

## O K T A T Á S I T E R V E Z E T .

a MÖHOSZ alapfoku ejtőernyős körök részére.

### A tervezet célja:

Az elméleti és gyakorlati foglalkozásokon keresztül alkalmassá tenni a körtagokat az első eje. ugrás végrehajtására. E mellett alapfoku műszaki, vegy és atomvédelmi, valamint egészségügyi ismereteket is ad, a körtagok többoldala tájékozottsága érdekében.

### Alapfoku ejtőernyős körök szervezése:

Az alapfoku ejtőernyős köröket kerületi és városi viszonylatban szervezzük, főleg sorköteles, de ezen túlmenően a 16. életévüket betöltött fiatalokból. Körtag csak az lehet, aki érvényes eje. orvosi igazolvánnyal rendelkezik. A tagok kiválasztásánál különösen ügyelni kell a kiválasztáskor, ne hogy ellenséges elemek kerüljenek be a kiképzésbe. A kiképzés általában heti alkalommal történik, főleg tornateremben. A körkiképzést eredményesen elvégző tagok helyben, vagy a lakhelyükhöz legközelebb eső eje. ugrásra alkalmas területen hajtják végre az első eje. ugrást. A hallgatók eje. szakmai, valamint lövész továbbképzése középfoku eje. körökben történik.

### Az ejtőernyős körvezető kiválasztása:

Eje. körvezetőnek olyan elvtársat kell beállítani, aki eje. körvezetői iskolát végzett, vagy a honvédségnél a megfelelő eje. kiképzésben részesült, tisztában van az elméleti kiképzés és a gyakorlati kérdésekkel, alkalmas az anyag oktatására, és a körtagok hazafias nevelésére. Lehetőleg a legtöbb ugrással rendelkező elvtársat válasszuk ki erre a célra, ha az egyéb követelményeknek is megfelelnek.

### Anyagszükséglet:

- 1 tornaterem szerekkel,
- 1 db. ejtőeszerkezet,
- 1 " ejtőernyő,
- 1 " oktatási tervezet,
- 1 " körnapló,
- 1 " falitábla sorozat.

TANTÁRGY ÉS TÁRGYKÖRÖK TERVEZETE.

I.	Ejtőernyős szakelmélet.	12 óra.
II.	Testnevelés, küzdő és nevelőjátékok	21 "
III.	Légkörtan.	4 "
IV.	Aeródinamika /: Légkörtan :/	4 "
V.	Alaki kiképzés.	4 "
VI.	Lőkiképzés.	18 "
VII.	Műszaki alapismeretek	7 "
VIII.	Kézigránát cél és távdobás	3 "
IX.	Vegy és atomvédelmi ismeretek	8 "
X.	Egészségügyi ismeretek	6 "
XI.	Tereptani ismeretek	4 "
XII.	Tercpjáték és járőrverseny	7 "
	Ismétlés:	3 "
	Vizsga:	3 "
	<u>Ö s s z e s e n :</u>	<u>104 óra.</u>

ANYAG ÉS ÓRAELOSZTÁS.

1. foglalkozás.

- 3 óra -

Ünnepélyes körmegnyitó.

- 1./ Elmélet: Az ejtőernyőzés története. A Szovjetunió az ejtőernyőzés hazája. /: Rónai M. Eje. ugrás technikája. 4-15 oldal./ 1 óra.
- 2./ Légkörtan: A képkör kiterjedése, alkotó anyagi, felosztása. Kasza J.: Légkörtan 7-11 oldalig. 1 "
- 3./ Alaki: Vigyázz! Pihenj! Szerelvényt igazíts! Fordulatok állóhelyzetben. 1 "

2. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Lőkiképzés: 48. M. kiéppuska ismertetése. Anyagiismeret, lövési táblázat. Oktatási tervzet /MSZHSZ/ II. okt. kérdés 7. old. 1 óra.
- 2./ Tereptan: Tájékozódás a terepen, világtájak meghatározásának különböző módjai. /:MSZHSZ. Oktatási tervzet./ 1 "
- 3./ Egészségügy: Sebesülések, sebfertőzés fogalma, különösen a lövési sebre. Sebkezelés ált. szabályai. Vérzés csillapítás. 1 "

3. foglalkozás.

- 3 óra -

1./ Testnevelés:

Bevezető rész: Bemelegítő futás. Gimnasztika. Különböző has, karizomfejlesztő, bordásfal gyakorlatok.

Fő rész: Talajon gurulógyakorlatok /:mint az alapfoku tematikánál:/  
SZEKRÉNYEN az eddig tanult gyakorlatok átismétlése.

KORLÁTON: helyzetváltoztatás támaszban.  
Lengés felkaron,  
lengés támaszban, saslendület gyakorlása.

NYUJTOTT: függésben helyzetváltoztatás.

GYÜRÜ: Lengés, gyertya, bicska, fészkek gyakorlások.

RUGÓSDOBBANTÓ: felugrás nyújtott testtel, zártlábbal földetérés.

ASZTAL: Rugósdobbantóról átugrás a szeren.

Befejező rész: Levezetője a labdajáték.

3 óra.

4. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Kézigránát: Célbadobás gyakorlása, rajok egymásközi versenye. 1 óra.
- 2./ Lőkiképzés: Töltés ürités gyakorlása, csapott célgömbbe bel való célzás ismertetése. 1 "
- 3./ Lövészet: Szoktató lövészet /: 3 töltény :/ 1 "

5. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Légkörtan: Levegő tulajdonságai. Légnyomás. A levegő vízszintes és függőleges mozgása /:szél-termik:/ Kasza J.: Légkörtan. 12-14 old.-ig és 51-65 oldalig. 1 óra.
- 2./ Aeródinamika: Mi az aeródinamika, vagy légkörtan, légellenállás a levegő áramlása a testek körül. Áramvonalas test. Zsabrov: I. 67-87 oldalig, valamint MRSZ III.sz. RTK. brossura. 1 "
- 3./ Alaki: A raj alapalakzatai. Egy és kétsoros vonalban sorakozó! 1 "

6. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Lőkiképzés: A lövedék pályája. Az irányzék rendeltetése, alkalmazása, beállítása. Okt.terv 23 - 26 old.-ig. 1 óra.
- 2./ Vegy-Atom: Vegyi harc anyagok és hatásuk, alkalmazási módjuk. 1 "
- 3./ Műszaki: Álcázás és rejtőzés rendeltetése. Álcázási fegyverek m. Álcázó szolgálat feladata. 1 "

7. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Vegy-Atom: Vegyi harc anyagok és hatásuk, alkalmazási módjuk. II. 1 "
- 2./ Elmélet: Az ejtőernyős ugrás szabályai a MÖHOSZ keretén belül. 1 "
- 3./ Elmélet: Felkészülés az első kézikieloldásos ugrásra. Számolás beidegzése. Helyes gépelhasználat kézikieloldásos ugrásnál. Stabil, fejlen való zuhanás biztosítása. Repülés 1953. évf. aug. 10. sz. 15 old. 1 "

8. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Alaki: Raj indítása, megállítása, a raj irányváltatásai /: jobbra-balra kanyarodj:/. Egysorból kétsorba, kétsorból egysorba gyakorlás. 1 óra.
- 2./ Lőkiképzés: Célzási hibák, Tüzelési testhelyzet fekvé. Légzés, érintkezés, billentyű elhuzás. MSZHSZ okt. tervezet. II. okt. kérdés 17-24 oldalig. 1 "
- 3./ Lövészet: Rajverseny. /: 3 töltény :/ 1 "

9. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Vegy-Atom: Atomfegyverek és hatásuk. 1 óra.
- 2./ Aerodinamik: Áramlás a zuhanó ejtőernyős körül. 1 "
- 3./ Elméleti: Zuhanó test irányítása. Pörgések, azok kiküszöbölése, vízszintes esés arccal a föld felé. Rónai /: Rosszul: / M.: Eje. ugrás technika 54 - 57 oldalig. 1 "

10. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Műszaki: Az egyes harcok kötetmei az álcázással kapcsolatban. Hogyan kell felhasználni a különböző anyagokat álcázásra. 1 óra.
- 2./ Terepjáték: Akadályverseny a rajok között. 2 "

11. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Vegy-Atom: Sugárzó harcanyagok, hatásuk, védekezés módja. 1 óra.
- 2./ Testnevelés:

Bevezető rész: Laza, könnyű futás. Kar, láb, törzs gyakorlatok. Bordásfal gyakorlat, kötélmászás, lejövetel függeszkdéssel.

Fő rész: Gurulási gyakorlatok. /: bukfenec előre-hátra: / Fejbillentés segítségadással, fejenállás, kézenállási gyakorlatok, kézenátfordulás előre segítséggel. SZEKRÉNY: /: 4 részes: / átterpesztés hosszában. Átguggolás gyakorlása széltében. LÓ: átguggolás a kopák között, tolvajugrás. Bátorugrás. Alaplengés gyakorlás.

KORLÁT: Saslendület gyakorlása. Felkar függésben lendület. Lendület támaszban. Nyújtó: Madárfogás, függésben lendületvé- tel. Ostorlendület. GYÜRÜ: Gyertya, fészek, gyakorlása. Lem- dület hátra, a holtpontra leugrás. ASZTAL: bukfenc, fejbillenés, átterpesz- tés, átguggolás gyakorlása. EJTŐ-SZERKEZET: függőleges földetérés gya- korlása 2 m. magasságból.

Befejező rész: Levezető játék: teremfootbal.

2 óra.

12. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Tereptan: Távolság meghatározása lépéssel és távbecs- léssel. Okt. Terv. MSZHSZ 42 oldal. 1 óra.
- 2./ Kézigránát: Távdobás gyakorlása. Verseny a rajok közt. 1 "
- 3./ Lövészet: Küzdő lövészet. Egyénienkénti versennyel. MSZHSZ Okt. terv. 26. old. 2 okt. kérdés 1 "

13. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Vegy-Atom: Egyéni vegyi és atomvédelmi eszközök, azok használata. 1 óra.
- 2./ Légkörntan: Csapadékképződés /:felhő, eső, köd:/ 1 "
- 3./ Elméleti: Az ejtőernyő nyitása zuhanás után. Leg- előnyösebb testhelyzet. Az eje. nyílásának mozzanatai. Lukin: Eje. sport III. feje. 1 "

14. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Vegy-Atom: Egyéni vegyi és atomvédelmi eszközök, azok használata. 1 óra.
- 2./ Egészségtan: Sebkitőzés végrehajtása önmagunkon és tár- sunkon. Seb fertőtlenítés. 1 "
- 3./ Műszaki: Milyen erősítési munkálatokat kell a gyalog- ságnak egyedül megoldania. 1 "

15. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Aeródinamika: Áramlás a kinyitott ejtőernyőkupola körül. Rónai /:Rosszul:/ M.: Eje. ugrás techniká- ja 71-78 oldalig. 1 óra.

2./ Elméleti: Az ejtőernyő kinyitása. Mély és irányba csusztatás. Akadályokra való ereszkedés. Repülés 1953. 16 sz. Lukin: Eje. sport IV. fej. Eje. irányítása 67-84 oldalig. 1 óra.

3./ Légkör tan: Hogyan befolyásolhatják a légköri viszonyok az eje. ugrást. Rónai /:Rosszul:/ M.: Az eje. ugrás technikája 67-84 oldalig. 1 "

16. foglalkozás.

- 3 óra -

1./ Ismétlés az eddig leadott anyagból sportos tanulás formájában. 3 óra.

17. foglalkozás.

- 3 óra -

1./ Testnevelés:

Bevezető rész: Bemelegítő játék. Labdafogó. /:Kötélmászás, lejövetel függeszkedéssel.:/

Fő rész: Talajon: Gurulási gyakorlat /: Gurulás hátra, futólagos kézenálláson át. Fejenállás, kézenállás gyakorlása. Kézen átfordulás előre.

SZEKRÉNY: átterpesztés hosszában. Átguggolás, fejbillenés, kézen átfordulás, szélteben 2 részes szekrényen, segítséggel.

KORLÁTON: saslendület, lendület támaszban, felkarfüggésben, lendület előre-terpesz a karfák között.

NYUJTÓ: lendületvétel. Térdfeillendülés segítséggel.

ASZTAL: átterpesztés az asztalon ülő társon át. A fejbillenés gyakorlása. Kézenátfordulás.

GYÜRÜ: gyertya, bicska, lendület előre-hátra, leugrás.

Befejező rész: Levezető könnyű, laza futás. Játék: "Üsd a harmadikat."

3 óra.

18. foglalkozás.

- 3 óra -

1./ Főkiképzés: A kispuska működése. Akadályok elhárítása. Karbantartás. MSZHSZ okt.terv. 30 oldal. 1 óra.

2./ Lövészet: Egyéni lövészverseny 2 próba, 3 értékel. 2 "

19. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Vegy-Atom: Egyes harcok ténykedései, vegyi és atomtámadás esetén. 1 óra.
- 2./ Elméleti: Az ejtőernyős ugrással kapcsolatos számítások, merülési idő, szélsődrás. Lukin: Eje. sport IV. fejezet. 2 "

20. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Lőkiképzés: Szórás és az ezzel kapcsolatos alapfogalmak. MSZHSZ okt. terv. 55 old. I. okt. kérdés. 1 óra.
- 2./ Tereptan: Legfontosabb térképjelek ismertetése. MSZHSZ okt. terv. 48 old. I. okt. kérdés. 1 "
- 3./ Egészségügyi: Törések és zúzódások alkalmával történő elsősegélynyújtás. 1 "

21. foglalkozás.

- 3 óra -

1./ Testnevelés:

Bevezető rész: Könnyű futás, gimnasztika, Bordásfal gyakorlatok, Hasizom gyakorlat, Melső fekvő támaszban karhajlítás- karnyújtás 5-6-szor.

Főrész: Talajon: mint a 17. sz. foglalkozáson.

Szekrény: " " "

Korlát: " " "

Gyűrű: " " "

Nyújtó: " " "

Rugódobbanató: felugrás nyújtott testtel, fél, majd egész fordulat a levegőben, leérkezés a talajra páros lábbal.

Asztal: szintén a 17. sz. foglalkozás.

Befejező rész: levezető játék: kézilabda. 3 óra.

22. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Tereptan: Álláspont meghatározásának legegyszerűbb módjai. Vázlatrajzolás. MSZHSZ okt. terv. 58. old. 9 fogl. 1 "
- 2./ Lövészet: Küzdőlövészet, rajok egymásközi versenyével. 2 "

23. Foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Aerodinamik: A felhajtóerő keletkezése a rep. gép szárnyán a rep. gép egyensúlya a kormányzása. Zsabrov: Repülés alapismeretei 30-31 old. 53-62 oldalig. 1 óra.
- 2./ Elméleti: Eje. ugrás vízbe, éjjel, nagymagasságból súlyoldási sebesség 2 ernyővel. Rónai /:Rosszul:/ M.: Eje. ugrás technikája. 49-60 oldalig. Lukin: V. fejezet. 2 "

24. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Vegy-Atom: Egyverzet, ruházat és személy részleges mentasítása. 1 óra.
- 2./ Egészségügy: Sebésült szállítás karon és más módon. Elősegély fagyás és égés esetén. 1 "
- 3./ Műszaki: A terep megerősítése, tüzelőállások elhelyezése, lövészraj tüzfészek. 1 "

25. foglalkozás.

