

## PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

### – dostosowany do nowej podstawy programowej 2022

Nr i temat lekcji	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	Uczeń potrafi:				
<b>Dział 1. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach</b>					
<b>1. Istota udzielania pierwszej pomocy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnić zasady zachowania się ratujących (świadków zdarzenia) w miejscu wypadku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnić znaczenie udzielania pierwszej pomocy;</li> <li>omówić zasady zabezpieczenia miejsca wypadku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przedstawić metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnić znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia;</li> <li>podać przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przedstawić rolę świadka zdarzenia w pierwszej pomocy;</li> <li>ocenić zachowanie się świadków zdarzenia (ratujących) na miejscu wypadku.</li> </ul>
<b>2. Łańcuch ratunkowy – nie masz prawa go zerwać</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia;</li> <li>unikać narażania własnego zdrowia na niebezpieczeństwo;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omówić zasady postępowania bezpiecznego dla ratownika;</li> <li>wyjaśnić zasady bezpiecznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozpoznać stopień zagrożenia osoby poszkodowanej;</li> <li>podać przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnić pojęcie „stan zagrożenia życia”;</li> <li>rozpoznać potencjalne źródła zagrożeń w kontakcie z poszkodowanym.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnić, że prawidłowe wezwanie pomocy może mieć istotne znaczenie dla ratowania życia</li> </ul>

**AUTOR:** Bogusława Breitkopf

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ocenić własne możliwości;</li> <li>• wezwać odpowiednią pomoc.</li> </ul>	postępowania w rejonie wypadku;	<p>pierwszej pomocy;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazać sposoby zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi, stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej.</li> </ul>		<p>poszkodowanych;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• scharakteryzować poszczególne ogniwa łańcucha ratunkowego;</li> <li>• wskazać przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenie stanu zdrowia lub zagrożenia życia.</li> </ul>
<b>3. Ocena stanu poszkodowanych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ocenić przytomność poszkodowanego;</li> <li>• ocenić czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund);</li> <li>• udrożnić drogi oddechowe rękoczynem czoło-żuchwa;</li> <li>• systematycznie ponawiać ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej;</li> <li>• wezwać odpowiednią</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznać u osoby stan zagrożenia życia;</li> <li>• wyjaśnić mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej;</li> <li>• postępować według poznanego schematu ratunkowego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omówić zasady postępowania bezpiecznego dla ratownika;</li> <li>• odwrócić na plecy poszkodowanego leżącego na brzuchu, gdy zachodzi taka konieczność;</li> <li>• rozpoznać stopień zagrożenia osoby poszkodowanej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienić objawy utraty przytomności;</li> <li>• wyjaśnić zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku;</li> <li>• podać przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dowieść konieczności udzielania pierwszej pomocy w przypadku zaburzeń czynności życiowych poszkodowanego;</li> <li>• wyjaśnić rolę układu nerwowego, układu krwionośnego i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych.</li> </ul>

	pomoc.				
<b>4. Postępowanie podczas utraty przytomności i zasłabnięć</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ocenić przytomność poszkodowanego;</li> <li>• udzielić drogi oddechowej rękoczynem czoło–żuchwa;</li> <li>• ocenić czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund);</li> <li>• systematycznie ponawiać ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej;</li> <li>• ułożyć osobę nieprzytomną w pozycji bezpiecznej;</li> <li>• wezwać odpowiednią pomoc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• postępować według poznanego schematu ratunkowego;</li> <li>• udzielić pomocy osobie omdlałej;</li> <li>• wymienić zagrożenia dla osoby nieprzytomnej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnić mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej;</li> <li>• omówić zasady postępowania bezpiecznego dla ratownika.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykazać związek między utratą przytomności a zagrożeniem życia;</li> <li>• wymienić przyczyny i objawy nagłych zasłabnięć i utraty przytomności.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnić rolę układu nerwowego, układu krwionośnego i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych;</li> <li>• omówić zasady postępowania z osobą nieprzytomną.</li> </ul>
<b>5. Pierwsza pomoc w zaburzeniach oddychania i krążenia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznać czynności życiowe poszkodowanego lub ich brak;</li> <li>• postępować według poznanego schematu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonać na manekinie uciski klatki piersiowej i oddech zastępczy, samodzielnie i we współpracy z drugą</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienić najczęstsze przyczyny zaburzeń czynności życiowych poszkodowanego;</li> <li>• omówić uniwersalny algorytm w nagłym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisać zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED);</li> <li>• wykazać wpływ zastosowania AED na</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnić konieczność udzielania pierwszej pomocy w przypadku zaburzeń czynności życiowych</li> </ul>

