

**SZÉCHENYI ISTVÁN BAPTISTA TECHNIKUM, SZAKKÉPZŐ ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM****OSZTÁLYOZÓVIZSGA TÉMAKÖRÖK****TANTÁRGY: ÖNVÉDELEM ÉS INTÉZKEDÉSTAKTIKA GYAKORLAT I.****TANÍTOTT SZAKIRÁNY: KÖZSZOLGÁLATI ÜGYINTÉZŐ 54 345 01****TANÍTOTT ÉVFOLYAM: 9. ÉVFOLYAM, I. FÉLÉV****TANÍTOTT ÓRASZÁM: 144 / ÉV****Fizikai erőnlét fejlesztése**

Az életkorhoz igazodó fizikai állóképesség fejlesztéséhez szükséges feltételek ismertetése. Az egészséges életmód elvei, a rendszeres testedzés emberi szervezetre gyakorolt hatásai, valamint a rendszeres és egészséges táplálkozás szerepe a fizikai teljesítőképesség fokozásához.

Általános erősítő jellegű gimnasztika során saját testsúllyal és a társ testsúlyával végrehajtott gyakorlatok.

Felvilágosítás a sérülésveszélyről, a tiltó és biztonsági rendszabályok.

A saját testsúllyal és társsal végrehajtandó feladatok.

Aerob gyakorlatok végrehajtása a rövid-, a közép- és a hosszútávfutások nagy ismétlésszámában.

**Önvédelmi alapismeretek I.**

Az önvédelem, közelharc meghatározása, hivatalos rendészeti eljárásban való alkalmazásának lényege.

Az önvédelmi-közelharc pszichológiájának és anatómiájának jellemzése.

Az emberi test sérülékeny és érzékeny pontjai.

Önvédelmi alapismeretek: védekezés, támadás, fizikai törvényszerűségek ismeretének jelentősége az önvédelemben.

Állandó gyakorlatok. futás, esések és dobástechnikák, egyenes irányú ütés fejre és védése, egyenes irányú dőfés és védése.

Ütések, rúgások és azok védése, hárítása.

Osztályozó vizsga	gyakorlat	
Időtartam	60p	
Arány az értékelésnél	100%	
A vizsga értékelése		
jeles (5)	90%-tól	
Jó (4)	75%-tól	
Közepes (3)	55%-tól	
Elégséges (2)	40%-tól	
Elégtelen (1)	0-39%-ig	