- 3 óra -

1./ Testnevelés:

Bevezető rész: Bemelegítő játék. Gimnasztika. Kar- láb gyakorlat. Bordásfal gyakorlatok. Kötél: függeszkeedés, cigánykerék.

Fő rész: Talaj: fejen átfordulás, kézen átfordulás előre. Szekrény: Eddig tanultak ismétlése. Tigrisugrás 4 részes szekrény felett. Korlát: Eddig tanultak gyakorlása. Felkarlengés- lendület előre, előre támasz gyakorlása segítség nélkül. Nyújtó: lendületvétel, lendület előre, jobb térd beakasztás - térdfellendülés előre. Gyűrű: Lendület előre-hátra. Lendület előre hajlított karu támaszban. Rugósdobbantó: Szaltó előre segítségadással. Asztal: Kéz-átfordulás- tigrisugrás az asztal fölött, szóltében. Átterpesztés az asztalon térdelő társ felett.

Befejező rész: Levezető játék: három udvaros döngető. 3 óra.

26. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Kézigránát: Táv és céldobó verseny 1 óra.  
2./ Lövészet: Egyéni és csapatverseny 2 próba és 5 értékelt lövéssel. 2 "

27. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Egészségügyi: Elsősegélynyújtás ficam és rándulás esetén. 1 óra.  
2./ Elméleti: Ejtőernyős hibái, amelyek balesethez vezethetnek.  
Lukin: Eje. sport V. fejezet. 1 "  
3./ Alaki: Szakasz menetelés nótázással. 1 "

28. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Terepjáték: Járőrverseny, menetvázlat alapján 3 óra.

29. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Testnevelés: Bemegítő futás - egyszerű játék, gimnasztika, mint az előző foglalkozásokon. Kötél; függ. stb.  
Főrész:  
Talaj: az eddig tanultak gyakorlása.  
Szekrény: ismétlés.  
Korlát: előre támasz gyakorlása segítséggel.  
Nyújtó: térdfellendülés gyak. kis segítséggel. Malonfellendülés segítséggel.  
Rugósdobbantó: szaltó előre.  
Asztal: tigrisugrás száltéban, kézenátfordulás cigány az asztalon száltéban.

Befejező rész: Levezető játék: kosár vagy kézilabda. 3 óra.

30. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Egészségügyi: Különböző élesztési eljárások mesterséges légzés formái. 1 óra.  
2./ Elméleti: Rep. tér berendezés eje. ugrásnál. Az ejtőernyő használata, karbantartása.  
Lukin: Eje. sport VII. fejezet. 2 "

31. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Műszaki: Lövész elemek kiépítése és álcázása.  
Lövésztékno kiépítésének bemutatása.  
Hogyan néz ki egy térdelő és egy álló  
lövész gödör.

3 óra.

32. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Testnevelés: Az eddig tanultak ismétlése, szabad torna 3 óra.

33. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Lövészet: Lövészverseny: 3 próba, 10 értékelt. 3 óra.

34. foglalkozás.

- 3 óra -

- V i z s g a : a körfoglalkozásokon leadott összes tárgy-  
körökből. 3 óra.

I R Á N Y E L V E K .

A középfokú ejtőernyős körök testnevelés, küzdő és nevelő játékok tantárgyának feldolgozásánál a helyi lehetőségeket/tornatermi és felszerelés/figyelembe kell venni.

Fenti tantárgy célja: az alapfokú kiképzés ideje alatt a hallgatók már bizonyos előképzést kaptak és az itt tanultak továbbfejlesztése a középfokú eje. körökben történik. Ajánlatos, ha a szaktorna oktatásához egyolyan elvtársat állítunk be, aki már bizonyos jártassággal rendelkezik és így a helyi lehetőségeket figyelembevéve a meglévő tornaszerek alapján össze tudja állítani a foglalkozások anyagát. Minden foglalkozáson ismétlés formájában az előző órán leadott gyakorlatot bemelegítés képpen végezzék el. A szereken való gyakorlásnál minden esetben a körvezető álljon ott a gyakorlatot végrehajtó növendék mellett, hogy az esetleges balesetet meg tudja előzni. Minden foglalkozás befejező részében a megnevezett, vagy a körvezető által kellően kiválasztott rövid játékot /:főleg labda játékot:/ játsszanak. A körvezető úgy szervezze meg a foglalkozásokat, hogy azok három fő részre legyenek osztva, úgymint bevezető rész, főrész, befejező rész. A torna foglalkozást úgy kell lebonyolítani, hogy a hallgatókat 3-4 csoportra osztjuk úgy, hogy a gyakorlatokat a tornaszereken a csoportok forgószinpad szerűen végezzék. A csoportok mindég egy meghatározott jelre rendezetten váltsák egymást. A foglalkozás befejező részében végrehajtandó játékok leírását az MSZHSZ alapfokú lövészkörök oktatási tervezetének hátsó oldalain lehet megtalálni.

