

**Inštitút vzdelávania**  
Zboru väzenskej a justičnej stráže  
Cintorínska 3, priečinok 25/D, 950 50 Nitra

---

Číslo: IV ZVJS-49/2019

V Nitre dňa 11. 03. 2019

**N e – s c h v a ľ u j e m :**

gen. Ing. Milan Ivan, v. r.  
generálny riaditeľ  
Zboru väzenskej a justičnej stráže

**VZDELÁVACÍ PROGRAM**  
**ZÁKLADNÉ ODBORNÉ VZDELÁVANIE**

---

Dĺžka štúdia: 12 týždňov

Forma štúdia: individuálna

Určenie: Pre príslušníka Zboru väzenskej a justičnej stráže (ďalej len „zbor“) zaradeného v prípravnej štátnej službe alebo v dočasnej štátnej službe

Odborný garant: Inštitút vzdelávania zboru (ďalej len „inštitút vzdelávania“)

**N e – o d p o r ú č a m :**

pplk. JUDr. Jozef Valuch, PhD., v. r.  
riaditeľ odboru personálnych a sociálnych činností  
Generálneho riaditeľstva  
Zboru väzenskej a justičnej stráže

**P r e d k l a d á :**

pplk. Mgr. Norbert Kuruc, v. r.  
riaditeľ

Nitra, marec 2019

## UČEBNÝ PLÁN

P. č.	Názov vyučovacieho predmetu/aktivity	Počet tém/okruhov
1.	Otvorenie a organizačné pokyny	1
2.	Základy práva a organizácia Zboru väzenskej a justičnej stráže	28
3.	Penológia	40
4.	Služobná príprava	23
5.	Strelecká príprava	11
6.	Nácvik použitia donucovacích prostriedkov	6
7.	Telesná príprava	2
8.	Poradová príprava	5
9.	Zdravotná príprava	4
10.	Záverečná skúška	5

### Poznámky k učebnému plánu:

Vedúci lektor príslušnej študijnej skupiny oboznámi frekventanta základného odborného vzdelávania o realizácii individuálnej formy štúdia v zmysle prílohy č. 1.

Učebný plán je rozvrhnutý do dvanástich týždňov, ktoré absolvuje frekventant formou individuálnej prípravy a individuálnych konzultácií, ktoré budú vykonané spravidla príslušnými nadriadenými v služobnom úrade zboru, v ktorom vykonáva frekventant štátnu službu. V rámci služobného úradu vykoná frekventant aj praktickú prípravu z predmetov Strelecká príprava, Nácvik použitia donucovacích prostriedkov, Telesná príprava, Poradová príprava a Zdravotná príprava v zmysle schválených tém individuálnej formy štúdia.

V inštitúte vzdelávania je povinná účasť na

- otvoreni v prvý deň v rozsahu jednej vyučovacej hodiny,
- vykonaní skúšky z praktickej časti z predmetov Strelecká príprava, Nácvik použitia donucovacích prostriedkov, Telesná príprava, Poradová príprava, Zdravotná príprava, v termíne určenom inštitútom vzdelávania,
- vykonaní skúšky z ústnej teoretickej časti z predmetov Základy práva a organizácia zboru, Penológia, Služobná príprava v posledný deň základného odborného vzdelávania v rozsahu piatich vyučovacích hodín.

Frekventant sa zúčastní hore uvedených aktivít v inštitúte vzdelávania v plnom rozsahu. Ostré streľby v rámci predmetu Strelecká príprava - témy č. 7, 8, 9, 10 vykoná spravidla v služobnom úrade, kde vykonáva štátnu službu.

Absolvovanie konzultácií k témam stanoveným v zmysle aktuálne platného vzdelávacieho programu potvrdí konzultujúci svojim podpisom v zázname o konzultovaných témach (príloha č. 2). Nadriadený príslušného služobného úradu podpíše záznam o konzultovaných témach/vykonaných ostrých streľbách a zabezpečí jeho doručenie riaditeľovi inštitútu vzdelávania pred vykonaním záverečných skúšok. **Záznam o konzultovaných témach z praktickej prípravy z predmetov Strelecká príprava, Nácvik použitia donucovacích prostriedkov, Telesná príprava, Poradová príprava a Zdravotná príprava je potrebné doručiť na inštitút vzdelávania pred vykonaním skúšky z praktickej časti z hore uvedených predmetov.** Záznam slúži ako doklad na vykonanie záverečných skúšok. Vedúci lektor založí záznam do výkazu o štúdiu.

Ak frekventant nedoručí alebo nepredloží všetky potrebné podpísane konzultované témy a záznam o konzultovaných témach podpísaný nadriadeným príslušného služobného úradu nebude pripustený k záverečnej praktickej alebo ústnej teoretickej skúške.

## **CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÉHO ODBORNÉHO VZDELÁVANIA**

### **1. Výchovno-vzdelávací cieľ**

Cieľom základného odborného vzdelávania je poskytnúť príslušníkom zboru základné odborné vzdelanie so zameraním predovšetkým na všestrannú prípravu príslušníka zboru.

Učebné osnovy vyučovacích predmetov sú rámcové. Nové učivo, ktoré po schválení učebných osnov vyplynulo zo zmien v spoločnosti ako i zo zmien platných právnych predpisov, je vyučujúci lektor povinný po jeho schválení riaditeľom inštitútu vzdelávania zaradiť do tematického plánu príslušného predmetu.

### **2. Profil frekventanta základného odborného vzdelávania**

Frekventant základného odborného vzdelávania si v súlade s učebným plánom a učebnými osnovami jednotlivých predmetov osvojí zákony, predpisy a nariadenia upravujúce výkon štátnej služby v zbore tak, aby si uvedomil psychologické, etické i výchovné aspekty výkonu štátnej služby.

Frekventant základného odborného vzdelávania získa základné vedomosti a osvojí si zručnosti a návyky v nasledovných oblastiach:

- a) orientácia v právnom poriadku Slovenskej republiky,
- b) ovládanie právnych noriem vymedzujúcich činnosť v zbore a zaobchádzanie s obvinenými a odsúdenými,
- c) orientácia v medzinárodných dokumentoch zaoberajúcich sa problematikou zaobchádzania s väznenými osobami a ochranou ľudských práv a slobôd,
- d) zabezpečovanie práv obvineným a odsúdeným,
- e) dodržiavanie zásad profesijnej etiky a ľudských práv pri styku s väznenými osobami a verejnosťou,
- f) ovládanie komunikačných zručností potrebných na zvládanie problémových situácií vo výkone štátnej služby,
- g) ovládanie základov poradového vystupovania,
- h) ovládanie základných vedomostí a zručností bezpečnostného charakteru, zo streleckej prípravy, z oblasti topografie, použitia spojovacích prostriedkov,
- i) ovládanie základných vedomostí a zručností z oblasti nácviku použitia donucovacích prostriedkov,
- j) rozvoj fyzickej zdatnosti,
- k) ovládanie základných zručností zo zdravotnej prípravy a poskytovania prvej pomoci.

Požiadavky na príslušníka zboru po absolvovaní základného odborného vzdelávania:

- a) Odborné znalosti a vedomosti  
Príslušník zboru ovláda základné znalosti právnych, penologických a bezpečnostných disciplín, ktoré tvoria podstatu základného odborného vzdelávania. Vedomosti najmä z právnej úpravy výkonu väzby a výkonu trestu odňatia slobody, penitenciárneho zaobchádzania, diferenciacie a individualizácie penitenciárneho zaobchádzania.

#### b) Potrebné návyky a zručnosti

Príslušník zboru musí byť schopný v praxi vystupovať podľa zásad služobnej zdvorilosti a vojenského vystupovania vo vzájomnom styku, ako aj dodržiavať ustrojenosť, musí zvládnuť základné pohybové zručnosti súvisiace s poradovým vystupovaním, účinne využívať spojovacie prostriedky zboru, orientovať sa v teréne podľa mapy aj bez nej.

Taktiež musí dosiahnuť dostatočnú úroveň samostatnej a bezpečnej manipulácie so strelnou zbraňou a poskytnutia prvej pomoci.

#### c) Požadované psychické a osobnostné vlastnosti

Príslušník zboru musí byť osobnosť s dobrým sociálnym porozumením, schopnosťou empatie, pracovne stabilná. Za významné osobnostné vlastnosti sa považujú emocionálna odolnosť, emotívna zrelosť, vysoká schopnosť elaborácie agresivity bez inklinácie ku konfliktom. Vyžaduje sa od neho služobná disciplína, dôslednosť, svedomitosť, spoľahlivosť, profesionálna prispôsobivosť a sebakontrola.

Príslušník zboru musí byť pripravený konať cieľavedome, rozvážne a rozhodne v súlade s Ústavou Slovenskej republiky, platnými zákonmi a ďalšími všeobecne záväznými právnymi predpismi v súlade so zásadami humanizmu a demokracie. Vo výkone štátnej služby i mimo výkonu štátnej služby je predstaviteľom špeciálneho štátneho orgánu a podľa toho musí vystupovať pred občanmi na verejnosti v občianskom živote.

Absolvovaním základného odborného vzdelávania príslušník zboru spĺňa kvalifikačnú požiadavku základného odborného vzdelania na výkon štátnej služby vo funkciách s plánovanou práporčickou hodnotou. Jeho podriadenosť v služobných veciach v zmysle zákona č. 73/1998 Z. z. o štátnej službe príslušníkov Policajného zboru, Slovenskej informačnej služby, Zboru väzenskej a justičnej stráže Slovenskej republiky a Železničnej polície v znení neskorších predpisov bude vyplývať z jeho konkrétneho funkčného zaradenia.

### **3. Spôsob a podmienky ukončenia vzdelávania**

Štúdium sa ukončuje skúškou, ktorá pozostáva z ústnej teoretickej časti a z praktickej časti. Klasifikácia a hodnotenie frekventanta sa vykoná v zmysle RGR č. 35/2014 o vzdelávaní príslušníkov zboru a zamestnancov zboru v znení neskorších predpisov.

### **4. Doklad o absolvovaní vzdelávania**

Po absolvovaní základného odborného vzdelávania vydá inštitút vzdelávania absolventovi osvedčenie o získaní základného odborného vzdelávania podľa prílohy č. 3.

### **5. Personálne a organizačné zabezpečenie individuálnej formy vzdelávania**

Vzdelávací proces zabezpečujú spravidla príslušníci služobného úradu a lektori inštitútu vzdelávania. Počas individuálnej prípravy konzultácie v rámci služobného úradu, v ktorom príslušník vykonáva štátnu službu zabezpečuje príslušný nadriadený.

Príslušníci zboru sú spravidla vysielaní do základného odborného vzdelávania v nástupných termínoch, ktoré sú stanovené v Pláne vzdelávacích aktivít inštitútu vzdelávania na príslušný kalendárny rok.

