

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, II. FÉLÉV****TANÍTOTT ÓRASZÁM: 144 / ÉV****Önvédelmi fogások gyakorlása, rögzítése**

Állandó gyakorlatok: bemelegítés, gurulások, esések, alapütések, alap rúgások. Esés és dobástechnikák rögzítése, gyakorlása: gurulás előre, jobbra, balra, hátra, helyezkedés a talajon; csúsztatott esés jobbra, balra, hátra; zuhanás (esés) társon át jobbra, balra, hátra; csuklódobás; külső gáncsdobás; csípődobások; kitérések a támadási irányból; bot támadás és védesei; egyenes irányú ütés fejre és véde, egyenes irányú dőfés és véde.

Önvédelmi elemek rögzítése, gyakorlása.

Ütések, rúgások rögzítése, gyakorlása.

Védések rögzítése, gyakorlása.

A testi kényszer alapttechnikái.

Eszközös és eszköz nélküli támadások hárítása társsal.

Fegyvertechnikai és lövészet alapismeretek

Légfegyverek megjelenése, helye a lőfegyverek körében, fajtái, működésük, szálpuskák jellemzése.

A légfegyverek működési mechanizmusuk alapján történő csoportosítása.

A légfegyverek kalibere, lövedék típusok.

Lövészeti alapismeretek.

Célzás csapott célgömbbel.

A lövés közben elkövethető célzási hibák; a célzást támogató légzéstechnika.

A pontos találat eléréshez alkalmazható módszerek.

A pontos lövés feltételei; a lövés pontosságát befolyásoló tényezők.

Az irányzék beállítás szerepe.

A lögyakorlaton elhangzó jellemző vezényszavak és utasítások.

A fegyver ellenőrzése a lögyakorlat befejezése után.

Lögyakorlat végrehajtása, álló helyzetből légpuska céllapra és bukó célra

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	