Budapest, 1955. szept. 12.

/:Várkonyi László ales.sk.  
elnök h.

## O K T A T Á S I T E R V E Z E T .

### a MÖHOSZ középfoku ejtőernyősök részére.

#### A tervezet célja:

Az első ugrásukat végrehajtott ejtőernyősök eje. szakmai és másirányu továbbképzése. A kiképzés alatt készülnek fel az ugrók az első zuhanóugrás végrehajtására elméletileg, valamint egyéb, az eje. kiképzéssel kapcsolatos ismeretekre is szert tesznek. A kiképzés alatt elvégzik az alapfokú lőkiképzés anyagát, valamint növelik általános katonai ismereteiket is. Ejtőernyőhajtogatás nem szerepel a tervezetben mivel a kézikielőásu ejtőernyők hajtogatását az ugrások előtti napokon sajátítják el a növendékek.

#### A középfoku ejtőernyős körök szervezése.

Az első ugrásukat végrehajtott növendékeket be kell vonni a középfoku ejtőernyős körökbe. A különböző tárgykörök oktatásához a rep. klubok gondoskodnak előadókról a helyi elnökségekkel karöltve.

A középfoku ejtőernyős kört sikeresen elvégző tagok magasabbfoku kiképzése a központi rep. klub által kiírt különböző ejtőernyős versenyek alkalmával történik. A felsőfoku eje. kiképzés megfelelő kiválasztás alapján az Országos Központ Repülési Osztálya által rendezett ugratóparancsnoki és ugrásvezetői iskolákon történik.

#### A középfoku eje. körvezetőséget

a legképzettebb ejtőernyősökből kell összeállítani és a körvezetőségbe lehetőleg tartalékos tiszt elvtársat is be kell vonni.

#### A n y a g s z ü k s é g l e t :

ugyanaz mint az alapfoku ejtőernyős köröknél.

TANTÁRGY ÉS TÁRGYKÖRÖK TERVEZETE.

I.	Ejtőernyős szakelmélet.	12 óra.
II.	Testnevelés, küzdő és nevelőjátékok	21 "
III.	Légkörntan.	4 "
IV.	Aeródinamika /: Légkörntan :/	4 "
V.	Alaki kiképzés.	4 "
VI.	Lőkiképzés.	18 "
VII.	Műszaki alapismeretek	7 "
VIII.	Kézigránát cél és távdobás	3 "
IX.	Vegy és atomvédelmi ismeretek	8 "
X.	Egészségügyi ismeretek	6 "
XI.	Tereptani ismeretek	4 "
XII.	Terepjáték és járőrverseny	7 "
	Ismétlés:	3 "
	Vizsga:	3 "
	<u>Ö s s z e s e n :</u>	<u>104 óra.</u>

ANYAG ÉS ÓRAELOSZTÁS.

1. foglalkozás.

- 3 óra -

Ünnepélyes körmege nyitó.

- 1./ Elmélet: Az ejtőernyőzés története. A Szovjetunió az ejtőernyőzés hazája. /: Rónai M. Eje. ugrás technikája. 4-15 oldal./ 1 óra.
- 2./ Légkör tan: A képkör kiterjedése, alkotó anyagi, felosztása. Kasza J.: Légkör tan 7-11 oldalig. 1 "
- 3./ Alaki: Vigyázz! Pihenj! Szerelvényt igazíts! Fordulatok állóhelyzetben. 1 "

2. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Lőkiképzés: 48. M. kispuska ismertetése. Anyagismeret, lövési tás. Oktatási tervezet /MSZHSZ/ II. okt. kérdés 7. old. 1 óra.
- 2./ Tereptan: Tájékozódás a terepen, világtájak meghatározásának különböző módjai. /:MSZHSZ. Oktatási tervezet./ 1 "
- 3./ Egészségügy: Sebesülések, sebfertőzés fogalma, különösen a lött sebre. Sebkeés ált. szabályai. Vérzés csillapítás. 1 "

3. foglalkozás.

- 3 óra -

1./ Testnevelés:

Bevezető rész: Bemelegítő futás. Gimnasztika. Különböző has, karizomfejlesztő, bordásfal gyakorlatok.

Fő rész: Talajon gurulógyakorlatok /:mint az alapfoku tematikánál:/  
SZEKRÉNYEN az eddig tanult gyakorlatok átismétlése.

KORLÁTON: helyzetváltoztatás támaszban.

Lengés felkaron,

lengés támaszban, saslendület gyakorlása.

NYUJTOTT: függésben helyzetváltoztatás.

GYÜRÜ: Lengés, gyertya, bicska, fészkek gyakorlások.

RUGÓSDOBBANTÓ: felugrás nyújtott testtel, zártlábbal földetérés.

ASZTAL: Rugósdobbantóról átugrás a szeren.

Befejező rész: Levezetője a labdajáték.

3 óra.

4. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Kézigránát: Célbadobás gyakorlása, rajok egymásközi versenye. 1 óra.
- 2./ Lőkiképzés: Töltés ürités gyakorlása, csapott célgömbök bel való célzás ismertetése. 1 "
- 3./ Lövészet: Szoktató lövészet /: 3 töltény :/ 1 "

5. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Légkörtan: Levegő tulajdonágai. Légnyomás. A levegő vízszintes és függőleges mozgása /:szél-termik:/ Kasza J.: Légkörtan. 12-14 old.-ig és 51-65 oldalig. 1 óra.
- 2./ Aerodinamika: Mi az aerodinamika, vagy légkörtan, légellenállás a levegő áramlása a testek körül. Áramvonalas test. Zsabrov: I. 67-87 oldalig, valamint MRSZ III.sz. RTK. brossura. 1 "
- 3./ Alaki: A raj alapalakzatai. Egy és kétsoros vonalban sorakozó! 1 "

6. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Lőkiképzés: A lövedék pályája. Az irányzék rendeltetése, alkalmazása, beállítása. Okt.terv 23 - 26 old.-ig, 1 óra.
- 2./ Vegy-Atom: Vegyi harc anyagok és hatásuk, alkalmazási módjuk. 1 "
- 3./ Műszaki: Alcázás és rejtőzés rendeltetése. Alcázási fegyver m. Alcázó szolgálat feladata. 1 "

7. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Vegy-Atom: Vegyi harc anyagok és hatásuk, alkalmazási módjuk. II. 1 "
- 2./ Elmélet: Az ejtőernyős ugrás szabályai a MÖHOSZ keretén belül. 1 "
- 3./ Elmélet: Felkészülés az első kézikieloldásos ugrásra. Számolás beidegzése. Helyes gépelhasználat kézikieloldásos ugrásnál. Stabil, fejlen való zuhanás biztosítása. Repülés 1953. évf. aug. lo. sz. 15 old. 1 "

8. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Alaki: Raj indítása, megállítása, a raj irányváltatásai /:jobbra-balra kanyarodj:/. Egysorból kétsorba, kétsorból egysorba gyakorlás. 1 óra.
- 2./ Lőkiképzés: Célzási hibák. Tüzelési testhelyzet fekvé. Légzés, érintkezés, billentyű elhuzás. MSZHSZ okt. tervezet. II.okt. kérdés 17-24 oldalig. 1 "
- 3./ Lövészet: Rajverseny. /: 3 töltény :/ 1 "

9. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Vegy-Atom: Atomfegyverek és hatásuk. 1 óra.
- 2./ Aerodinamik: Áramlás a zuhanó ejtőernyős körül. 1 "
- 3./ Elméleti: Zuhanó test irányítása. Pörgések, azok kiküszöbölése, vízszintes esés arccal a föld felé. Rónai /:Rosszul:/ M.: Eje. ugrás technika 54 - 57 oldalig. 1 "

10. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Műszaki: Az egyes harcok kötetmei az álcázással kapcsolatban. Hogyan kell felhasználni a különböző anyagokat álcázásra. 1 óra.
- 2./ Terepjáték: Akadályverseny a rajok között. 2 "

11. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Vegy-Atom: Sugárzó harcanyagok, hatásuk, védekezés módja. 1 óra.
- 2./ Testnevelés:
- Bevezető rész: Laza, könnyű futás. Kar, láb, törzs gyakorlatok. Bordásfal gyakorlat, kötélmászás, lejövetel függeszkdéssel.
- Fő rész: Gurulási gyakorlatok. /:bukfenc előre-hátra:/ Fejbillentés segítségadással, fejenállás, kézenállási gyakorlatok, kézenátfordulás előre segítséggel. SZEKRÉNY: /:4 részes:/ átterpesztés hosszában. Átguggolás gyakorlása széltében. LÓ: átguggolás a kopák között, tolvajugrás. Bátorugrás. Alaplengés gyakorlás.

KORLÁT: Saslendület gyakorlása, Felkar függésben lendület. Lendület támaszban.  
Nyújtó: Madárfogás, függésben lendületvé-  
tel. Ostorlendület.  
GYÜRÜ: Gyertya, fészek, gyakorlása. Lem-  
dület hátra, a holtpontra leugrás.  
ASZTAL: bukfenc, fejbillenés, átterpesz-  
tés, átguggolás gyakorlása.  
EJTŐ-SZERKEZET: függőleges földetérés gya-  
korlása 2 m. magasságból.

Befejező rész: Levezető játék: teremfötből. 2 óra.

### 12. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Tereptan: Távolság meghatározása lépéssel és távbecs-  
léssel. Okt. Terv. MSZHSZ 42 oldal. 1 óra.
- 2./ Kézigránát: Távdobás gyakorlása. Verseny a rajok közt. 1 "
- 3./ Lövészet: Küzdő lövészet. Egyéni versennyel.  
MSZHSZ Okt. terv. 26. old. 2 okt. kérdés 1 "

### 13. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Vegy-Atom: Egyéni vegyi és atomvédelmi eszközök, azok  
használata. 1 óra.
- 2./ Légkörtan: Csapadékképződés /:felhő, eső, köd:/ 1 "
- 3./ Elméleti: Az ejtőernyő nyitása zuhanás után. Leg-  
előnyösebb testhelyzet. Az eje. nyílásának  
mózzanatai. Lukin: Eje. sport III. feje. 1 "

### 14. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Vegy-Atom: Egyéni vegyi és atomvédelmi eszközök, azok  
használata. 1 óra.
- 2./ Egészségtan: Sebkezelés végrehajtása önmagunkon és tár-  
sunkon. Seb fertőtlenítés. 1 "
- 3./ Műszaki: Milyen erősítési munkálatokat kell a gyalog-  
ságnak egyedül megoldania. 1 "

### 15. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Aerodinamika: Áramlás a kinyitott ejtőernyőkupola körül.  
Rónai /:Rosszul:/ M.: Eje. ugrás techniká-  
ja 71-78 oldalig. 1 óra.

