

SPECIJALNO FIZIČKO OBRAZOVANJE

NASTAVNI PLAN I PROGRAM

ZA OBUKU NADZORNIKA SA NORMAMA ZA PRIJEM

Niš, oktobar 2005

**ZA INTERNU UPOTREBU
NA NIVOU
UPRAVE ZA IZVRŠENJE ZAVODSKIH SANKCIJA**

*Koordinator projekta nastavnog plana i programa SFO
Savetnik Ministra Pravde
Velimir Čavić*

Autori

Predsednik komisije:

Upravnik Velimir Vidić prof.fizičke kulture 2.DAN judo

Članovi komisije:

Upravnik Mitar Jakovljević 5.DAN aikido i ju-jitsu

Upravnik Nenad Dražević 3.DAN karate

Slavko Šepović 2.DAN ju-jitsu

St.stražar Dejan Stanković 2.DAN realni aikido

Recenzija

Prodekan Fakulteta fizičke kulture u Nišu

Dr. Milovan Bratić

Odobrava

Direktor Uprave za IZS

Dragoljub Lončarević

Dizajn i obrada

St.str.Dejan Stanković

S A D R Ž A J

1. Norme za prijem kandidata na školovanje za zvanje nadzornika iz službe i civilstva.....	4
2. Norme za prijem kandidatkinja na školovanje za zvanje nadzornica iz službe i civilstva.....	5
3. Tematika SFO.....	6
4. Nastavna pitanja i vežbe.....	9
5. Metodika.....	21

1. NORME ZA PRIJEM KANDIDATA NA ŠKOLOVANJE ZA ZVANJE NADZORNIKA IZ SLUŽBE I CIVILSTVA

I. Norme i kriterijumi za prijem kandidata iz civilstva

A. Estetski izgled

1. tetovaža (kandidat NE SME imati tetovažu na telu)
2. visina (kandidat NE SME biti niži rastom od 175 cm /sto sedamdeset pet centimetara/)
3. gojaznost (kandidat TREBA imati skladno izgrađenu muskulaturu tela)

II. Norme za proveru fizičke kondicije kandidata iz civilstva

	Sklekovi	Trbušnjaci	Čučnjevi	Kolut napred	Kolut nazad	Trčanje 100m/s	Trčanje 1000m/min
Snaga	20	20	20	---	---	---	---
Okretnost	---	---	---	3	3	---	---
Brzina	---	---	---	---	---	16	---
Izdržljivost	---	---	---	---	---	---	5

II. Norme za proveru fizičke kondicije kandidata iz službe

	Sklekovi	Trbušnjaci	Čučnjevi	Kolut napred	Kolut nazad	Trčanje 100m/s	Trčanje 1000m/min
Snaga	15	15	15	---	---	---	---
Okretnost	---	---	---	3	3	---	---
Brzina	---	---	---	---	---	18	---
Izdržljivost	---	---	---	---	---	---	7

2. NORME ZA PRIJEM KANDIDATKINJA NA ŠKOLOVANJE ZA ZVANJE NADZORNICA IZ SLUŽBE I CIVILSTVA

I. Norme za prijem kandidatkinja

A. Estetski izgled

1. tetovaža (kandidatkinja NE SME imati tetovažu na telu)
2. visina (kandidatkinja NE SME biti niža rastom od 165 cm /sto šezdeset pet centimetara)
3. gojaznost (kandidatkinja TREBA imati skladno izgrađenu muskulaturu tela)

II. Norme za proveru fizičke kondicije kandidatkinja iz službe

	Sklekovi	Trbušnjaci	Čučnjevi	Kolut napred nazad	Trčanje 100m/s	Trčanje 500m/min
Snaga	8	8	8	---	---	---
Okretnost	---	---	---	1	---	---
Brzina	---	---	---	---	24	---
Izdržljivost	---	---	---	---	---	5

III. Norme za proveru fizičke kondicije kandidatkinja iz civilstva

	Sklekovi	Trbušnjaci	Čučnjevi	Kolut napred nazad	Trčanje 100m/s	Trčanje 500m/min
Snaga	10	10	10	---	---	---
Okretnost	---	---	---	1	---	---
Brzina	---	---	---	---	20	---
Izdržljivost	---	---	---	---	---	4