Frekventant sa počas realizácie základného odborného vzdelávania riadi pokynmi vedúceho lektora príslušného behu základného odborného vzdelávania, v ktorom je frekventant

zaradený.

#### **6. Metódy vyučovacieho procesu**

Základnou metódou pri získavaní nových vedomostí v rámci individuálnej formy štúdia je samoštúdium právnych predpisov, interných služobných predpisov a inej odbornej literatúry k daným témam, obohatené o osobné konzultácie s lektormi inštitútu vzdelávania alebo s odborníkmi z danej oblasti z príslušného služobného úradu, praktický nácvik manipulácie so strelnou zbraňou, nácvik použitia donucovacích prostriedkov, poradovej prípravy.

#### **7. Materiálno-technické a priestorové zabezpečenie vzdelávania**

Vzdelávanie sa spravidla realizuje v priestoroch služobného úradu.

#### **8. Výstroj a vybavenie frekventantov**

Otvorenie a ukončenie vzdelávacej aktivity absolvuje príslušník zaradený do individuálnej formy štúdia v služobnej rovnošate.

#### **9. Zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri vzdelávaní**

Frekventant je počas praktického a záverečného ústneho skúšania povinný dodržiavať požiarne a poplachové smernice Ústavu na výkon väzby a Ústavu na výkon trestu odňatia slobody Nitra alebo služobného úradu, v ktorom sa konzultácie realizujú.

#### **10. Hodnotenie výsledkov individuálnej formy vzdelávania**

Výsledky záverečného hodnotenia individuálnej formy základného odborného vzdelávania sú súčasťou hodnotenia príslušnej vzdelávacej aktivity, sú prerokované na porade inštitútu vzdelávania a súhrnne sa spracovávajú po ukončení kalendárneho polroku a po ukončení kalendárneho roku.

INŠTITÚT VZDELÁVANIA  
ZBORU VÄZENSKEJ A JUSTIČNEJ STRÁŽE

---

**UČEBNÉ OSNOVY**  
pre predmet

**Základy práva a organizácia Zboru väzenskej a justičnej stráže**

**Nitra, marec 2019**

### ***Podrobný rozpis učiva:***

#### **Základy práva**

- T - 1 Základné pojmy z teórie práva
- T - 2 Základné pojmy z teórie štátu  
Ústavné právo, Ústava Slovenskej republiky
- T - 3 Základné pojmy z trestného práva hmotného
- T - 4 Základné pojmy z trestného práva procesného
- T - 5 Nezávislé národné a medzinárodné organizácie a orgány pôsobiace v oblasti ochrany ľudských práv (Verejný ochranca práv, Slovenské národné stredisko pre ľudské práva, Komisár pre deti, Komisár pre osoby so zdravotným postihnutím, Organizácia Spojených národov, Výbor ministrov Rady Európy, Európsky výbor na zabránenie mučenia a neľudského či ponižujúceho zaobchádzania, Európsky súd pre ľudské práva)
- T - 6 Medzinárodné právne dokumenty o zaobchádzaní s väznenými osobami (Štandardné minimálne pravidlá o zaobchádzaní s väznenými osobami, Európske väzenské pravidlá)
- T - 7 Dozor prokurátora nad uplatňovaním zákonnosti v miestach výkonu väzby a výkonu trestu odňatia slobody
- T - 8 Zákon o slobodnom prístupe k informáciám
- T - 9 Ochrana utajovaných skutočností v podmienkach zboru
- T - 10 Zákon o ochrane osobných údajov, identita osoby
- T - 11 Korupcia, jej škodlivosť a následky, Strategický plán prevencie korupcie a konfliktov záujmov v rezorte spravodlivosti

#### **Organizácia Zboru väzenskej a justičnej stráže**

- T - 12 Zákon č. 4/2001 Z. z. o Zbore väzenskej a justičnej stráže v znení neskorších predpisov  
Organizácia, riadenie, pôsobnosť zboru  
Symboly zboru
- T - 13 Organizačný poriadok Generálneho riaditeľstva zboru a organizačný poriadok ústavu na výkon väzby, ústavu na výkon trestu odňatia slobody
- T - 14 Zákon č. 73/1998 Z. z. o štátnej službe príslušníkov Policajného zboru, Slovenskej informačnej služby, Zboru väzenskej a justičnej stráže Slovenskej republiky a Železničnej polície v znení neskorších predpisov  
Druhy štátnej služby

- T - 15 Hodnosti, vymenovanie, povýšenie do hodnosti a nárok na povýšenie
- T - 16 Personálna právomoc, služobné hodnotenie, kritéria spracovania a schvaľovania služobného hodnotenia
- T - 17 Ustanovenie do funkcie, vymenovanie do funkcie, odvolanie z funkcie, prevedenie a preloženie na inú funkciu, prevelenie, služobná cesta
- T - 18 Druhy skončenia služobného pomeru
- T - 19 Služobná disciplína, základné práva a povinnosti príslušníka
- T – 20 Disciplinárna právomoc, udeľovanie disciplinárnych odmien a ukladanie disciplinárnych opatrení príslušníkom zboru
- T – 21 Dovolenka, dodatková dovolenka, služobné voľno, preventívna rehabilitácia
- T – 22 Čas služby, plánovanie a vykazovanie služieb príslušníkov zboru
- T – 23 Profesionálna etika príslušníka zboru a etický kódex príslušníka Zboru väzenskej justičnej stráže  
Zásady prezentovania príslušníkov v čase osobného voľna na verejnosti vrátane sociálnych sietí
- T - 24 Ekonomické služby v zbore
- T - 25 Logistické služby v zbore
- T - 26 Zákon o sociálnom zabezpečení policajtov a vojakov
- T - 27 Informačný systém zboru
- T - 28 Základné úkony v aplikácii VVVT (praktický nácvik):
- vyhľadanie klienta, základné informácie o klientovi,
  - zapísanie poznatkov o klientovi,
  - evidencia povolených vecí,
  - evidovanie korešpondencie.



INŠTITÚT VZDELÁVANIA  
ZBORU VÄZENSKEJ A JUSTIČNEJ STRÁŽE

---

**UČEBNÉ OSNOVY**  
pre predmet

**Penológia**

**Nitra, apríl 2018**

**Podrobný rozpis učiva:**

- T-1 Penológia – jej vznik, pojem, predmet
- T-2 História slovenského väznenstva
- T-3 Právna úprava väzby, dôvody väzby
- T-4 Základné zásady výkonu väzby, obmedzenie základných práv a slobôd, miesto výkonu väzby, orgán zabezpečujúci výkon väzby
- T-5 Prijímanie obvineného do výkonu väzby, umiestňovanie obvineného do cely, premiestňovanie obvineného, predvedenie obvineného, vybavenie cely
- T-6 Zaobchádzanie s obvinenými – účel zaobchádzania, zabezpečenie práv obvinených
- T-7 Základné povinnosti a zákazy, preukaz obvineného
- T-8 Zaradovanie do práce, povinnosti obvineného zaradeného do práce  
Účasť orgánov a organizácií na aktivitách realizovaných vo výkone väzby
- T-9 Diferencovaný výkon väzby. Výkon väzby mladistvých. Výkon väzby žien, cudzincov a osôb bez štátnej príslušnosti
- T-10 Disciplinárne odmeny, výkon disciplinárnych odmien u obvinených  
Disciplinárne tresty, zásady ukladania disciplinárnych trestov obvineným
- T-11 Trovy výkonu väzby  
Prepustenie z výkonu väzby  
Úmrtie obvineného
- T-12 Riešenie žiadostí a sťažností obvinených
- T-13 Právna úprava výkonu trestu odňatia slobody (ďalej len „VTOS“),  
účel VTOS, základné zásady VTOS
- T-14 Cieľ, obsah a význam ústavného poriadku pre odsúdených  
Režim, režimová činnosť a jej význam v penitenciárnej praxi
- T-15 Prijímanie odsúdených do VTOS
- T-16 Zaobchádzanie s odsúdenými – vymedzenie pojmu, účel,  
program a prostriedky zaobchádzania
- T-17 Zaobchádzanie s odsúdenými s cieľom znížiť riziko sebapoškodenia  
Použitie odbremeňovacieho rozhovoru
- T-18 Umiestňovanie a premiestňovanie odsúdených vo VTOS, zmena spôsobu  
výkonu trestu

- T-19 Základné sociálne práva odsúdených
- T-20 Ostatné práva odsúdených
- T-21 Základné povinnosti a zákazy odsúdených
- T-22 Disciplinárne odmeny, disciplinárne tresty a disciplinárna právomoc vo VTOS
- T-23 Vonkajšia diferenciacia a vnútorná diferenciacia vo VTOS
- T-24 Špecializovaný výkon trestu
- T-25 VTOS žien
- T-26 VTOS mladistvých, cudzincov a osôb bez štátnej príslušnosti
- T-27 Duchovná služba v podmienkach zboru
- T-28 Zamestnávanie odsúdených, druhy pracovísk, odmeňovanie odsúdených
- T-29 Realizácia sociálnej práce v podmienkach penitenciárnej praxe
- T-30 Podmienečné prepustenie, opustenie ústavu, prerušenie výkonu trestu, upustenie od výkonu zvyšku trestu
- T-31 Prepustenie z VTOS, postup pri prepúšťaní odsúdeného z VTOS
- T-32 Konanie súvisiace s výkonom väzby a s výkonom trestu odňatia slobody
- T-33 Postavenie národnostných menšín, práva národnostných menšín a etnických skupín a prístup väzenského personálu k nim
- T-34 Predchádzanie všetkým formám diskriminácie, rasizmu, xenofóbie, antisemitizmu a ostatným prejavom intolerancie
- T-35 Drogová závislosť – vymedzenie pojmu, klasifikácia jednotlivých druhov drog, príčiny vzniku závislostí, rizikové faktory a dôsledky závislosti
- T-36 Zaobchádzanie so závislými vo väzenskom prostredí, problematika alkoholizmu, drog a drogových závislostí. Problematika HIV/AIDS v podmienkach ZVJS
- T-37 Premena zvyšku trestu odňatia slobody na trest domáceho väzenia; ochranný dohľad
- T-38 Základy sociálnej komunikácie. Duševné zdravie a zdravý životný štýl v živote príslušníka zboru. Duševné zdravie personálu pracujúceho na oddiele s bezpečnostným režimom
- T-39 Exkurzia na oddelenie výkonu väzby a výkonu trestu odňatia slobody