2./ Elméleti: Az ejtőernyő kinyitása. Mély és irányba csusztatás. Akadályokra való ereszkedés. Repülés 1953. 16 sz. Lukin: Eje. sport IV. fejj. Eje. irányítása 67-84 oldalig. 1 óra.

3./ Légkör-tan: Hogyan befolyásolhatják a légköri viszonyok az eje. ugrást. Rónai /:Rosszul:/ M.: Az eje. ugrás technikája 67-84 oldalig. 1 "

16. foglalkozás.

- 3 óra -

1./ Ismétlés az eddig leadott anyagból sportos tanulás formájában. 3 óra.

17. foglalkozás.

- 3 óra -

1./ Testnevelés:

Bevezető rész: Bemelegítő játék. Labdafogó. /:Kötélmászás, lejövetel függeszkeedéssel.:/

Fő rész: Talajon: Gurulási gyakorlat /: Gurulás hátra, futólagos kézenálláson át. Fejenállás, kézenállás gyakorlása. Kézen átfordulás előre.

SZEKRÉNY: átterpesztés hosszában. Átguggolás, fejbillenés, kézen átfordulás, szélteben 2 részes szekrényen, segítséggel.

KORLÁTON: saslendület, lendület támaszban, felkarfüggésben, lendület előre-terpesz a karfák között.

NYUJTÓ: lendületvétel. Térdfellendülés segítséggel.

ASZTAL: átterpesztés az asztalon ülő társon át. A fejbillenés gyakorlása. Kézenátfordulás.

GYÜRÜ: gyertya, bicska, lendület előre-hátra, leugrás.

Befejező rész: Levezető könnyű, laza futás.

Játék: "Üsd a harmadikat."

3 óra.

18. foglalkozás.

- 3 óra -

1./ Főkiképzés: A kispuska működése. Akadályok elhárítása. Karbantartás. MSZHSZ okt.terv. 30 oldal. 1 óra.

2./ Lövészet: Egyéni lövészverseny 2 próba, 3 értékelt. 2 "

19. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Vegy-Atom: Egyes harcok ténykedései, vegyi és atomtámadás esetén. 1 óra.
- 2./ Elméleti: Az ejtőernyős ugrással kapcsolatos számítások, merülési idő, szélsődrás.  
Lukin: Eje. sport IV. fejezet. 2 "

20. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Lőkiképzés: Szórás és az ezzel kapcsolatos alapfogalmak. MSZHSZ okt. terv. 55 old. I. okt. kérdés. 1 óra.
- 2./ Tereptan: Legfontosabb térképjelek ismertetése.  
MSZHSZ okt. terv. 48 old. I. okt. kérdés. 1 "
- 3./ Egészségügyi: Törések és zúzódások alkalmazásával történő elsősegélynyújtás. 1 "

21. foglalkozás.

- 3 óra -

1./ Testnevelés:

Bevezető rész: Könnyű futás, gimnasztika. Bordásfal gyakorlatok. Hasizom gyakorlat. Melső fekvő támaszban karhajlítás-karnyújtás 5-6-szor.

Főrész: Talajon: mint a 17. sz. foglalkozáson.

Szekrény: " " "

Korlát: " " "

Gyűrű: " " "

Nyújtó: " " "

Rugódobbanó: felugrás nyújtott testtel, fél, majd egész fordulat a levegőben, leérkezés a talajra páros lábbal.

Asztal: szintén a 17. sz. foglalkozás.

Befejező rész: levezető játék: kézilabda. 3 óra.

22. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Tereptan: Álláspont meghatározásának legegyszerűbb módjai. Vázlatrajzolás.  
MSZHSZ okt. terv. 58. old. 9 fogl. 1 "
- 2./ Lövészet: Küzdőlövészet, rajok egymásköztí versenyével. 2 "

23. Foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Aerodinamik: A felhajtóerő keletkezése a rep. gép szárnyán a rep. gép egyensúlya a kormányzása. Zsabrov: Repülés alapismeretei 30-31 old. 53-62 oldalig. 1 óra.
- 2./ Elméleti: Eje. ugrás vízbe, éjjel, nagymagasságból súlyedési sebesség 2 emyővel. Rónai /:Rosszul:/ M.: Eje. ugrás technikája. 49-60 oldalig. Lukin: V. fejezet. 2 "

24. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Vegy-Atom: Fegyverzet, ruházat és személy részleges mentasítése. 1 óra.
- 2./ Egészségügy: Sebésült szállítás karon és más módon. Elősegély fagyás és égés esetén. 1 "
- 3./ Műszaki: A terep megerősítése, tüzelőállások elhelyezése, lövészraj tűzfészek. 1 "

25. foglalkozás.