1. TEMATIKA

Nastavna jedinica 01 – Padovi i bacanja			
Sadržaj:		O	I
<input checked="" type="checkbox"/> Pad napred (MAE UKEMI)		+	
<input checked="" type="checkbox"/> Pad nazad (USHIRO UKEMI)		+	
<input checked="" type="checkbox"/> Pad u stranu (YOKO UKEMI)		+	
<input checked="" type="checkbox"/> Veliko spoljašnje košenje (O SOTO GARI)		+	
<input checked="" type="checkbox"/> Bacanje preko ramena (IPON SEOI NAGE)		+	
<input checked="" type="checkbox"/> Bacanje preko kuka (UKI GOSHI)		+	
<input checked="" type="checkbox"/> Čišćenje prednje noge (DE ASHI BARAI)			+
<input checked="" type="checkbox"/> Veliko unutrašnje čišćenje (O UCHI GARI)			+
<input checked="" type="checkbox"/> Malo unutrašnje čišćenje (KO UCHI GARI)			+
<input checked="" type="checkbox"/> Gušenje (HADAKA JIME)			+
<input checked="" type="checkbox"/> Poluga na laktu (JUJI GATAME)			+

Nastavna jedinica 02 – Blokovi i udarci			
Sadržaj:		O	I
<input checked="" type="checkbox"/> Spoljni visoki blok (SOTO UKE)		+	
<input checked="" type="checkbox"/> Unutrašnji blok (UDE UKE)			+
<input checked="" type="checkbox"/> Gornji blok (AGE UKE)			+
<input checked="" type="checkbox"/> Niski blok (GEDAN BARAI)		+	
<input checked="" type="checkbox"/> Udarac rukom sa iskorakom (OI ZUKI)			+
<input checked="" type="checkbox"/> Udarac rukom iz kuka (GYAKO ZUKI)		+	
<input checked="" type="checkbox"/> Udarac nogom direktan (MAE GERI)			+
<input checked="" type="checkbox"/> Udarac nogom sa strane (MAWASHI GERI)			+
<input checked="" type="checkbox"/> Gornji blok udarac		+	
<input checked="" type="checkbox"/> Donji blok udarac		+	

LEGENDA

O (Osnovna obuka)

I (Informativni deo)

Nastavna jedinica 03 – Zahvati privođenja				
Sadržaj:			O	I
<input checked="" type="checkbox"/> „Damski hvat“ (NIKYO)			+	
<input checked="" type="checkbox"/> Ključ na laktu (UDE GARAMI)			+	
<input checked="" type="checkbox"/> Poluga na laktu (IKKYO)			+	
<input checked="" type="checkbox"/> Poluge na prstima			+	
<input checked="" type="checkbox"/> Dvostruko privođenje			+	

Nastavna jedinica 04 – Odbrana od hvatova i zahvata				
Sadržaj:			O	I
<input checked="" type="checkbox"/> Hvat za ruke (jednom rukom, obema rukama, hvat za palicu)			+	
<input checked="" type="checkbox"/> Hvat za rever (jednom rukom, obema rukama)				+
<input checked="" type="checkbox"/> Hvat za rukav (jednom rukom, obema rukama)				+
<input checked="" type="checkbox"/> Hvat za okovratnik				+
<input checked="" type="checkbox"/> Obuhvat tela (spreda, pozadi)			+	
<input checked="" type="checkbox"/> Obuhvat oko vrata (spreda, pozadi)				+
<input checked="" type="checkbox"/> Gušenje (spreda, pozadi)				+
<input checked="" type="checkbox"/> Sprečavanje napada na drugo lice (rukom, nogom)				+
<input checked="" type="checkbox"/> Pretnja nožem				+

Nastavna jedinica 05 – Odbrana od napada udarcima i predmetima				
Sadržaj:			O	I
<input checked="" type="checkbox"/> Udarci (rukom, nogom)			+	
<input checked="" type="checkbox"/> Napad predmetima (flašom, palicom ili motkom, stolicom, nožem-sve varijante)			+	
<input checked="" type="checkbox"/> Pretnja oružjem (pištoljem)				+