	<p>ratowniczego;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonać na manekinie uciski klatki piersiowej;</li> <li>• wezwać odpowiednią pomoc.</li> </ul>	<p>osobą.</p>	<p>zatrzymaniu krążenia;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnić pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”.</li> </ul>	<p>zwiększenie skuteczności akcji resuscytacyjnej;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienić oznaki nagłego zatrzymania krążenia.</li> </ul>	<p>poszkodowanego;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienić warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości.</li> </ul>
<p><b>6. Ciała obce w organizmie</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonać na manekinie rękoczyn ratunkowe w przypadku zadławienia;</li> <li>• wezwać odpowiednią pomoc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zastosować poznany schemat ratunkowy;</li> <li>• wymienić przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnić pojęcie i mechanizm zadławienia;</li> <li>• postępować według poznanego schematu ratunkowego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omówić schemat postępowania w przypadku zadławienia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnić konieczność udzielania pierwszej pomocy w przypadku zakrztuszenia lub zadławienia.</li> </ul>
<p><b>7. Pierwsza pomoc w zranieniach, skaleczeniach i ranach</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienić środki stanowiące wyposażenie apteczki pierwszej pomocy;</li> <li>• wyjaśnić zastosowanie poszczególnych materiałów opatrunkowych;</li> <li>• wykonać opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny;</li> <li>• posługiwać się chustą trójkątną podczas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienić przedmioty, jakie powinny znaleźć się w apteczce domowej;</li> <li>• opatrzyć rany kończyn chustą trójkątną;</li> <li>• zastosować podstawowe zasady opatrywania ran;</li> <li>• zastosować właściwe opatrunki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienić przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce przygotowanej na wyprawę turystyczną;</li> <li>• omówić zasady pierwszej pomocy w urazach kończyn;</li> <li>• wymienić przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce samochodowej;</li> <li>• wykonać opatrunek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnić pojęcie rany;</li> <li>• wskazać zależność między sposobem opatrzenia rany a jej gojeniem się;</li> <li>• zaplanować wyposażenie apteczki dla kilkuosobowej grupy na wyprawę turystyczną w zależności od pory roku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnić konieczność opatrywania ran;</li> <li>• rozpoznać stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnić zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku.</li> </ul>

	opatrywania ran i unieruchamiania kończyn; • bezpiecznie zdjąć rękawiczki ochronne; • wezwać odpowiednią pomoc.	w zależności od rodzaju urazu i umiejscowienia rany.	osłaniający na ranę głowy, szyi, twarzy, klatki piersiowej i jamy brzusznej.		
<b>8. Tamowanie krwotoków</b>	• wykonać opatrunek uciskowy; • zatamować krwotok za pomocą opatrunku; • wezwać odpowiednią pomoc; • bezpiecznie zdjąć rękawiczki ochronne.	• wyjaśnić, jak rozpoznać krwotok zewnętrzny; • opisać opatrunek uciskowy; • opisać zasady pierwszej pomocy w sytuacji wystąpienia zagrożenia z użyciem broni konwencjonalnej.	• ułożyć poszkodowanego w odpowiedniej pozycji, w zależności od umiejscowienia urazu; • tamuje krwotok przy użyciu dłoni oraz opatrunku uciskowego.	• wyjaśnić pojęcia: „rana”, „krwotok”; • wyjaśnić, dlaczego silny krwotok zagraża życiu; • wyjaśnić zagrożenie związane z silnym krwotokiem; • rozróżnia rodzaje krwotoków.	• rozpoznać stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnić zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku; • opisać zasady zachowania się w sytuacji zagrożenia przy użyciu akronimu: uciekaj, schowaj się, walcz.
<b>9. Urazy kości i uszkodzenia stawów</b>	• zastosować unieruchomienie obłożeniowe; • wezwać odpowiednią pomoc.	• stosować zasady unieruchamiania doraźnego kości i stawów.	• wykorzystać podręczne środki do unieruchomienia urazu.	• wyjaśnić pojęcie „złamanie”; • wymienić przyczyny urazów kostno-stawowych.	• wymienić przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, w pracy.
<b>10. Wpływ wysokiej</b>	• zademonstrować metodę chłodzenia	• wyjaśnić, na czym polega udzielanie	• scharakteryzować stopnie oparzeń	• omówić skutki działania wysokiej	• przedstawić metody zapewnienia