- 3 óra -

1./ Testnevelés:

Bővezető rész: Bemélegítő játék. Gimnasztika. Kar- láb gyakorlat. Bordásfal gyakorlatok.  
Kötél: függészkeedés, cigánykerék.

Fő rész: Talaj: fején átfordulás, kézen átfordulás előre.  
Szekrény: Eddig tanultak ismétlése. Tigris-ugrás 4 részes szekrény felett.  
Korlát: Eddig tanultak gyakorlása. Felkarlengés- lendület előre, előre támasz gyakorlása segítséggel.  
Nyújtó: lendületvétel, lendület előre, jobb térd beakasztás - térdfellendülés előre.  
Gyűrű: Lendület előre-hátra. Lendület előre hajlitott karu támaszban.  
Rugósdozbantó: Száltó előre segítségadással.  
Asztal: Kéz-átfordulás- tigrisugrás az asztal fölött, széltében. Átterpesztés az asztalon térdező társ felett.

Befejező rész: Levezető játék: három udvaros döngető. 3 óra.

26. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Kézigránát: Táv és céldobó verseny 1 óra.  
2./ Lövészet: Egyéni és csapatverseny 2 próba és 5 értékel. lövéssel. 2 "

27. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Egészségügyi: Elsősegélynyújtás ficam és rándulás esetén. 1 óra.  
2./ Elméleti: Ejtőernyős hibái, amelyek balesethez vezethetnek. Lukin: Eje. sport V. fejezet. 1 "  
3./ Alaki: Szakasz megtekintés nótázással. 1 "

28. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Terepjáték: Járőrverseny, menetvázlat alapján 3 óra

29. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Testnevelés: Bemélegítő futás - egyszerű játék, gimnasztika, mint az előző foglalkozásokon. Kötél; függ. stb.  
Főrész: Talaj: az eddig tanultak gyakorlása.  
Szekrény: ismétlés.  
Korlát: előre támasz gyakorlása segítséggel.  
Nyújtó: térdfellendülés gyak. kis segítséggel. Malonfellendülés segítségadással.  
Rugósdobbantó: szaltó előre.  
Asztal: tigrisugrás szélteben, kézenátfordulás cigány az asztalon szélteben.

Befejező rész: Levezető játék: kosár vagy kézilabda. 3 óra.

30. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Egészségügyi: Különböző élesztési eljárások mesterséges lógzés formái. 1 óra.  
2./ Elméleti: Rep. tér berendezés eje. ugrásnál. Az ejtőernyő használata, karbantartása. Lukin: Eje. sport VII. fejezet. 2 "

31. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Műszaki: Lövész elemek kiépítése és álcázása.  
Lövésztűknő kiépítésének bemutatása.  
Hogyan néz ki egy térdelő és egy álló  
lövész gödör. 3 óra.

32. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Testnevelés: Az eddig tanultak ismétlése, szabad torna 3 óra.

33. foglalkozás.

- 3 óra -

- 1./ Lövészet: Lövészverseny: 3 próba, 10 értékelt. 3 óra.

34. foglalkozás.

- 3 óra -

- V i z s g a : a körfoglalkozásokon leadott összes tárgy-  
körökből. 3 óra.

I R Á N Y E L V E K .

A középfoku ejtőernyős körök testnevelés, küzdő és nevelő játékok tantárgyának feldolgozásánál a helyi lehetőségeket/tornatermi és felszerelés/figyelembe kell venni.

Fenti tantárgy célja: az alapfoku kiképzés ideje alatt a hallgatók már bizonyos előképzést kaptak és az itt tanultak továbbfejlesztése a középfoku eje. körökben történik. Ajánlatos, ha a szaktorna oktatásához egyolyan elvtársat állítunk be, aki már bizonyos jártassággal rendelkezik és így a helyi lehetőségeket figyelembe véve a meglévő tornaszerek alapján össze tudja állítani a foglalkozások anyagát. Minden foglalkozáson ismétlés formájában az előző órán leadott gyakorlatot bemelegítés képpen végezzék el. A szereken való gyakorlásnál minden esetben a körvezető álljon ott a gyakorlatot végrehajtó növendék mellett, hogy az esetleges balesetet meg tudja előzni. Minden foglalkozás befejező részében a megnevezett, vagy a körvezető által kellően kiválasztott rövid játékot /:főleg labda játékot:/ játsszanak. A körvezető úgy szervezze meg a foglalkozásokat, hogy azok három fő részre legyenek osztva, úgymint bevezető rész, főrész, befejező rész. A torna foglalkozást úgy kell lebonyolítani, hogy a hallgatókat 3-4 csoportra osztjuk úgy, hogy a gyakorlatokat a tornaszereken a csoportok forgószinpad szerűen végezzék. A csoportok mindég egy meghatározott jelre rendezetten váltsák egymást. A foglalkozás befejező részében végrehajtandó játékok leírását az MSZHSZ alapfoku lövész körök oktatási tervezetének hátsó oldalain lehet megtalálni.

Budapest, 1955. szept. 12.

/:Várkonyi László ales.sk.  
elnök h.