Nastavna jedinica 06 – Savladivanje pasivnog otpora				
Sadržaj:			O	I
Savladivanje pasivnog otpora sedeći			+	
Savladivanje pasivnog otpora ležeći (na leđa i na stomaku)			+	
Savladivanje pasivnog otpora držanjem za predmete			+	

Metodika izvođenja nastavnog programa	
Sadržaj:	VREME (min)
Uvodni deo časa	10
Pripremni deo časa	10
Glavni deo časa	55
Završni deo časa	15
	UKUPNO
	90



1. NASTAVNA PITANJA I VEŽBE

Nastavna jedinica 01 – Padovi i bacanja

I. Padovi

A. Pad napred /mae ukemi/ - O

1. pad iz klečećeg položaja
2. pad iz pognutog položaja
3. pad iz stojećeg položaja
4. pad iz kretanja



B. Pad u stranu /yoko ukemi/ - O

1. pad iz sedećeg položaja
2. pad iz klečećeg položaja
3. pad iz stojećeg položaja



C. Pad nazad /ushiro ukemi/ - O

4. pad iz sedećeg položaja
5. pad iz klečećeg položaja
6. pad iz kretanja



II. Bacanja

A. Veliko spoljašnje košenje /o soto gari/ - O

1. izazivanje neravnoteže (*kuzushi*)
2. ulazak za bacanje (*cukuri*)
3. bacanje (*kake*)
4. primena bacanja /kod napada predmetima/



B. Bacanje preko ramena /ipon seoi nage/ - O

1. izazivanje neravnoteže i otvaranje za ulazak (*kuzushi*)
2. ulazak za bacanje (*cukuri*)
3. bacanje (*kake*)
4. primena bacanja /kod napada stolicom/
/kod obuhvata preko ruku/



C. Bacanje preko kuka /uki goshi/ - O

1. izazivanje neravnoteže (*kuzushi*)
2. ulazak za bacanje (*cukuri*)
3. bacanje (*kake*)
4. primena bacanja /kod obuhvata ispod ruku/



D. Čišćenje prednje noge /de ashi barai/ - I

1. izazivanje neravnoteže (*kuzushi*)
2. ulazak za čišćenje (*cukuri*)
3. čišćenje (*kake*)
4. primena čišćenja /kod propuštenog napada/



E. Veliko unutrašnje čišćenje /o uchi gari/ - I

1. izazivanje neravnoteže (*kuzushi*)
2. ulazak za čišćenje (*cukuri*)
3. čišćenje (*kake*)
4. primena čišćenja /kod povlačenja protivnika/



F. Malo unutrašnje čišćenje /ko uchi gari/ - I

1. izazivanje neravnoteže (*kuzushi*)
2. ulazak za čišćenje (*cukuri*)
3. čišćenje (*kake*)
4. primena čišćenja



G. Gušenje /hadaka jime/ - I

1. kad protivnik sedi
2. kad obojica stoje
3. kad je protivnik iznad– gušenje podlakticom desne ruke hvatom za rever i obuhvatom oko vrata



H. Poluga na laktu /juji gatame/ - I

1. posle izvedenog bacanja



Nastavna jedinica 02 – Blokovi i udarci

I. Blokovi

A. Spoljnji visoki blok /levi soto uke/ - O

1. položaj tela /osnovni stav - FUDO DACHI/
2. kontrakcija pokreta leve i desne ruke
3. primena bloka /desni direkt - CHOKU ZUKI/



B. Gornji blok /age uke/ - I

1. položaj tela /osnovni stav/
2. kontrakcija pokreta leve i desne ruke
3. primena bloka /desni direkt – JODAN ZUKI/

C. Unutrašnji blok /ude uke/ - I

1. položaj tela /osnovni stav/
2. kontrakcija pokreta leve i desne ruke
3. primena bloka /desni direkt – CHUDAN ZUKI/