**UČEBNÉ OSNOVY**  
pre predmet

**Služobná príprava**

**Nitra, marec 2019**

**Podrobný rozpis učiva:**

- T-1 Systém, organizácia a úlohy ochrany  
Výstroj, výzbroj a zabezpečenie ochrany  
Konceptia bezpečnosti zboru
- T-2 Strážna činnosť, strážne stanovištia  
Úlohy príslušníka zboru na vchode, na strážnej veži, pri sprevádzaní dopravného prostriedku, pri sprevádzaní osôb, v strážnej a zásahovej hliadke, pri strážení v civilnom zdravotníckom zariadení
- T-3 Dokumentácia ochrany, prvky administratívnej ochrany  
Prehliadky
- T-4 Obrana  
Rozdelenie strážnej zmeny  
Striedanie strážnych zmien a príslušníkov zboru na strážnych stanovištiach  
Kontrola strážnych stanovišť, stanovišť a určených priestorov  
Vstupy do chránených objektov
- T-5 Eskortná činnosť, zloženie eskorty, rozdelenie eskortnej zmeny alebo eskorty, druhy eskort
- T-6 Justičná stráž, postavenie, pôsobnosť a úlohy
- T-7 Preventívno-bezpečnostná služba v zbore  
Problematika terorizmu, radikalizácie, extrémizmu vo výkonu väzby a výkone trestu odňatia slobody
- T-8 Povinnosti a oprávnenia príslušníka zboru v zmysle Zákona č. 4/2001 Z. z. o Zbore väzenskej a justičnej stráže v znení neskorších predpisov
- T-9 Donucovacie prostriedky, právna úprava, taktika služobného zákroku
- T-10 Použitie strelnej zbrane
- T-11 Zriadenie a nasadenie poriadkových jednotiek a zásahových skupín
- T-12 Vyjednávanie v podmienkach zboru
- T-13 Efektívne správanie rukojemníka
- T-14 Operačné stredisko
- T-15 Činnosti ZVJS v čase vojny, vojnového stavu, výnimočného stavu, núdzového stavu, krízovej situácie, mimoriadnej situácie a mimoriadnej udalosti, mimoriadne bezpečnostné opatrenia, plán vyrozumienia a zvozu
- T-16 Mimoriadne udalosti v zbore

- T-17 Činnosť spojená s bezprostredným prenasledovaním osôb na úteku
- T-18 Telekomunikačná prevádzka v zbore, signálno-bezpečnostné prostriedky, zásady telekomunikačnej prevádzky v zbore
- T-19 Rádiová VKV prevádzka v zbore, rádiostanice používané v zbore, technické údaje rádiostaníc a praktická ukážka použitia vreckových a prenosných rádiostaníc, ich údržba
- T-20 Topografia
- T-21 Náležitosti a spracovanie administratívneho úkonu: Úradný záznam
- T-22 Informácia o práci pyrotechnikov
- T-23 Služobná kynológia v zbore

INŠTITÚT VZDELÁVANIA  
ZBORU VÄZENSKEJ A JUSTIČNEJ STRÁŽE

---

**UČEBNÉ OSNOVY**  
pre predmet  
**Strelecká príprava**

**Nitra, marec 2019**



***Podrobný rozpis učiva:***

- T-1 Základy teórie streľby
- T-2 Zbrane používané v zbore  
(charakteristika, technické údaje, hlavné časti)
- T-3 Pravidlá bezpečnosti pri manipulácii so zbraňou  
Povinnosti príslušníkov zboru na strelnici
- T-4 Rozloženie a zloženie zbraní, starostlivosť o zbrane  
(praktické cvičenie)
- T-5 Zásady manipulácie a činnosti so zbraňou počas suchého nácviku ostrej školnej streľby
- T-6 Mierená streľba zo vzduchových zbraní
- T-7 Ostrá školná streľba  
- cvičenie č. 1 a č. 2 z pištole  
- cvičenie č. 1 z brokovnice Mossberg 500 A
- T-8 Ostrá školná streľba  
- cvičenie č. 1 z brokovnice Mossberg 500 A  
- cvičenie č. 2, č. 3 a č. 4 z pištole
- T-9 Ostrá školná streľba  
- cvičenie č. 2, č. 5 a č. 6 z pištole
- T-10 Ostrá školná streľba  
- cvičenie č. 1 z útočnej pušky Sa. vz. 58
- T-11 Ostrá školná streľba  
- hodnotiace cvičenie č. 7 a hodnotiaci parkúr č. 1 z pištole

INŠTITÚT VZDELÁVANIA  
ZBORU VÄZENSKEJ A JUSTIČNEJ STRÁŽE

---

**UČEBNÉ OSNOVY**  
pre predmet

**Nácvik použitia donucovacích prostriedkov**

**Nitra, marec 2019**

**Podrobný rozpis učiva:**

- T-1 Technika pádov
- T-2 Základy sebaobrany
- nácvik úderov, kopov a obrany proti úderom, kopom
  - nácvik kombinácií úderov a kopov
  - nácvik odvádzacích techník v stoji, v sede a v ľahu s použitím hmatov, chvatov, úderov, kopov pri pasívnom a aktívnom odpore
- T-3 Nácvik použitia donucovacích prostriedkov
- nácvik pútania spojené s preventívnou osobnou prehliadkou v stoji a v ľahu
  - nácvik použitia pút a predvážacích retiazok spojené s preventívnou osobnou prehliadkou
  - nácvik použitia pút a spútavacieho opasku spojené s preventívnou osobnou prehliadkou
  - nácvik použitia spútavacieho opasku a spútavacích retiazok spojené s preventívnou osobnou prehliadkou
  - nácvik použitia spútavacích popruhov pri pasívnom a aktívnom odpore
  - nácvik odvádzacích techník s použitím tomfy a obušku v aktívnom odpore
  - nácvik
- T-4 Použitie donucovacích prostriedkov pri aktívnom a pasívnom odpore (modelové situácie)
- nácvik použitia vybraných donucovacích prostriedkov pri pasívnom a aktívnom odpore
  - modelová situácia „cela“ – pasívny a aktívny odpor
  - modelová situácia „súdne pojednávanie“ – pasívny a aktívny odpor
  - modelová situácia „eskorta“ – pasívny a aktívny odpor
  - modelová situácia „kancelária pedagóga“ – pasívny a aktívny odpor
  - obrana služobnej strelnej zbrane proti odobratiu a zneužitiu
- T-5 Povelové techniky s obuškom a ochranným štítom, povelové techniky na vytváranie základných tvarov a nácvik použitia obranného štítu pri aktívnom odpore
- T-6 Záverečné preskúšanie a klasifikácia

INŠTITÚT VZDELÁVANIA  
ZBORU VÄZENSKEJ A JUSTIČNEJ STRÁŽE

---

**UČEBNÉ OSNOVY**  
pre predmet

**Telesná príprava**

**Nitra, marec 2019**

***Podrobný rozpis učiva:***

- T-1 Rozvoj kondičných schopností
- rozvoj silových schopností
  - rozvoj rýchlostných schopností
  - rozvoj vytrvalostných schopností
- T-2 Záverečné preskúšanie a klasifikácia (preverka fyzickej zdatnosti)  
(príloha č. 5)

INŠTITÚT VZDELÁVANIA  
ZBORU VÄZENSKEJ A JUSTIČNEJ STRÁŽE

---

**UČEBNÉ OSNOVY**  
pre predmet

**Poradová príprava**

**Nitra, marec 2019**

***Podrobný rozpis učiva:***

- T-1 Pravidlá nosenia služobnej rovnošaty, jej druhy a zásady úpravy zovňajšku príslušníkov Zboru väzenskej a justičnej stráže
- T-2 Poradová príprava I
  - základné pojmy, povelová technika, základné postoje, snímanie a nasadenie pokrývky hlavy, vzájomné zdravenie, obraty na mieste
- T-3 Poradová príprava II
  - nástupové tvary, velenie, oslovovanie, vystupovanie z tvaru a príchod k nadriadenému, odchod od nadriadeného, vstup do miestnosti nadriadeného
- T-4 Poradová príprava III
  - pochodové tvary, velenie, pohyb v tvare, obraty za pochodu
- T- 5 Záverečné preskúšanie a klasifikácia

INŠTITÚT VZDELÁVANIA  
ZBORU VÄZENSKEJ A JUSTIČNEJ STRÁŽE

---

**UČEBNÉ OSNOVY**  
pre predmet

**Zdravotná príprava**

**Nitra, marec 2019**



***Podrobný rozpis učiva:***

T-1 Všeobecné základy poskytovania prvej pomoci

T-2 Kardiopulmonálna resuscitácia

T-3 Nácvik prvej pomoci

T- 4 Záverečné preskúšanie a klasifikácia

## **Pokyny pre vedúceho lektora k realizácii základného odborného vzdelávania individuálnou formou štúdia**

---

Ustanovenia vyplývajúce zo schváleného vzdelávacieho programu základného odborného vzdelávania (ďalej len „ZOV“) pre individuálnu formu štúdia:

Učebný plán je rozvrhnutý do dvanástich týždňov, ktoré absolvuje frekventant formou individuálnej prípravy a individuálnych konzultácií, ktoré budú vykonané príslušnými nadriadenými v služobnom úrade zboru, v ktorom vykonáva štátnu službu. V rámci služobného úradu vykoná frekventant aj praktickú prípravu z predmetov Strelecká príprava, Nácvik použitia donucovacích prostriedkov, Telesná príprava, Poradová príprava a Zdravotná príprava, v zmysle schválených tém individuálnej formy štúdia. Záverečné preskúšanie a klasifikácia z praktickej prípravy bude realizované inštitútom vzdelávania v určenom termíne.

V inštitúte vzdelávania je pre frekventanta povinná účasť na

- otvorení v prvý deň v rozsahu jednej vyučovacej hodiny,
- vykonaní skúšky z praktickej časti z predmetov Strelecká príprava, Nácvik použitia donucovacích prostriedkov, Telesná príprava, Poradová príprava, Zdravotná príprava, v termíne určenom inštitútom vzdelávania,
- vykonaní skúšky z ústnej teoretickej časti z predmetov Základy práva a organizácia zboru, Penológia, Služobná príprava v posledný deň základného odborného vzdelávania.

Frekventant sa zúčastní hore uvedených aktivít v inštitúte vzdelávania v plnom rozsahu. Ostré streľby v rámci predmetu Strelecká príprava - témy č. 7, 8, 9, 10 vykoná frekventant najmä v služobnom úrade, kde vykonáva štátnu službu. Ostré streľby – téma č. 11 absolvuje v inštitúte vzdelávania v rámci preskúšania z praktickej prípravy v stanovenom termíne.