AUTOR: Bogusława Breitkopf

<p><b>temperatury na organizm człowieka</b></p>	<p>w przypadku oparzenia kończyny;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wezwać odpowiednią pomoc.</li> </ul>	<p>pierwszej pomocy w oparzeniach;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienić przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci.</li> </ul>	<p>termicznych;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• omówić zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego.</li> </ul>	<p>temperatury na organizm człowieka;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnić pojęcie „oparzenie”.</li> </ul>	<p>bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas lekcji.</p>
<p><b>Dział 2. Działania w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń (katastrof i wypadków masowych)</b></p>					
<p><b>11. Ostrzeżenie i alarmowanie ludności o zagrożeniach</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozróżnić poszczególne sygnały alarmowe i środki alarmowe;</li> <li>• omówić zasady właściwego zachowania się w razie uruchomienia sygnałów alarmowych;</li> <li>• zachować się po ogłoszeniu alarmu w szkole.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omówić sposób zachowania się uczniów po usłyszeniu sygnału alarmu;</li> <li>• wskazać drogi ewakuacji w szkole.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omówić rodzaje alarmów;</li> <li>• wymienić zasady ostrzegania ludności o zagrożeniach;</li> <li>• wyjaśnić zasady zachowania się ludności po usłyszeniu sygnału alarmowego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omówić rolę różnych służb i innych podmiotów;</li> <li>• uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb i innych podmiotów;</li> <li>• omówić rodzaje alarmów.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb i innych podmiotów;</li> <li>• uzasadnić przydatność znajomości sygnałów alarmowych.</li> </ul>
<p><b>12. Zagrożenia powodziowe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienić przykłady zagrożeń związanych z wystąpieniem powodzi;</li> <li>• podać zasady</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omówić znaczenie kolorów stosowanych w ratownictwie powodziowym.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omówić rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji wystąpienia powodzi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb ratowniczych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnić, dlaczego na terenach powodziowych należy przeciwdziałać</li> </ul>

	postępowania w razie zagrożenia powodzią.				panice.
<b>13. Zagrożenia pożarowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>scharakteryzować zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy;</li> <li>rozpoznać i prawidłowo zareagować na sygnał alarmu o pożarze w szkole.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omówić zasady zachowania się podczas pożarów;</li> <li>omówić rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji zagrożeń cywilizacyjnych;</li> <li>uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb ratunkowych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wskazać w szkole miejsca szczególnie zagrożone wystąpieniem pożaru i uzasadnić swój wybór.</li> <li>przedstawić obowiązki ludności w sytuacjach wymagających ewakuacji.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnić najczęstsze przyczyny powstawania pożarów;</li> <li>uzasadnić celowość przestrzegania zasad ochrony przeciwpożarowej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnić potrzebę przeciwdziałania panice;</li> <li>planować postępowanie uczniów po usłyszeniu sygnału o pożarze.</li> </ul>
<b>14. Zagrożenia związane z działalnością człowieka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienić przykłady nadzwyczajnych zagrożeń wywołanych przez człowieka;</li> <li>opisać pożądane zachowania ludności w sytuacji zagrożeń chemicznych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb ratunkowych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omówić zasady zachowania się podczas wypadków i katastrof komunikacyjnych, technicznych i innych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisać rodzaje zagrożeń związanych z działalnością człowieka;</li> <li>omówić rolę różnych służb i innych podmiotów w sytuacji zagrożeń cywilizacyjnych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnić potrzebę przeciwdziałania panice,</li> <li>uzasadnić znaczenie bezwzględnego stosowania się do zaleceń różnych służb i innych podmiotów.</li> </ul>
<b>Dział 3. Bezpieczeństwo państwa – kształtowanie postaw obronnych</b>					
<b>15. Bezpieczne państwo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienić składniki bezpieczeństwa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnić, co rozumie przez</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienić i scharakteryzować</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>określić istotę problemu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>podjąć dyskusję na temat</li> </ul>

