

<b>Ainevaldkond</b>	Kehaline kasvatus
<b>Kursuse nimetus</b>	<b>ENESEKAITSE</b>
<b>Eelduskursused</b>	Puuduvad
<b>Lõimumine</b>	
<b>Kursuse maht ja õppekorraldus</b>	Kursusel saab osaleda 20 inimest, 21 tundi, kontakttunnid
<b>Kursuse läbiviija</b>	Tallinna Vangla
<b>Õpetamise aeg</b>	II poolaasta, 2x45 minutit
<b>Kursuse eesmärgid</b>	Kursuse eesmärgiks on tutvustada vanglateenistust kui üht olulist sisejulgeoleku valdkonda, kus väärtustatakse muuhulgas head füüsilist ettevalmistust.
<b>Kursuse lühikirjeldus</b>	<b>Enesekaitse kursus</b> 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. Treeningu jooksul antakse õpilasele põhjalik ülevaade tööst ja karjäärivõimalustest vanglateenistuses ja tutvuda erialast haridust pakkuva Sisekaitseakadeemiaga.
<b>Kursuse õpitulemused</b>	Enesekaitsekursuse läbinud õpilane <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab enesekaitsevõtteid ja -tehnikat,</li> <li>• teab, kuidas end ohuolukorras kaitsta,</li> <li>• on hea üldfüüsilise tasemega,</li> <li>• on omandanud teadmised eetilisest käitumisest,</li> <li>• oskab kasutada vanglateenistuse erivahendeid ja teenistusrelvi,</li> <li>• omab ülevaadet vanglateenistusest kui ühest suurimast sisejulgeolekuvaldkonna tööandjast</li> </ul>
<b>Hindamine</b>	Kursus loetakse arvestatuks, kui õpilane osaleb aktiivselt kõikidel treeningutel ning põhjusega puudumisi ei ole.

<b>Õppematerjalid</b>	
<b>Kirjandus</b> (soovituslik kirjandus)	
<b>Kursuse väljund</b>	Õpilane valdab algtasemel enesekaitse spetsiifilist harjutusvara ja oskab end ohuolukorras kaitsta. Õpilane omab teadmisi vanglateenistusest kui ühest karjäärivõimalusest.