Absolvovanie konzultácií k témam stanoveným v zmysle aktuálne platného vzdelávacieho programu potvrdí konzultujúci svojim podpisom v zázname o konzultovaných témach (príloha č. 2). Nadriadený príslušného služobného úradu podpíše záznam o konzultovaných témach/vykonaných ostrých streľbách a zabezpečí jeho doručenie riaditeľovi inštitútu vzdelávania pred vykonaním záverečných skúšok. **Záznam o konzultovaných témach z praktickej prípravy z predmetov Strelecká príprava, Nácvik použitia donucovacích prostriedkov, Telesná príprava, Poradová príprava a Zdravotná príprava je potrebné doručiť na inštitút vzdelávania pred vykonaním skúšky z praktickej časti z hore uvedených predmetov.** Záznam slúži ako doklad na vykonanie záverečných skúšok. Vedúci lektor založí záznam do výkazu o štúdiu.

Vedúci lektor príslušnej študijnej skupiny oboznámi frekventanta ZOV realizovaného individuálnou formou štúdia v prvý deň so vzdelávacím programom vzdelávacej aktivity. Vedúci lektor včas zabezpečí odoslanie téz na skúšku z ústnej teoretickej časti a modelových situácií z praktickej časti a záznam o konzultovaných témach/ostrých streľbách do e-mailovej schránky frekventanta alebo jeho nadriadeného.

V prípade záujmu frekventanta o vykonanie konzultácií v rámci inštitútu vzdelávania, po vzájomnej dohode s príslušnými lektormi inštitútu vzdelávania spracuje vedúci lektor plán konzultácií, ktorých sa frekventant zúčastní v priebehu vzdelávacej aktivity. Tento plán je po schválení riaditeľom inštitútu vzdelávania pre frekventanta záväzný.

Vedúci lektor príslušnej študijnej skupiny spracuje pokyny pre frekventanta písomnou formou a odovzdá mu ich oproti podpisu. Všetky pokyny sú pre frekventanta záväzné a je ich možné meniť len na základe písomnej žiadosti. Zmeny v pokynoch schvaľuje riaditeľ inštitútu vzdelávania po predchádzajúcom odporúčajúcom stanovisku vedúceho lektora

**Záznam o konzultovaných témach****Hodnosť, titul, meno a priezvisko frekventanta:****Vzdelávacia aktivita:****Služobný úrad:****Funkčné zaradenie:**

<b>Základy práva a organizácia Zboru väzenskej a justičnej stráže</b>			
<b>P. č.</b>	<b>Konzultovaná téma</b>	<b>Konzultáciu vykonal</b>	
		<b>Hodnosť, titul, meno, priezvisko, podpis</b>	<b>Dátum vykonania</b>
<b>1.</b>	Základné pojmy z teórie práva		
<b>2.</b>	Základné pojmy z teórie štátu, Ústavné právo, Ústava Slovenskej republiky		
<b>3.</b>	Základné pojmy z trestného práva hmotného		
<b>4.</b>	Základné pojmy z trestného práva procesného		
<b>5.</b>	Nezávislé národné a medzinárodné organizácie a orgány pôsobiace v oblasti ochrany ľudských práv (Verejný ochranca práv, Slovenské národné stredisko pre ľudské práva, Komisar pre deti, Komisar pre osoby so zdravotným postihnutím, Organizácia Spojených národov, Výbor ministrov Rady Európy, Európsky výbor na zabránenie mučenia a neľudského či ponižujúceho zaobchádzania, Európsky súd pre ľudské práva)		
<b>6.</b>	Medzinárodné právne dokumenty o zaobchádzaní s väznenými osobami (Štandardné minimálne pravidlá o zaobchádzaní s väznenými osobami, Európske väzenské pravidlá) a väzenské systémy v zahraničí		
<b>7.</b>	Dozor prokurátora nad uplatňovaním zákonnosti v miestach výkonu väzby a výkonu trestu odňatia slobody		
<b>8.</b>	Zákon o slobodnom prístupe k informáciám		
<b>9.</b>	Ochrana utajovaných skutočností v podmienkach zboru		
<b>10.</b>	Zákon o ochrane osobných údajov, identita osoby		
<b>11.</b>	Korupcia, jej škodlivosť a následky, strategický plán prevencie korupcie a konfliktov záujmov v rezorte spravodlivosti		
<b>12.</b>	Zákon č. 4/2001 Z. z. o Zbore väzenskej a justičnej stráže v znení neskorších predpisov Organizácia, riadenie, pôsobnosť zboru Symboly zboru		

13.	Organizačný poriadok Generálneho riaditeľstva zboru a organizačný poriadok ústavu na výkon väzby, ústavu na výkon trestu odňatia slobody		
14.	Zákon č. 73/1998 Z. z. o štátnej službe príslušníkov Policajného zboru, Slovenskej informačnej služby, Zboru väzenskej a justičnej stráže Slovenskej republiky a Železničnej polície v znení neskorších predpisov. Druhy štátnej služby		
15.	Hodnosti, vymenovanie, povýšenie do hodnosti a nárok na povýšenie		
16.	Personálna právomoc, služobné hodnotenie, kritéria spracovania a schvaľovania služobného hodnotenia		
17.	Ustanovenie do funkcie, vymenovanie do funkcie, odvolanie z funkcie, prevedenie a preloženie na inú funkciu, prevelenie, služobná cesta		
18.	Druhy skončenia služobného pomeru		
19.	Služobná disciplína, základné práva a povinnosti príslušníka		
20.	Disciplinárna právomoc, udeľovanie disciplinárnych odmiern a ukladanie disciplinárnych opatrení príslušníkom zboru		
21.	Dovolenka, dodatková dovolenka, služobné voľno, preventívna rehabilitácia		
22.	Čas služby, plánovanie a vykazovanie služieb príslušníkov zboru		
23.	Profesijná etika príslušníka zboru a etický kódex príslušníka Zboru väzenskej justičnej stráže Zásady prezentovania príslušníkov v čase osobného voľna na verejnosti vrátane sociálnych sietí		
24.	Ekonomické služby v zbore		
25.	Logistické služby v zbore		
26.	Zákon o sociálnom zabezpečení policajtov a vojakov		
27.	Informačný systém zboru		
28.	Základné úkony v aplikácii VVVT (praktický nácvik): - vyhľadanie klienta, základné informácie o klientovi, - zapísanie poznatkov o klientovi, - evidencia povolených vecí, - evidovanie korešpondencie.		

<b>Penológia</b>			
<b>P. č.</b>	<b>Konzultovaná téma</b>	<b>Konzultáciu vykonal</b>	
		<b>Hodnosť, titul, meno, priezvisko, podpis</b>	<b>Dátum vykonania</b>
<b>1.</b>	Penológia – jej vznik, pojem, predmet		
<b>2.</b>	História slovenského väznenstva		
<b>3.</b>	Právna úprava väzby, dôvody väzby		
<b>4.</b>	Základné zásady výkonu väzby, obmedzenie základných práv a slobôd, miesto výkonu väzby, orgán zabezpečujúci výkon väzby		
<b>5.</b>	Prijímanie obvineného do výkonu väzby, umiestňovanie obvineného do cely, premiestňovanie obvineného, predvedenie obvineného, vybavenie cely		
<b>6.</b>	Zaobchádzanie s obvinenými – účel zaobchádzania, zabezpečenie práv obvinených		
<b>7.</b>	Základné povinnosti a zákazy, preukaz obvineného		
<b>8.</b>	Zaradovanie do práce, povinnosti obvineného zaradeného do práce Účasť orgánov a organizácií na aktivitách realizovaných vo výkone väzby		
<b>9.</b>	Diferencovaný výkon väzby. Výkon väzby mladistvých. Výkon väzby žien, cudzincov a osôb bez štátnej príslušnosti		
<b>10.</b>	Disciplinárne odmeny, výkon disciplinárnych odmien u obvinených Disciplinárne tresty, zásady ukladania disciplinárnych trestov obvineným		
<b>11.</b>	Trovy výkonu väzby Prepustenie z výkonu väzby Úmrtie obvineného		
<b>12.</b>	Riešenie žiadostí a sťažností obvinených		
<b>13.</b>	Právna úprava výkonu trestu odňatia slobody (ďalej len „VTOS“), účel VTOS, základné zásady VTOS		
<b>14.</b>	Cieľ, obsah a význam ústavného poriadku pre odsúdených Režim, režimová činnosť a jej význam v penitenciárnej praxi		
<b>15.</b>	Prijímanie odsúdených do VTOS		
<b>16.</b>	Zaobchádzanie s odsúdenými – vymedzenie pojmu, účel, program a prostriedky zaobchádzania		
<b>17.</b>	Zaobchádzanie s odsúdenými s cieľom znížiť riziko sebapoškodenia. Použitie		

	odbremeňovacieho rozhovoru		
18.	Umiestňovanie a premiestňovanie odsúdených vo VTOS, zmena spôsobu výkonu trestu		
19.	Základné sociálne práva odsúdených		
20.	Ostatné práva odsúdených		
21.	Základné povinnosti a zákazy odsúdených		
22.	Disciplinárne odmeny, disciplinárne tresty a disciplinárna právomoc vo VTOS		
23.	Vonkajšia diferenciacia a vnútorná diferenciacia vo VTOS		
24.	Špecializovaný výkon trestu		
25.	VTOS žien		
26.	VTOS mladistvých, cudzincov a osôb bez štátnej príslušnosti		
27.	Duchovná služba v podmienkach zboru		
28.	Zamestnávanie odsúdených, druhy pracovísk, odmeňovanie odsúdených		
29.	Realizácia sociálnej práce v podmienkach penitenciárnej praxe		
30.	Podmienečné prepustenie, opustenie ústavu, prerušenie výkonu trestu, upustenie od výkonu zvyšku trestu		
31.	Prepustenie z VTOS, postup pri prepúšťaní odsúdeného z VTOS		
32.	Konanie súvisiace s výkonom väzby a s výkonom trestu odňatia slobody		
33.	Postavenie národnostných menšín, práva národnostných menšín a etnických skupín a prístup väzenského personálu k nim		
34.	Predchádzanie všetkým formám diskriminácie, rasizmu, xenofóbie, antisemitizmu a ostatným prejavom intolerancie		
35.	Drogová závislosť – vymedzenie pojmu, klasifikácia jednotlivých druhov drog, príčiny vzniku závislostí, rizikové faktory a dôsledky závislosti		
36.	Zaobchádzanie so závislými vo väzenskom prostredí, problematika alkoholizmu, drog a drogových závislostí. Problematika HIV/AIDS v podmienkach ZVJS		
37.	Premena zvyšku trestu odňatia slobody na trest domáceho väzenia, ochranný dohľad		
38.	Základy sociálnej komunikácie. Duševné zdravie a zdravý životný štýl v živote príslušníka zboru. Duševné zdravie personálu pracujúceho na oddiele s bezpečnostným režimom.		
39.	Exkurzia na oddelenie výkonu väzby a výkonu trestu odňatia slobody		