AUTOR: Bogusława Breitkopf

	państwa.	pojęcie „bezpieczne państwo”.	podstawowe pojęcia związane z bezpieczeństwem państwa.	bezpieczeństwa.	bezpieczeństwa państwa.
<b>16. Polska a bezpieczeństwo międzynarodowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>orientować się w geopolitycznych uwarunkowaniach bezpieczeństwa, wynikających z położenia Polski.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienić czynniki mające wpływ na bezpieczeństwo Polski,</li> <li>omówić misję Sił Zbrojnych w systemie obronności państwa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienić organizacje międzynarodowe i przedstawić ich rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski,</li> <li>wymienić uzbrojenie Sił Zbrojnych RP.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omówić filary współczesnego bezpieczeństwa Polski,</li> <li>omówić podstawowe zadania Sił Zbrojnych w systemie obronności państwa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omówić rolę organizacji międzynarodowych w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski,</li> <li>opisać strukturę organizacyjną Sił Zbrojnych RP.</li> </ul>
<b>17. Zasady orientowania się w terenie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wskazać kierunki stron świata za pomocą: Słońca, Słońca i zegarka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnić zasady orientowania się w terenie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>orientować się w terenie na podstawie cech przedmiotów terenowych;</li> <li>wskazać kierunki stron świata za pomocą kompasu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wskazać kierunki stron świata za pomocą Gwiazdy Polarnej i faz Księżyca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wskazać kierunki stron świata za pomocą busoli i GPS.</li> </ul>
<b>18. Posługiwanie się mapą</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnić zasady orientowania się w terenie za pomocą mapy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wskazać różnicę między mapą a planem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozdzielić znaki topograficzne;</li> <li>czytać znaki topograficzne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>orientować się w terenie według mapy;</li> <li>orientować mapę geometrycznie i magnetycznie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>porównać mapę z terenem;</li> <li>określić swoje miejsce na mapie.</li> </ul>
<b>19.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przedstawić sposoby</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opisać sposoby</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnić istotę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przedstawić rolę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dobierać i tworzyć</li> </ul>

AUTOR: Bogusława Breitkopf



<b>Cyberbezpieczeństwo w wymiarze wojskowym</b>	zabezpieczenia dowodów cyberprzemocy.	zabezpieczenia dowodów cyberprzemocy.	cyberbezpieczeństwa państwa.	i miejsce cyberbezpieczeństwa militarnego w systemie cyberbezpieczeństwa państwa.	umiarkowanie złożone wypowiedzi dotyczące cyberbezpieczeństwa państwa.
<b>20. Strzelecka broń sportowa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozróżnić kategorie broni strzeleckiej;</li> <li>opisać zasady zachowania się na strzelnicy przy posługiwaniu się bronią.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienić podstawowe części składowe broni strzeleckiej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisać poszczególne części składowe broni strzeleckiej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnić konieczność dokonywania przeglądu, czyszczenia i konserwacji broni strzeleckiej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnić zasadność stosowania środków ostrożności przy posługiwaniu się bronią.</li> </ul>
<b>21. Zjawisko strzału, tor pocisku i jego elementy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienić okresy zjawiska strzału.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnić od czego zależy siła odrzutu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisać podstawowe czynniki warunkujące tor lotu pocisku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Scharakteryzować poszczególne okresy zjawiska strzału.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisać poszczególne elementy toru pocisku.</li> </ul>
<b>22. Celowanie i celność strzelania</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przyjąć postawy strzeleckie: leżąc, klęcząc i stojąc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>prawidłowo zgrać przyrządy celownicze.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>regulować oddech w czasie składania się do strzału.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>prawidłowo ściągnąć język spustowy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisać warunki wpływające na celność strzelania.</li> </ul>