D. Spoljnji niski blok /soto gedan barai/ - O

1. položaj tela /osnovni stav/
2. rotacija kuka i kontrakcija desne i leve ruke
3. primena bloka /desni MAE GERI GEDAN/

II. Udarci

E. Udarci rukom

5. desni i levi GYAKU ZUKI - O
6. desni i levi OI ZUKI - I
7. desni kroše - MAWASHI ZUKI - O

F. Udarci nogom - I

1. desni i levi MAE GERI
2. desni i levi MAWASHI GERI



G. Povezivanje vežbe /blok-udarac/ - I

1. levi soto uke – desni GYAKO ZUKI CHUDAN
2. levi gedan barai - desni GYAKO ZUKI GEDAN
3. udarac i blok u četiri strane - SHIHO ZUKI AGE UKE
4. tehnike napada u povlačenju - presretanje sa blokom i udarcem

Nastavna jedinica 03 – Zahvati privođenja

I. Damski hvat /NIKYO/ - O

H. Pozadi

1. poluga naniže
2. poluga naviše

B. Spređa

1. poluga naniže
2. poluga naviše

C. Uvežbavanje na levoj i desnoj ruci

II. Ključ na laktu /UDE GARAMI/ - O

A. Pozadi

1. na levu ruku
2. na desnu ruku

B. Sa strane

1. na levu ruku
2. na desnu ruku

C. Spređa

1. na levu ruku
2. na desnu ruku



III. Poluga na ispruženom laktu /UDE OSAE/ - O

A. Hvat sa prednje strane

B. Hvat sa zadnje strane

IV. Poluge na prstima - O

A. Poluga na jednom i tri prsta /SANKYO/

B. Poluga na prstima preko podlaktice

V. Dvostruko privođenje – kombinacija poluga - O

A. Poluga HIJI JIME i „damski hvat“

B. Ključ na laktu i „damski hvat“



Nastavna jedinica 04 – Odbrana od hvatova i zahvata

I. Odbrana od hvatova za ruke

A. Jednom za jednu /KATATE TORI/ - O

- istom za istu /AI HANMI/

1. kroz polugu IKKYO
2. kroz polugu NIKYO

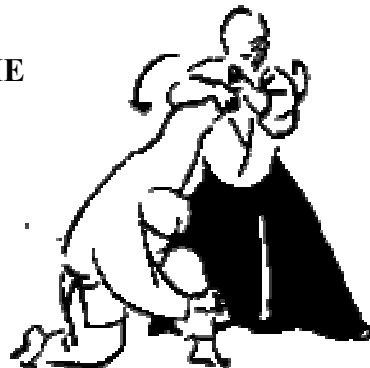


- za različitu ruku /GYAKO HANMI/

1. kroz SHIHO NAGE
2. izvlačenjem

B. Obema za jednu /KATATE RIOTE TORI/ - O

1. izvlačenjem
2. kroz polugu na laktu HIDJI JIME



C. Obema za obe /RIOTE TORI/ - I

- spreda

1. poluga WAKI GATAME
2. varijanta NIKYO

- pozadi /USHIRO RIOTE TORI/

1. poluga NIKYO
2. poluga IKKYO

D. Hvat za palicu /KATATE TORI/ - O
- jednom rukom

1. slobodan vrh palice - izvlačenjem
2. uhvaćen vrh palice – SHIHO NAGE

- obema rukama

1. slobodan vrh palice – izvlačenjem uz SUKI NAGE
2. blokiran vrh - udarcem HIDJI ATE

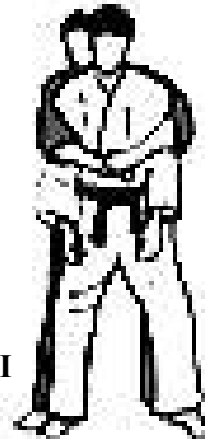
II. Odbrana od obuhvata oko tela

A. Spređa - O

1. obuhvat ispod ruku - poluga iskretanjem vrata
2. obuhvat preko ruku – bacanjem UKI GOSHI

