijas avoti | |
| 1. Apvienoto Nāciju Organizācijas 1990.gada rezolūcija “Pamatprincipi par tiesību sargāšanas amatpersonu spēka un ieroču izmantošanu”: starptautisks dokuments. 2. Ieroču un speciālo līdzekļu aprites likums. 3. Likums Par policiju. 4. Fiziskās sagatavotības prasības Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu un Ieslodzījuma vietu pārvaldes amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm. Ministru kabineta 2013.gada 28.maijā noteikumi Nr.288. 5. Noteikumi par speciālo līdzekļu veidiem un to lietošanas kārtību: Ministru kabineta 2011.gada 18.janvāra noteikumi Nr.55. 6. Gaņģis O., Želvis J., Lukašūns R. Likumpārkāpēja aizturēšana pielietojot fiziskos paņēmienus un speciālos līdzekļus. Rīga: LPA, 1998, 263 lpp. | |
| Periodika un citi informācijas avoti | |
| 1. European Journal of Sport Science. 2. International Journal of Physical Education. 3. International Journal of Sport and Health Science. 4. Journal of Combat Sports and Martial Arts. 5. The International Journal of Sport and Society. 6. Žurnāls „Sports”. | |
| Piezīmes | |
| Īsā cikla profesionālās augstākās izglītības studiju programmas „Civilā drošība un aizsardzība” studiju kurss.  DROŠĪBAS NOTEIKUMI  Noteikumi nodarbību laikā:  •Uz paklāja nedrīkst atrasties ielas apavos.  •Nodarbību laikā situācijās, kuras var radīt traumu, tūlīt jāpārtrauc paņēmiena izpilde.  •Metienu un vingrinājumu izpildes laikā partneriem jānodrošina vienam otru. Izpildot metienu, jāpietur un jānodrošina partneris, mazinot ķermeņa triecienu pret paklāju. Krītot nedrīkst izlikt taisnas rokas pret paklāju.  •Partnerim krītot ar galvu pret paklāju, jāveicina viņa ķermeņa griešanās kustība, lai kritiens notiktu uz muguras.  •Zaudējot līdzsvaru metiena brīdī, nedrīkst krist virsū pretiniekam.  •Izpildot sāpju un žņaugšanas paņēmienus tvērienam jābūt ciešam, bet izpildījumam ar pakāpenisku iedarbību bez rāvieniem.  •Pēc pasniedzēja komandas ‘Stop!’ jāpārtrauc jebkāda darbība.  •Grupu nodarbībās, mācoties metienus un izpildot vingrinājumus taisnvirziena kustībā, tie jāizpilda vienā virzienā un uz vienu pusi.  •Izpildot tehniskās darbības vai metienus aplī, tie jāizpilda no centra uz āru.  Nodarbībās aizliegts:  •jebkuras tehniskas darbības (metieni, sitieni, grūdieni u.c.) aiz brīdinājuma joslas vai tuvāk kā 2 m bīstamām vietām (cietiem priekšmetiem, sienām, logiem u.c.), ja josla nav atzīmēta;  •mest pretinieku sev priekšā, kurš atrodas vertikālā stāvoklī ar galvu uz leju;  •satvert galvu ar abām rokām (var tikai imitēt);  •sist zem jostas vietas vai pakausi (var tikai imitēt);  •izpildīt bīstamas kustības ar galvu (var tikai imitēt);  •sist, satvert pirkstus, iedarboties uz locītavām ar sāpju paņēmieniem (var tikai imitēt);  •pieskarties sejai no uzacu loka līdz lūpu līnijai ar roku vai galvu (var tikai imitēt);  •spiest uz elpošanas ceļiem, aizspiest degunu vai muti (var tikai imitēt);  •izpildīt metienus, ja tuvumā guļus stāvoklī atrodas citi nodarbību dalībnieki;  •sēdēt ar muguru vai saliektiem ceļiem metienu izpildīšanas laikā nodarbojošos tuvumā (tuvāk kā 2 m);  •nēsāt jebkurus cietus priekšmetus nodarbību laikā (gredzenus, kulonus, auskarus, matu sprādzes, pulksteņus u.c.);  •nagiem jābūt īsi apgrieztiem;  •lietot ēdamvielas vai košļājamo gumiju.  Kurss tiek docēts latviešu valodā. | |