

Ainevaldkond	Kehaline kasvatus
Kursuse nimetus	ENESEKAITSE
Eelduskursused	Puuduvad
Lõimumine	Tervislikud eluviisid, karjääriplaneerimine, enesemääratluspädevus
Kursuse maht ja õppekorraldus	Kursusel saab osaleda 15 inimest, 21 tundi, kontakttunnid
Kursuse läbiviija	Tallinna Vangla
Õpetamise aeg	II poolaasta, 2x45 minutit nädalas
Kursuse eesmärgid	Kursuse eesmärgiks on tutvustada vanglateenistust kui üht olulist sisejulgeoleku valdkonda, kus väärtustatakse muuhulgas head füüsilist ettevalmistust.
Kursuse lühikirjeldus	Enesekaitse kursus annab õpilasele võimaluse õppida enesekaitset ja vabavõitlust (MMA) ehk võtteid ja tehnikaid, kuidas end ohuolukorras kaitsta. Treeningu käigus saab õpilane tugevdada enda kehalist vormi ja õppida eetilist käitumist. Kursus sisaldab esmaabikoolitust, mille läbimisel on võimalik saada kehtiv tõend juhiloa taotlemiseks. Treeningu jooksul antakse õpilasele põhjalik ülevaade tööst ja karjäärivõimalustest vanglateenistuses ja tutvuda erialast haridust pakkuva Sisekaitseakadeemiaga.
Kursuse õpitulemused	Enesekaitsekursuse läbinud õpilane <ul style="list-style-type: none"> • oskab enesekaitsevõtteid ja -tehnikat, • teab, kuidas end ohuolukorras kaitsta, • on hea üldfüüsilise tasemega, • on omandanud teadmised eetilisest käitumisest, • oskab kasutada vanglateenistuse erivahendeid ja teenistusrelvi, • oskab anda esmaabi, • omab ülevaadet vanglateenistusest kui ühest suurimast sisejulgeolekuvaldkonna tööandjast
Hindamine	Kursus loetakse arvestatuks, kui õpilane osaleb aktiivselt kõikidel treeningutel ning põhjuseta puudumisi ei ole.
Õppematerjalid	
Kirjandus (soovituslik kirjandus)	

Kursuse väljund	Õpilane valdab algtasemel enesekaitse spetsiifilist harjutusvara ja oskab end ohuolukorras kaitsta. Õpilane omab teadmisi vanglateenistusest kui ühest karjäärivõimalusest.
------------------------	---