B. Pozadi - I

1. obuhvat ispod ruku – bacanjem KIRI GAESHI
2. obuhvat preko ruku – bacanjem SEOI OTOSHI



III. Odbrana od obuhvata oko vrata - I

1. sprečavanje obuhvata – provlačenjem sa ključem na laktu
2. hvat „španska kragna“ – poluga na vratu i podizanje potkolenice
3. gušenje HADAKA JIME – provlačenjem sa polugom HIDJI JIME

IV. Sprečavanje pretnje oružjem - I

A. Pretnja nožem /TANTO DORI/

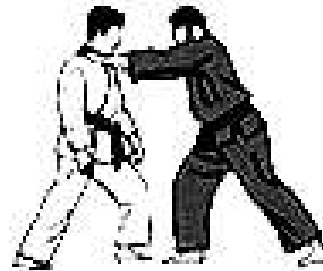
1. spređa - poluga KOTE GAESHI
2. pozadi - poluga KOTE GAESHI



V. Odbrana od gušenja - I

A. Spređa ispruženim rukama

1. kroz polugu WAKY GATAME
2. kroz polugu NIKYO



B. Spređa zgrčenim rukama

1. bacanjem CURI KOMI GOSHI

C. Pozadi ispruženim rukama

1. poluga na palcu

D. Pozadi zgrčenim rukama

1. bacanjem IPON SEOI NAGE



Nastavna jedinica 05 – Odbrana od napada

I. Odbrana od udaraca

A. Odbrana od udaraca rukom - O

1. kroše – levi SOTO UKE i desni GYAKO ZUKI

Vežbe

- Pokret glavom (eskivaža)
- Sklanjanje udarca levom rukom i zatezanje ruke na kuk
- Vraćanje udarca korenom desne ruke

Redosled uvežbavanja vežbi

- Usporen pokret
- Realna brzina
- Maksimalna brzina
- Maksimalna brzina sa pretnjom

Situacioni trening

- Zamena partnera
 - Rad u trojkama
2. direkt – sklanjanje desnim dlanom i desni URAKEN
 3. ostali udarci /aperkat, levi kroše i desni direkt/ - kao odbrana od desnog direkta

B. Odbrana od udaraca nogom - O

1. MAE GERI – donji blok i desni GYAKO ZUKI

Vežbe

- Pokret kuka (eskivaža)
- Sklanjanje udarca levom rukom i zatezanje ruke na kuk
- Vraćanje udarca korenom desne ruke

Redosled uvežbavanja vežbi

- Usporen pokret
- Realna brzina
- Maksimalna brzina
- Maksimalna brzina sa pretnjom



Situacioni trening

- Zamena partnera
 - Rad u trojkama
 - Rad u krugu
 - Planirani udarci
 - Proizvoljni udarci
2. MAWASHI GERI
 - Vežbe
 - Pihvatanje levom rukom –UDE UKE CHUDAN
 - Prelazak u polugu na kolenu
 - Prelazak u kontrolu
 3. MAWASHI GERI GEDAN (low kick)
 - Vežbe
 - Izbegavanje udarca podizanjem potkolenice

II. Pretnja pištoljem /SHOMEN ZUKE/ - I

1. spreda - izbijanjem oružja
- otimanjem oružja
2. pozadi /HAIMEN ZUKE/ - izbijanjem oružja
- otimanjem oružja
3. pretnja sa kuka /KOSHI GAMAE/ - otimanjem oružja

III. Odbrana od napada predmetima

A. Odbrana od udaraca palicom i flašom - O

1. napad odozgo - levi SOTO UKE i desni GYAKO ZUKI
Skretanje udaraca levom rukom uz istovremeno
zatezanje desne ruke na desni kuk
 - pokret leve noge
 - step unapred i u stranu
 - udarac korenom dlana desne ruke
2. napad ukoso odozgo – ista odbrana uz dublji pokret tela naniže
3. ubod flašom - Skretanje dlanom leve ruke uz
istovremeno zatezanje desne ruke na
desni kuk
 - Varijante uboda: u glavu
 - u grudi
 - u stomak