<b>Služobná príprava</b>			
<b>P. č.</b>	<b>Konzultovaná téma</b>	<b>Konzultáciu vykonal</b>	
		<b>Hodnosť, titul, meno, priezvisko, podpis</b>	<b>Dátum vykonania</b>
<b>1.</b>	Systém, organizácia a úlohy ochrany Výstroj, výzbroj a zabezpečenie ochrany Konceptia bezpečnosti zboru		
<b>2.</b>	Strážna činnosť, strážne stanovišťa Úlohy príslušníka zboru na vchode, na strážnej veži, pri sprevádzaní dopravného prostriedku, pri sprevádzaní osôb, v strážnej a zásahovej hliadke, pri strážení v civilnom zdravotníckom zariadení		
<b>3.</b>	Dokumentácia ochrany, prvky administratívnej ochrany Prehliadky		
<b>4.</b>	Obrana. Rozdelenie strážnej zmeny Striedanie strážnych zmien a príslušníkov zboru na strážnych stanovištiach Kontrola strážnych stanovišť, stanovišť a určených priestorov Vstupy do chránených objektov		
<b>5.</b>	Eskortná činnosť, zloženie eskorty, rozdelenie eskortnej zmeny alebo eskorty, druhy eskort		
<b>6.</b>	Justičná stráž, postavenie, pôsobnosť a úlohy		
<b>7.</b>	Preventívno-bezpečnostná služba v zbore Problematika terorizmu, radikalizácie, extrémizmu vo výkone väzby a výkone trestu odňatia slobody		
<b>8.</b>	Povinnosti a oprávnenia príslušníka zboru v zmysle Zákona č. 4/2001 Z. z. o Zbore väzenskej a justičnej stráže v znení neskorších predpisov		
<b>9.</b>	Donucovacie prostriedky, právna úprava, taktika služobného zákroku		
<b>10.</b>	Použitie strelnej zbrane		
<b>11.</b>	Zriadenie a nasadenie poriadkových jednotiek a zásahových skupín		
<b>12.</b>	Vyjednávanie v podmienkach zboru		
<b>13.</b>	Efektívne správanie rukojemníka		
<b>14.</b>	Operačné stredisko		
<b>15.</b>	Činnosti ZVJS v čase vojny, vojnového stavu, výnimočného stavu, núdzového stavu, krízovej situácie, mimoriadnej situácie a mimoriadnej udalosti, mimoriadne bezpečnostné opatrenia, plán vyrozumienia a zvozu		
<b>16.</b>	Mimoriadne udalosti v zbore		

17.	Činnosť spojená s bezprostredným prenasledovaním osôb na úteku		
18.	Telekomunikačná prevádzka v zbere, signálno-bezpečnostné prostriedky, zásady telekomunikačnej prevádzky v zbere		
19.	Rádiová VKV prevádzka v zbere, rádiostanice používané v zbere, technické údaje rádiostaníc a praktická ukážka použitia vreckových a prenosných rádiostaníc, ich údržba		
20.	Topografia		
21.	Náležitosti a spracovanie administratívneho úkonu: Úradný záznam		
22.	Informácia o práci pyrotechnikov		
23.	Služobná kynológia v zbere		

<b>Strelecká príprava</b>			
P. č.	Konzultovaná téma/ streľby	Konzultáciu/streľby vykonal	
		Hodnosť, titul, meno, priezvisko, podpis	Dátum vykonania
1.	Základy teórie streľby		
2.	Zbrane používané v zbere(charakteristika, bojové vlastnosti, technické údaje, hlavné časti)		
3.	Pravidlá bezpečnosti pri manipulácii so zbraňou. Povinnosti príslušníkov zboru na strelnici		
4.	Rozloženie a zloženie zbraní, údržba zbraní (praktické cvičenie)		
5.	Zásady manipulácie a činnosti so zbraňou počas suchého nácviku ostrej školnej streľby		
6.	Mierená streľba zo vzduchových zbraní		
7.	Ostrá školná streľba - cvičenie č. 1 a č. 2 z pištole - cvičenie č. 1 z brokovnice Mossberg 500A Cvičenia vykoná služobný úrad		
8.	Ostrá školná streľba - cvičenie č. 1 z brokovnice Mossberg 500A - cvičenie č. 2, č. 3 a č. 4 z pištole Cvičenia vykoná služobný úrad		
9.	Ostrá školná streľba - cvičenie č. 2, č. 5 a č. 6 z pištole Cvičenia vykoná služobný úrad		
10.	Ostrá školná streľba - cvičenie č. 1 z útočnej pušky Sa. vz. 58 Cvičenia vykoná služobný úrad		



<b>Nácvik použitia donucovacích prostriedkov</b>			
<b>P. č.</b>	<b>Konzultovaná téma</b>	<b>Konzultáciu vykonal</b>	
		<b>Hodnosť, titul, meno, priezvisko, podpis</b>	<b>Dátum vykonania</b>
1.	Technika pádov		
2.	Základy sebaobrany		
3.	Nácvik použitia donucovacích prostriedkov		
4.	Použitie donucovacích prostriedkov pri aktívnom a pasívnom odpore (modelové situácie)		
5.	Povelové techniky s obuškom a ochranným štítom, povelové techniky na vytváranie základných tvarov a nácvik použitia obranného štítu pri aktívnom odpore		

<b>Telesná príprava</b>			
<b>P. č.</b>	<b>Konzultovaná téma</b>	<b>Konzultáciu vykonal</b>	
		<b>Hodnosť, titul, meno, priezvisko, podpis</b>	<b>Dátum vykonania</b>
1.	Rozvoj kondičných schopností - rozvoj silových schopností - rozvoj rýchlostných schopností - rozvoj vytrvalostných schopností		

<b>Poradová príprava</b>			
<b>P. č.</b>	<b>Konzultovaná téma</b>	<b>Konzultáciu vykonal</b>	
		<b>Hodnosť, titul, meno, priezvisko</b>	<b>Dátum vykonania</b>
1.	Pravidlá nosenia služobnej rovnošaty, jej druhy a zásady úpravy zovňajšku príslušníkov Zboru väzenskej a justičnej stráže		
2.	Poradová príprava I -základné pojmy, povelová technika, základné postoje, snímanie a nasadenie pokrývky hlavy, vzájomné zdrazenie, obraty na mieste		
3.	Poradová príprava II -nástupové tvary, velenie, oslovovanie, vystupovanie z tvaru a príchod k nadriadenému, odchod od nadriadeného, vstup do miestnosti nadriadeného		
4.	Poradová príprava III - pochodové tvary, velenie, pohyb v tvare, obraty za pochodu		

<b>Zdravotná príprava</b>			
<b>P. č.</b>	<b>Konzultovaná téma</b>	<b>Konzultáciu vykonal</b>	
		<b>Hodnosť, titul, meno, priezvisko, podpis</b>	<b>Dátum vykonania</b>
<b>1.</b>	Všeobecné základy poskytovania prvej pomoci		
<b>2.</b>	Kardiopulmonálna resuscitácia		
<b>3.</b>	Nácvik prvej pomoci		

Za vykonanie konzultácií a streliieb v služobnom úrade zodpovedá:

V ....., dňa .....

.....  
 hodnosť, titul, meno a priezvisko  
 (nadriadený služobného úradu)

**ZBOR VÄZENSKEJ A JUSTIČNEJ STRÁŽE****INŠTITÚT VZDELÁVANIA ZVJS NITRA**

Cyklus: 51	
Začiatok: 30. 03. 2015	Ukončenie: 19. 06. 2015
Číslo z výkazu o štúdiu: 15	Rozsah: 420 hodín

**OSVEDČENIE****o získaní základného odborného vzdelania**

Hodnosť, titul, meno a priezvisko: **stržm. Bc. Ján Hraško**

Deň, mesiac a rok narodenia: 01. 01. 1980

Číslo služobného preukazu: 13 356

**absolvoval(a) základné odborné vzdelávanie pre príslušníkov  
Zboru väzenskej a justičnej stráže**

**Záverečnú skúšku vykonal(a):**

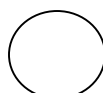
<b>PREDMET</b>	<b>PROSPECH</b>
Základy práva a organizácia ZVJS	výborný
Penológia	dobry
Služobná príprava	chválitebný
Strelecká príprava	dobry
Nácvik použitia donucovacích prostriedkov	dobry
Telesná príprava	chválitebný
Poradová príprava	výborný
Zdravotná príprava	výborný

**Celkový prospech: prospel veľmi dobre**

*Osvedčenie získal(a) na základe RGR č. 35/2014 o vzdelávaní príslušníkov Zboru väzenskej a justičnej stráže a zamestnancov Zboru väzenskej a justičnej stráže v znení neskorších predpisov*

V Nitre, dňa 12. 06. 2015

.....  
predseda skúšobnej komisie



úradná pečiatka

.....  
riaditeľ Inštitútu vzdelávania ZVJS

## **Cvičenie z pištole**

### **Cvičenie č. 1**

**Účel cvičenia:** nácvik mierenej streľby a bezpečnej manipulácie so zbraňou

**Terč :** nekryte ležiaca figúra s kruhmi

**Vzdialenosť:** 3 – 20 m

**Počet nábojov:** 20

**Doba na streľbu:** neobmedzená

**Poloha pri streľbe:** v stoj obojruč

**Kondícia zbrane:** 2

#### **Postup pri vykonávaní cvičenia:**

Príslušník zboru si napáskuje štyri náboje do zásobníka. Na povel inštruktora nabije zbraň do príslušnej kondície a zbraň zapuzdri. Príslušník zboru na povel alebo iný dohovorený signál na streľbu tasí zbraň a strieľa štyri náboje na terč vo vzdialenosti 20 m.

Po dostrieľaní zakľakne a riadi sa pokynmi a povelmi inštruktora.

Celú činnosť spravidla zopakuje 4-krát postupne zo vzdialenosti 12 m, 6 m, 3 m a 12 m.

## **Cvičenie z pištole**

### **Cvičenie č. 2**

**Účel cvičenia :** nácvik a zdokonaľovanie v mierenej streľbe a bezpečnej manipulácii so zbraňou

**Terč :** papierové terče

**Vzdialenosť :** 10 - 20 m

**Počet nábojov :** 10

**Doba na streľbu :** neobmedzená

**Poloha pri streľbe :** v stoj obojruč

**Kondícia zbrane:** 2

#### **Postup pri vykonávaní cvičenia:**

Príslušník zboru si napáskuje do jedného zásobníka 10 nábojov. Na povel inštruktora nabije zbraň do príslušnej kondície a zbraň zapuzdri. Príslušník zboru na povel alebo iný dohovorený signál na streľbu tasí zbraň a strieľa 10 nábojov na terč tak, že po každom výstrele zbraň stiahne.

Po dostrieľaní zakľakne a riadi sa pokynmi a povelmi inštruktora.