B. Odbrana od napada nožem - O

1. napad odozgo - levi SOTO UKE i desni GYAKO ZUKI
2. napada bodom u lice ili grudi - SOTO UKE i GYAKO ZUKI
3. napad odozdo - GEDAN BARAI i GYAKO ZUKI
 - kružni pokret desne ruke i udarac SHUTO
 - blok levom ili desnom rukom i KOTE GAESHI
4. ostale odbrane - ukrštenim rukama sa ključem na laktu

C. Odbrana od udarca stolicom - I

1. kroz bacanje IPON SEOI NAGE
2. kroz bacanje O SOTO GARI
3. sklanjanjem uz hvat za noge

Nastavna jedinica 06 –Savlađivanje pasivnog otpora

I. Savlađivanje pasivnog otpora kada lice sedi – kleči - O

1. poluga na zglobu šake - SANKYO

II. Savlađivanje pasivnog otpora kada lice leži na leđima - O

1. poluga HIJI JIME
2. poluga „damski hvat“

III. Savlađivanje pasivnog otpora kada lice leži na stomaku - O

1. poluga na zglobu šake – SANKYO
2. poluga ključ na laktu
3. poluga „damski hvat“

D. Sprečavanje držanja za predmete - O

1. poluga SANKYO
2. ključ na laktu
3. „damski hvat“



3. METODIKA NASTAVNOG PROGRAMA

I. Uvodni deo časa

A. Vežbe zagrevanja

1. obično trčanje – 300 metara
2. bočno trčanje
3. trčanje unazad
4. kretanje u gardu
5. rotacije

Pripremni deo časa

A. Vežbe labavljenja, istezanja i jačanja

1. vežba disanja
2. sukanje trupa
3. bočno istezanje
4. kruženje glavom
5. pognuto sukanje
6. „plivanje“
 - „kraul“
 - „leđno“
 - „leptir“ (unapred, unazad)
7. kruženje trupa
8. prenos težine u raznoženju
9. vežbe raznoženja u sedećem stavu
 - niz ispružene noge (pravo-bočno)
 - unapred

10. trbušni mišići

- podizanje trupa
- podizanje nogu
- bočno podizanje
- grčenje i ispružanje kolena

11. skleкови

- obični
- unapred
- ispruženim rukama
- raširenim rukama

II. Glavni deo časa

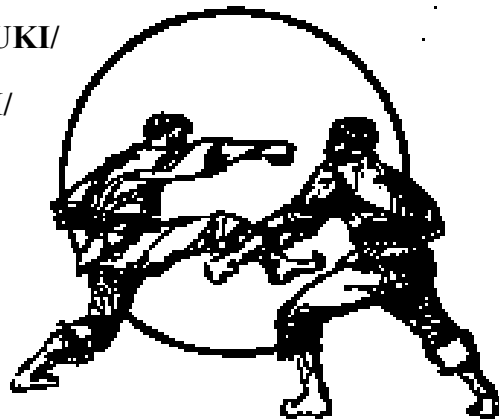
I. Specifične vežbe

1. Udarci

- a) kontrakcija
- b) rukom /OI ZUKI/
- c) rukom /GYAKO ZUKI/
- d) nogom /MAE GERI/

2. Blokovi

- a) gornji
- b) spoljni
- c) unutrašnji
- d) donji



3. Vežbe osnovnog garda

- a) kružni pokret kuka sa udarcem /GYAKO ZUKI/
- b) sklanjanje udarca u grudi i stomak
- c) sklanjanje udarca odozgo sa udarcem /GYAKO ZUKI/

4. Vežbe izvlačenja iz ravnoteže (UCHI KOMI)

- a) unapred
- b) unazad
- c) u stranu

5. Vežbe obučavanja i usavršavanja tehnika odbrane bacanjem, udarcima i polugama

III. Završni deo časa

A. Vežbe opuštanja

- 1. istezanje u sedećem raznoženju
- 2. sukanje u sedećem raznoženju
- 3. masaža kotrljanjem
- 4. masaža gaženjem
- 5. masaža udarcima
- 6. rastresanje (podizanje leđima)
- 7. određenim igrama u trajanju od 15 minuta