## **Cvičenie z pištole**

### **Cvičenie č. 3**

**Účel cvičenia :** nácvik rýchlej mierenej streľby a výmeny zásobníka

**Terč :** papierové terče

**Vzdialenosť :** 6 - 15 m

**Počet nábojov :** 12 + 12

**Doba na streľbu :** neobmedzená

**Poloha pri streľbe :** v stoj obojruč

**Kondícia zbrane:** 1. a 2.

#### **Postup pri vykonávaní cvičenia:**

Príslušník zboru si napáskuje dva zásobníky po dvanásť nábojov. Na povel inštruktora nabije zbraň do príslušnej kondície a zbraň zapuzdri/dá do ponosu. Príslušník zboru na povel alebo iný dohovorený signál na streľbu tasí zbraň a strieľa na terč tak, že po každom druhom výstrele zbraň stiahne. Po dostrieľaní nábojov z prvého zásobníka zakľakne, vykoná výmenu zásobníka, postaví sa a pokračuje v streľbe na povel inštruktora.

Po dostrieľaní zakľakne a riadi sa pokynmi a povelmi inštruktora.

## **Cvičenie z pištole**

### **Cvičenie č. 4**

**Účel cvičenia :** nácvik a zdokonaľovanie rýchlej mierenej streľby, nácvik prenosu a streľba za použitia streleckých stopiek ( ďalej len „timer“).

**Terč:** papierové terče

**Vzdialenosť :** 4 – 10 m

**Doba na streľbu :** neobmedzená/ určí inštruktor

**Počet nábojov :** 24

**Poloha pri streľbe :** v stoji

**Kondícia zbrane:** 2

#### **Postup pri vykonávaní cvičenia:**

Príslušník zboru napáskuje dva zásobníky po 12 nábojov. Príslušník zboru na povel alebo iný dohovorený signál na streľbu tasí zbraň a strieľa po 2 náboje do každého terča, ďalej sa riadi pokynmi a povelmi inštruktora. Po dostrieľaní nábojov z prvého zásobníka zakľakne, vykoná výmenu zásobníka, postaví sa a pokračuje v streľbe na povel inštruktora.

Po dostrieľaní zakľakne a riadi sa pokynmi a povelmi inštruktora.

### **Cvičenie č. 5**

#### **Cvičenie č. 5**

**Účel cvičenia :** zdokonaľovanie rýchlej mierenej streľby, prenosu a nácvik streľby so zástavkou

**Terč :** papierové terče

**Vzdialenosť :** bod A 12 m, bod B 5 - 8 m

**Doba na streľbu :** neobmedzená, časový limit určený inštruktorom

**Počet nábojov :** 24

**Poloha pri streľbe :** v stoji

**Kondícia zbrane:** 2

#### **Postup pri vykonávaní cvičenia:**

Príslušník zboru napáskuje 4 náboje do zásobníka. Na povel inštruktora v bode A nabije zbraň do príslušnej kondície a zbraň zapuzdri. Príslušník zboru na povel alebo iný dohovorený signál beží z bodu A do bodu B, pričom počas presunu tasí zbraň s prstom mimo lučiek. Zbraň obťahuje až v bode B, kde strieľa po 2 náboje do každého terča.

Po dostrieľaní sa riadi pokynmi a povelmi inštruktora. Celú činnosť spravidla zopakuje päť krát.

### **Cvičenie č. 6.**

**Účel cvičenia :** zdokonaľovanie rýchlej mierenej streľby, prenosu s časovým limitom

**Terč :** 3 x terč P- páchatel', 1 x terč PR – páchatel' s rukojemníkom, 1 x terč N – neozbrojený, 1x pepper popper a 1 x gong.

**Vzdialenosť :** bod A 12 m, bod B 8 m

**Doba na streľbu :** neobmedzená

**Počet nábojov :** 15

**Poloha pri streľbe :** v stoji

**Kondícia zbrane:** 2

#### **Postup pri vykonávaní cvičenia:**

Príslušník zboru napáskuje do zásobníka 15 nábojov. Na povel riadiaceho cvičenia v bode A nabije zbraň do príslušnej kondície a zbraň zapuzdri. Na zvukový signál timeru v bode A tasí zbraň a strieľa na kovový terč (Pepper Popper), ktorý je umiestnený tesne pred terčom nezúčastnená osoba. Až po jeho zostrelení sa presúva dopredu do bodu B, kde strieľa na papierové terče v ľubovoľnom poradí, na kovový terč (gong) strieľa ako posledný. Strieľa po 2 náboje do terčov P a PR a jeden do gongu a pepper poppra. Po dostrieľaní zakľakne a riadi sa pokynmi a povelmi inštruktora.

## Hodnotiace cvičenie z pištole

### Cvičenie č. 7

**Účel cvičenia :** preveriť úroveň streleckých schopností u frekventanta z mierenej strelby a bezpečnej manipulácie so zbraňou

**Terč :** nekryte ležiaca figúra s kruhmi

**Vzdialenosť :** 20 m

**Počet nábojov :** 10

**Doba na strelbu :** neobmedzená

**Poloha pri strelbe :** v stojí obojruč

**Kondícia zbrane:** 2

### Postup pri vykonávaní cvičenia:

Príslušník zboru si napáskuje do jedného zásobníka 10 nábojov. Na povel inštruktora nabije zbraň do príslušnej kondície a zbraň zapuzdri. Príslušník zboru na povel alebo iný dohovorený signál na strelbu tasí zbraň a strieľa na terč.

Po dostrieľaní zakľakne a riadi sa pokynmi a povelmi inštruktora.

<b>Hodnotenie cvičenia:</b>	výborný	100 – 90 bodov
	chválitebný	89 – 80 bodov
	dobry	79 – 70 bodov
	dostatočný	69 – 60 bodov
	nedostatočný	59 a menej bodov

## Hodnotiaci parkúr z pištole

### Parkúr č. 1

**Účel cvičenia :** preveriť úroveň streleckých schopností u frekventanta z rýchlej mierenej strelby a bezpečnej manipulácie so zbraňou

**Terč :** 3 x terč P- páchateľ, 1 x terč PR – páchateľ s rukojemníkom, 1 x terč N – neozbrojený, 1x pepper popper a 1 x gong.

**Vzdialenosť :** bod A 12 m, bod B 8 m

**Doba na strelbu :** neobmedzená

**Počet nábojov :** 15

**Poloha pri strelbe :** v stojí

**Kondícia zbrane:** 2

### Postup pri vykonávaní cvičenia:

Príslušník zboru napáskuje do zásobníka 15 nábojov. Na povel riadiaceho cvičenia v bode A nabije zbraň do príslušnej kondície a zbraň zapuzdri. Na zvukový signál timeru v bode A tasí zbraň a strieľa na kovový terč (Pepper Popper), ktorý je umiestnený tesne pred terčom nezúčastnená osoba. Až po jeho zostrelení sa presúva dopredu do bodu B, kde strieľa na papierové terče v ľubovoľnom poradí, na kovový terč (gong) strieľa ako posledný. Strieľa po 2 náboje do terčov P a PR a jeden do gongu a pepper poppra. Po dostrieľaní zakľakne a riadi sa pokynmi a povelmi inštruktora.

<b>Hodnotenie parkúru (pištoľ):</b>	výborný	koeficient	2,50 a viac
	chválitebný		2,20
	dobry		1,90
	dostatočný		1,60
	nedostatočný		1,59 a menej

a podľa platného interného predpisu o streleckej príprave príslušníkov.

Celkové hodnotenie – v prípade hodnotenia z jednej hodnotiacej disciplíny známku nedostatočný, celkový prospech je neprospel.

## **Cvičenie z útočnej pušky**

### **Cvičenie č. 1**

**Účel cvičenia :** nácvik mierenej strelby z rôznych polôh a bezpečnej manipulácie so zbraňou

**Terč :** papierové/ kovové terče

**Vzdialenosť :** 50 až 100 m

**Doba na strelbu :** neobmedzená

**Počet nábojov :** 30

**Poloha pri strelbe :** v stojí, v kľaku a v ľahu

**Kondícia zbrane:** 2

#### **Postup pri vykonávaní cvičenia:**

Príslušník zboru napáskuje do zásobníka 30 nábojov. Na povel inštruktora nabije zbraň do príslušnej kondície a postaví sa zo zbraňou smerujúcou bezpečne do terčov. Príslušník zboru na povel alebo iný dohovorený signál strieľa na terč spravidla z každej streleckej polohy, pričom vždy pri zmene polohy zbraň zaistí a prst má viditeľne mimo lučiek.

Po dostrieľaní zakľakne a riadi sa pokynmi a povelmi inštruktora.

## **Cvičenie z brokovnice**

### **Cvičenie č. 1**

**Účel cvičenia :** nácvik mierenej strelby a bezpečnej manipulácie so zbraňou.

**Terč :** kovový/ papierový

**Vzdialenosť :** 10 -15 m

**Počet nábojov :** 3 brokové

**Doba na strelbu :** neobmedzená

**Poloha pri strelbe :** stojí bez opory, v stojí a v kľaku

**Kondícia zbrane:** 2

#### **Postup pri vykonávaní cvičenia :**

Príslušníkovi zboru sa vydá päť nábojov na prípravnej čiare. Na povel inštruktora nabije zbraň do príslušnej kondície. Príslušník zboru na povel alebo iný dohovorený signál strieľa na terče v ľubovoľnom poradí.

Po dostrieľaní zbraň zaistí, ďalej sa riadi pokynmi a povelmi inštruktora.

Lektor-inštruktore môže vydať strelivo frekventantovi na opakovanú strelbu za účelom odstránenia streleckej chyby frekventanta, a to maximálne v podmienkach počtu nábojov pre konkrétne strelecké cvičenie na dosiahnutie vyučovacieho cieľa.

Lektor-inštruktore v deň konania ostrých školných strelieb frekventantov môže, v prípade potreby za účelom dosiahnutia vyučovacieho cieľa, vykonať praktickú ukážku pre všetkých frekventantov vykonávajúcich ostrú školnú strelbu s maximálne 20 nábojmi z pištole, 5 nábojmi z brokovnice a 15 nábojmi zo samopalu na konkrétne strelecké cvičenie. Vystrieľané náboje na ukážku zapíše k svojmu menu do evidencie strelieb a streliva s poznámkou ukážka.

Riadiaci strelieb môže zmeniť postup vykonávania cvičenia z dôvodu bezpečnosti vzhľadom k aktuálnym podmienkam na strelbu a vzhľadom na dosiahnutie vyučovacieho cieľa.

**A.****Spôsob organizovania záverečného preskúšania a klasifikácia z telesnej prípravy**

1. Záverečné preskúšanie z telesnej prípravy sa vykoná formou previerky fyzickej zdatnosti.
2. Termíny vykonania previerky fyzickej zdatnosti v jednotlivých študijných skupinách určí riaditeľ inštitútu vzdelávania. Inštitút vzdelávania písomne oznámi termín vykonania previerky fyzickej zdatnosti na Generálne riaditeľstvo zboru minimálne týždeň pred ich konaním.
3. Na každej previerke fyzickej zdatnosti sa zúčastní lekár alebo zdravotnícky pracovník ústavu.
4. Previerke fyzickej zdatnosti sa nepodrobí príslušník zboru:
  - a) ktorý dosiahne v danom kalendárnom roku 50 rokov veku, ak ide o muža, a 40 rokov veku, ak ide o ženu,
  - b) ktorý nemôže vykonať previerku fyzickej zdatnosti so zdravotnou klasifikáciou C na základe rozhodnutia lekárskej poradnej komisie II a súhlasného stanoviska generálneho riaditeľa zboru.
5. Príslušník zboru, ktorý nemohol vykonať previerku fyzickej zdatnosti z dôvodu úrazu alebo iného zdravotného obmedzenia získaného počas trvania vzdelávacej aktivity, písomne požiada riaditeľa inštitútu vzdelávania o náhradný termín vykonania previerky fyzickej zdatnosti po súhlasnom stanovisku riaditeľa služobného úradu, kde vykonáva štátnu službu.
6. Príslušník zboru, ktorý sa počas previerky fyzickej zdatnosti zraní, písomne požiada riaditeľa inštitútu vzdelávania o náhradný termín vykonania previerky fyzickej zdatnosti. Za zranenie sa nepovažuje neschopnosť frekventanta dokončiť previerku zo subjektívnych dôvodov (slabá úroveň fyzickej zdatnosti jednotlivca) vedúcich k jeho vyčerpaniu a nesplneniu požiadavky získať minimálne jeden bod z každej disciplíny a absolvovať všetky disciplíny v jeden deň.
7. Výsledok previerky fyzickej zdatnosti posudzuje komisia určená riaditeľom inštitútu vzdelávania, t. j. dvaja lektori-inštruktori inštitútu vzdelávania alebo jeden lektor-inštruktor a jeden lektor inštitútu vzdelávania.
8. Previerka fyzickej zdatnosti sa vykonáva v športovom odevu a obuvi.
9. Počas previerky fyzickej zdatnosti sa vykonávajú opatrenia na dodržanie zásad úrazovej zábrany, pričom miesta výkonu previerky fyzickej zdatnosti musia spĺňať požiadavky na výkon každej disciplíny.
10. Splnenie kritérií fyzickej zdatnosti mužov sa hodnotí po absolvovaní všetkých štyroch športových disciplín. Stupeň obťažnosti je úmerný fyzickému veku a vyhodnotenie výsledkov sa stanovuje podľa skupín:
  - a) I. skupina 29 rokov a mladší,
  - b) II. skupina po dosiahnutí 30 až 35 rokov,
  - c) III. skupina po dosiahnutí 36 až 40 rokov,
  - d) IV. skupina po dosiahnutí 41 až 45 rokov,
  - e) V. skupina po dosiahnutí 46 až 49 rokov.
11. Obsahom previerky fyzickej zdatnosti u mužov sú tieto športové disciplíny:
  - a) zhyby na hrazde alebo ľah – sed opakovane v čase dve minúty,
  - b) skok z miesta do diaľky,
  - c) beh na 100 m alebo člnkový beh 10 x 10 metrov,
  - d) 12 minútový beh (Cooperov test).
12. Príslušník zboru musí absolvovať všetky disciplíny uvedené v bode 11 a z každej disciplíny získať minimálne jeden bod.
13. Výkony preverovaných príslušníkov zboru dosiahnuté v jednotlivých disciplínach sa hodnotia podľa bodovacích tabuliek (časť B). Súčet bodov zo všetkých preverovaných disciplín určuje



hodnotenie účastníka previerky takto:

- a) výborný - pri súčte 40 až 36 bodov,
  - b) chváľitebný - pri súčte 35 až 30 bodov,
  - c) dobrý - pri súčte 29 až 24 bodov,
  - d) dostatočný - pri súčte 23 až 19 bodov,
  - e) nedostatočný- pri súčte 18 a menej bodov.
14. Príslušníkovi zboru, ktorý neabsolvoval previerku fyzickej zdatnosti z dôvodov uvedených v bode 4 a), b) sa na osvedčení uvedie prospech z telesnej prípravy „neklasifikovaný“.
  15. Metodika vykonávania previerkových disciplín mužov je uvedená v časti C.
  16. Splnenie kritérií fyzickej zdatnosti žien sa hodnotí po absolvovaní všetkých štyroch športových disciplín. Stupeň obťažnosti je úmerný fyzickému veku a vyhodnotenie výsledkov sa stanovuje podľa skupín:
    - a) I. skupina 29 rokov a mladšia,
    - b) II. skupina po dosiahnutí 30 až 35 rokov,
    - c) III. skupina po dosiahnutí 36 až 39 rokov.
  17. Obsahom previerky fyzickej zdatnosti žien sú tieto športové disciplíny:
    - a) skok z miesta do diaľky,
    - b) ľah – sed opakovane v čase dve minúty,
    - c) beh na 50 m alebo člnkový beh 5 x 10 metrov,
    - d) 12 minútový beh (Cooperov test).
  18. Príslušníčka zboru musí absolvovať všetky disciplíny uvedené v bode 17 a z každej disciplíny získať minimálne jeden bod.
  19. Výkony preverovaných príslušníčok zboru dosiahnuté v jednotlivých disciplínach sa hodnotia podľa bodovacích tabuliek (časť D). Súčet bodov zo všetkých preverovaných disciplín určuje hodnotenie účastníčky previerky takto:
    - a) výborný - pri súčte 40 až 36 bodov,
    - b) chváľitebný - pri súčte 35 až 30 bodov,
    - c) dobrý - pri súčte 29 až 24 bodov,
    - d) dostatočný - pri súčte 23 až 19 bodov,
    - e) nedostatočný- pri súčte 18 a menej bodov.
  20. Príslušníčke zboru, ktorá neabsolvovala previerku fyzickej zdatnosti z dôvodov uvedených v bode 4 a), b) sa na osvedčení uvedie prospech z telesnej prípravy „neklasifikovaná“.
  21. Metodika vykonávania previerkových disciplín žien je uvedená v časti E.
  22. Previerka fyzickej zdatnosti sa musí vykonať v jednom dni, inak je neplatná. V zimnom období sa previerka fyzickej zdatnosti vykonáva podľa podmienok služobného úradu – v hale, telocvični, na atletickej dráhe, ceste a pod. Športové disciplíny ako zhyby na hrazde alebo ľah – sed opakovane v čase dve minúty a skok z miesta do diaľky sa vykonávajú v telocvični.
  23. V športových disciplínach beh na 100 m, beh na 50 m a 12-minútový beh, v prípade ich vykonania v nepriaznivých poveternostných podmienkach, sa uplatní úprava hodnotenia jednotlivých disciplín v bodovacích tabuľkách (časť B). O uplatnení úpravy hodnotenia jednotlivých disciplín rozhodne lektor-inštruktor po predchádzajúcom súhlase riaditeľa inštitútu vzdelávania.

(úprava hodnotenia sa uplatní ak sa disciplíny vykonávajú v prudkom daždi, v silnom vetre, na snehu alebo pri teplote nižšej ako – 5 °C, alebo vyššej ako 30 °C, beh na 100 m a 50 m odpočítame 0,5 s a na 12-minútovom behu pripočítame 100 m).

## B. Metodika vykonávania disciplín previerky fyzickej zdatnosti MUŽI

### 1. Zhyby na hrazde

Týmto testom sa zisťuje sila horných končatín v podmienkach dynamickej svalovej činnosti prekonávania odporu.

**Vykonanie:** Zhyby sa vykonávajú na hrazde, uchopenie je ľubovoľné (nadhmatom alebo podhmatom). Pri zhybe musí byť brada cvičenca nad tyčou, pri zvisle ruky natiahnuté. Povolené je krčenie, roznožovanie alebo kríženie nôh. Nohy však nesmú vykonávať švihový pohyb nad úroveň panvy cvičenca. Hodnotí sa počet zhybov vykonaných bez prerušenia (zoskočenie z hrazdy).

### 2. Ľah - sed opakovane v čase dve minúty

Testom sa meria úroveň dynamickej sily brušného svalstva a bedrovodriekových ohýbačov v podmienkach opakovania koncentricko-excentrickej svalovej práce.

**Vykonanie:** Úlohou je vykonať cvičebný cyklus - z ľahu do sedu a späť v trvaní dvoch minút. Pri vykonávaní tohto cvičenia je potrebná pevná opora dolných končatín (napr. rebriny, resp. pevné držanie nôh cvičenca za členky priehlavok pri podlahe iným účastníkom previerky). Tempo si volí každý individuálne. Cvičenie je možné pre únavu prerušiť, v ľahu si odpočinúť a potom pokračovať. Základná poloha je ľah na chrbte (lopatky sa dotýkajú podložky) s dolnými končatinami zohnutými v kolenách približne v 90-stupňovom uhle a roznoženými spravidla na šírku ramien, ruky spojené za hlavou v tyle. Pri prechode do sedu cvičenec súčasne otáča trupom tak, aby sa vždy dotkol lakťom opačného kolena. Dôležité je dodržiavať základné polohy pri ukončení každého cyklu. Hodnotí sa počet vykonaných cyklov (opakovaní).

### 3. Skok z miesta do diaľky

Skokom z miesta do diaľky sa meria odrazová schopnosť dolných končatín v podmienkach dynamiky jednotlivého pohybu.

**Vykonanie:** Vychádza sa z mierneho stoja rozkročného od vyznačenej odrazovej čiary. Odraz sa vykonáva súčasne oboma nohami. Výkon sa meria v cm od vyznačenej odrazovej čiary k miestu dopadu (päta tej nohy, ktorá je bližšie k odrazovej čiare). Pri dotyku zeme rukou za telom, prípadne pri dopade do sedu, sa pokus považuje za neplatný. Maximálny počet pokusov sú tri, hodnotí sa najlepší.

### 4.

#### a) Beh na 100 m

- je zameraný na zisťovanie rýchlostných schopností v cyklických podmienkach lokomócie celého tela.

**Vykonanie:** Beh sa vykonáva na bežeckej dráhe s ľubovoľným povrchom, štart môže byť nízky alebo stredne vysoký. Je povolené používať štartovacie bloky. Štartujúci umožní štart len toľkým bežcom, koľkým sú časomerači schopní odmerať čas. Povely štartujúceho: "Na miesta!", "Pripravte sa!", "Pozor!" - keď sú všetci štartujúci v nehybnom postoji, odštartuje beh pišťalkou alebo štartovacou pištoľou alebo iným dohovoreným signálom. Čas sa meria s presnosťou na 0,1 sekundy.

#### b) Člnkový beh 10 x 10 metrov

- je zameraný na zisťovanie rýchlostných schopností v podmienkach akcelerácie so zmenou smeru.

**Vykonanie:** Člnkový beh 10 x 10 metrov sa uskutočňuje na rovnej, priamej a pevnej dráhe. Vo vzdialenosti desať metrov sa vyznačia dve rovnobežné čiary, ktoré sú súčasťou meraného úseku. Šírka jednej dráhy je najmenej 1,5 metra. Za cieľovou čiarou a za čiarou obrátok musí byť najmenej päť metrov voľného priestoru bez prekážok. Štartovacia poloha polovysoký štart. Príslušník stojí pred štartovou čiarou a na dohovorený signál alebo povel vybieha k čiare vzdialenej desať metrov. Túto čiaru musí prekonať celou plochou jedného z chodidiel tak, že sa za čiarou dotkne povrchu dráhy plochou celého chodidla, obráti sa o 180 stupňov a vracia sa späť k štartovej čiare, ktorú prekonáva rovnakým spôsobom plynulo päťkrát za sebou. Ak neprekoná celou plochou jedného z chodidiel štartovú čiaru alebo čiaru obrátky, hodnotí sa nevyhovujúco. Po takomto hodnotení sa môže poskytnúť opravný pokus. Čas sa meria s presnosťou na 0,1 sekundy.

### **5. 12-minútový beh (Cooperov test)**

Testom sa meria úroveň aeróbnej vytrvalosti a aeróbnej kapacity vo vytrvalostných podmienkach práce.

**Vykonanie:** Úlohou je prebehnúť za 12 minút čo najdlhšiu vzdialenosť. Štart je spoločný alebo po skupinách. Štartovacia poloha polovysoký štart. Tempo si určí každý individuálne, pričom beh možno striedať i s chôdzou. Počas behu si môže čas kontrolovať každý sám. Na uskutočnenie testu je najvhodnejšia atletická dráha, postačí však aj poľná, lesná, či iná nefrekventovaná cesta bez väčších výškových rozdielov. Po uplynutí 12 minút bežci na stanovený zvukový signál skončia beh a počkajú na mieste, pokiaľ sa nezmeria vzdialenosť, ktorú ubehli. Hodnotí sa s presnosťou na 50 metrov.

## HODNOTENIE VÝKONOV V JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍNACH

### bodovacie tabuľky – príslušníci zboru

#### 12-minútový beh

Body	Veková kategória				
	I	II	III	IV	V
1	1800 m	1700 m	1600 m	1500 m	1300 m
2	1900	1800	1700	1600	1400
3	2000	1900	1800	1700	1500
4	2100	2000	1900	1800	1600
5	2200	2100	2000	1900	1700
6	2300	2200	2100	2000	1800
7	2400	2300	2200	2100	1900
8	2600	2500	2400	2200	2000
9	2800	2700	2600	2400	2200
10	3000	2900	2800	2600	2400

#### Skok z miesta do diaľky

Body	Veková kategória				
	I	II	III	IV	V
1	170 cm	160 cm	150 cm	140 cm	130 cm
2	180	170	160	150	140
3	190	180	170	160	150
4	200	190	180	170	160
5	210	200	190	180	170
6	220	210	200	190	180
7	230	220	210	200	190
8	240	230	220	210	200
9	250	240	230	220	210
10	260	250	240	230	220

#### Ľah-sed opakovane za 2 minúty

Body	Veková kategória				
	I	II	III	IV	V
1	25	22	20	17	15
2	30	27	25	22	20
3	35	32	30	27	25
4	40	37	35	32	30
5	45	42	40	37	35
6	50	47	45	42	40
7	55	52	50	47	45
8	60	57	55	52	50
9	65	62	60	57	55
10	70	67	65	62	60

### Zhyby na hrazde

Body	Veková kategória				
	I	II	III	IV	V
1	3	3	2	2	1
2	4	-	-	-	-
3	5	4	3	3	2
4	6	5	-	-	-
5	7	6	4	4	3
6	8	7	5	-	-
7	9	8	6	5	4
8	10	9	7	-	-
9	11	10	8	6	5
10	12	11	9	7	6

### Člnkový beh 10 x 10 metrov

Body	Veková kategória				
	I	II	III	IV	V
1	33	34	35	36	37
2	32	33	34	35	36
3	31	32	33	34	35
4	30	31	32	33	34
5	29	30	31	32	33
6	28	29	30	31	32
7	27	28	29	30	31
8	26	27	28	29	30
9	25	26	27	28	29
10	24	25	26	27	28

### Beh na 100 m

Body	Veková kategória				
	I	II	III	IV	V
1	19 s	20 s	21 s	22 s	23 s
2	18	19	20	21	22
3	17	18	19	20	21
4	16	17	18	19	20
5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
6	15	16	17	18	19
7	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5
8	14	15	16	17	18
9	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5
10	13	14	15	16	17

**D.**  
**Metodika vykonávania disciplín previerky fyzickej zdatnosti**  
**ŽENY**

**1. Ľah - sed opakovane**

Testom sa meria úroveň dynamickej sily brušného svalstva.

**Vykonanie:** Úlohou je vykonať cvičebný cyklus - z ľahu do sedu a späť v trvaní dvoch minút. Pri vykonávaní tohto cvičenia je potrebná pevná opora dolných končatín (napr. rebriny, resp. pevné držanie nôh cvičenca za členky priehlavok pri podlahe iným účastníkom previerky). Tempo si volí každý individuálne. Cvičenie je možné pre únavu prerušiť, v ľahu si odpočinúť a potom pokračovať. Základná poloha je ľah na chrbte (lopatky sa dotýkajú podložky) s dolnými končatinami zohnutými v kolenách približne v 90-stupňovom uhle a roznoženými spravidla na šírku ramien, ruky spojené za hlavou v tyle. Pri prechode do sedu cvičenec súčasne otáča trupom tak, aby sa vždy dotkol lakťom opačného kolena. Dôležité je dodržiavať základné polohy pri ukončení každého cyklu. Hodnotí sa počet vykonaných cyklov (opakovaní).

**2. Skok z miesta do diaľky**

Skokom z miesta do diaľky sa meria schopnosť tzv. výbušnej sily dolných končatín.

**Vykonanie:** Vychádza sa z mierneho stoja rozkročného od vyznačenej odrazovej čiary. Odraz sa vykonáva súčasne oboma nohami. Výkon sa meria v cm od vyznačenej odrazovej čiary k miestu dopadu (päta tej nohy, ktorá je bližšie k odrazovej čiare). Pri dotyku zeme rukou za telom, prípadne pri dopade do sedu, sa pokus považuje za neplatný. Maximálny počet pokusov sú tri, hodnotí sa najlepší.

**3.**

**a) Beh na 50 m**

- je zameraný na dynamickú silu dolných končatín v anaeróbných podmienkach.

**Vykonanie:** Beh sa realizuje na bežeckej dráhe s ľubovoľným no rovným povrchom. Štart je nízky alebo stredne vysoký. Štartovacie bloky (alebo iná opora odrazovej nohy) sú povolené. Počet bežkýň je určený počtom časomeračov, najviac však štyri. Povely: "Na miesta!", "Pripravte sa!", "Pozor!". Po znehybnení všetkých účastníčok rozbehu je vydaný povel "Štart!" pišťalkou, výstrelom zo štartovacej pištole, tlesknutím rúk a pod. Tento povel je krátky, výrazný. Čas sa meria s presnosťou na desatiny sekundy.

**b) Člnkový beh 5 x 10 metrov**

- je zameraný na dynamickú silu dolných končatín v anaeróbných podmienkach.

**Vykonanie:** Člnkový beh 5 x 10 metrov sa uskutočňuje na rovnej, priamej a pevnej dráhe. Vo vzdialenosti desať metrov sa vyznačia dve rovnobežné čiary, ktoré sú súčasťou meraného úseku. Šírka jednej dráhy je najmenej 1,5 metra. Za cieľovou čiarou a za čiarou obrátok musí byť najmenej päť metrov voľného priestoru bez prekážok. Štartovacia poloha polovysoký štart. Príslušníčka stojí pred štartovou čiarou a na dohovorený signál alebo povel vybieha k čiare vzdialenej desať metrov. Túto čiaru musí prekonať celou plochou jedného z chodidiel tak, že sa za čiarou dotkne povrchu dráhy plochou celého chodidla, obráti sa o 180 stupňov a vracia sa späť k štartovej čiare, ktorú prekonáva rovnakým spôsobom plynulo 5 x 10 metrov za sebou. Ak neprekoná celou plochou jedného z chodidiel štartovú čiaru alebo čiaru obrátky, hodnotí sa nevyhovujúco. Po takomto hodnotení sa môže poskytnúť opravný pokus. Čas sa meria s presnosťou na 0,1 sekundy.

**E.**  
**HODNOTENIE VÝKONOV V JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍNACH**

**bodovacie tabuľky – príslušnícky zboru**

Beh na 50 m

Body	Veková kategória		
	I	II	III
1	11,5	12	12,5
2	11	11,5	12
3	10,5	11	11,5
4	10	10,5	11
5	9,5	10	10,5
6	9	9,5	10
7	8,5	9	9,5
8	8	8,5	9
9	7,5	8	8,5
10	7	7,5	8

Skok z miesta do diaľky

Body	Veková kategória		
	I	II	III
1	140 cm	130 cm	120 cm
2	150	140	130
3	160	150	140
4	170	160	150
5	180	170	160
6	190	180	170
7	200	190	180
8	210	200	190
9	220	210	200
10	230	220	210

12-minútový beh

Body	Veková kategória		
	I	II	III
1	1300 m	1200 m	1100 m
2	1400	1300	1200
3	1500	1400	1300
4	1600	1500	1400
5	1700	1600	1500
6	1800	1700	1600
7	1900	1800	1700
8	2000	1900	1800
9	2200	2000	1900
10	2400	2200	2000

Ľah – sed za 2 minúty

Body	Veková kategória		
	I	II	III
1	22	20	17
2	26	23	20
3	30	26	23
4	34	29	26
5	38	33	29
6	42	37	33
7	46	42	37
8	51	47	42
9	56	52	47
10	60	57	52

Člnkový beh 5 x 10 metrov

Body	Veková kategória		
	I	II	III
1	17,4 s	17,8 s	18,4 s
2	16,7	17,2	17,8
3	16,1	16,7	17,2
4	15,9	16,1	16,7
5	15,2	15,9	16,1
6	14,6	15,2	15,9
7	13,9	14,6	15,2
8	13,2	13,9	14,6
9	12,5	13,2	13,9
10	11,9	12,5	13,2