



PROGRAM ZAJĘĆ NA KURSIE
instruktorów strzelań z broni pneumatycznej PZSS
/program kursu przeznaczony jest dla nauczycieli/

Cel zajęć:

- Zapoznanie ze sportem strzeleckim.
- Zdobycie uprawnień PZSS instruktora strzelania z broni pneumatycznej.
- Przekazanie aktualnej wiedzy teoretycznej i praktycznej z zakresu treningu sportowego w strzelectwie.
- Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia szkolenia poprzez opanowanie odpowiedniej wiedzy i umiejętności pedagogicznych.
- Opanowanie umiejętności i wiedzy z zakresu techniki strzelania.

I. Program zajęć – 32 godziny

| Lp. | Temat zajęć | Wykłady | Ćwiczenia praktyczne | Forma zaliczenia /Uwagi |
|-----|--|---------|----------------------|-------------------------|
| 1. | Historia strzelectwa sportowego <ul style="list-style-type: none">• powstanie strzelectwa sportowego w świecie i w Polsce,• sukcesy Polaków na Igrzyskach Olimpijskich, Mistrzostwach Świata i Europy. | 1 | | |
| 2. | Organizacja strzelectwa sportowego <ul style="list-style-type: none">• struktura organizacyjna polskiego sportu,• ustawa o sporcie,• struktura organizacyjna strzelectwa w Polsce i na świecie,• ustawa o broni i amunicji,• rodzaje strzelań oraz konkurencje strzeleckie,• system współzawodnictwa w Polsce i na świecie,• kategorie wiekowe, klasy sportowe, rekordy. | 1 | | |
| 3. | Zagadnienia bezpieczeństwa w prowadzeniu treningów strzeleckich <ul style="list-style-type: none">• przepisy bezpieczeństwa obowiązujące w sporcie strzeleckim, sposoby obchodzenia się z bronią i zasady zachowania się osób przebywających na strzelnicy,• zadania i obowiązki prowadzącego strzelanie,• przechowywanie, przenoszenie i przewożenie broni,• organizacja zajęć treningowych zgodnie z zasadami bezpieczeństwa,• odpowiedzialność karna prowadzącego zajęcia. | 1 | | |
| 4. | Nauka o broni i amunicji <ul style="list-style-type: none">• budowa i zasady działania broni i amunicji,• konserwacja i czyszczenie broni,• przygotowanie broni do strzelania,• dopasowanie broni, indywidualne dla zawodnika,• pomocniczy sprzęt strzelecki i jego wykorzystanie | | 1 | |

| Lp. | Temat zajęć | Wykłady | Ćwiczenia praktyczne | Forma zaliczenia /Uwagi |
|-----|--|---------|----------------------|--|
| 5. | Upowszechnianie strzelectwa, dobór i selekcja kandydatów do sportu strzeleckiego, organizacja procesu szkolenia <ul style="list-style-type: none"> organizacja doboru, kryteria selekcji, popularyzacja strzelectwa sportowego, organizacja zawodów masowych (mistrzostwa szkół), strzelectwo w ramach zajęć z wf. | 1 | | |
| 6. | Przygotowanie techniczne zaw odnika <ul style="list-style-type: none"> technika strzelania poszczególnych konkurencji, postawa strzelecka, zasady celowania, praca na języku spustowym, oddychanie, wytrzymanie po strzale, cykl złożenia, sposoby oceny techniki strzelania | 1 | 1 | |
| 7. | Metodyka nauczania <ul style="list-style-type: none"> zasady, metody, formy, środki treningowe stosowane w strzelectwie, metodyka nauczania poszczególnych elementów techniki strzelania, pomoce dydaktyczne stosowane w treningu. | 1 | 2 | Praca kontrolna |
| 8. | Praktyczne nauczenie strzelania z karabinu i pistoletu pneumatycznego <ul style="list-style-type: none"> nauczenie przyjmowania postawy bez broni i bronią, trening bezstrzałowy, strzelanie do białego ekranu, na skupienie, do tarcz pierścieniowych, | | 4 | |
| 19. | Planowanie szkolenia sportowego <ul style="list-style-type: none"> planowanie szkolenia na wstępnym etapie rozwoju zawodnika, etapizacja szkolenia sportowego na drodze do mistrzostwa sportowego, wyznaczanie celów szkoleniowych, planowanie obciążeń treningowych, współzawodnictwo jako podstawowy czynnik systemowych rozwiązań w sporcie młodzieżowym, | 1 | 1 | |
| 10. | Kontrola procesu szkolenia <ul style="list-style-type: none"> rodzaje kontroli efektów treningowych, elementy podlegające kontroli w procesie szkolenia, metody prowadzenia kontroli, analiza wyniku sportowego. | | 1 | |
| 11. | Techniczne środki wspierania w prowadzeniu szkolenia <ul style="list-style-type: none"> wykorzystanie trenerów w treningu strzeleckim, praktyka wykorzystania trenera SCATT w treningu strzeleckim. | | 1 | |
| 12. | Praktyka prowadzenia zajęć treningowych <ul style="list-style-type: none"> przygotowanie konspektów lekcji treningowych, praktyczne prowadzenie zajęć. | | 3 | Opracowanie konspektów lekcji treningowych |
| 13. | Prowadzenie dokumentacji w strzelectwie <ul style="list-style-type: none"> cele prowadzenia dokumentacji, rodzaje prowadzonej dokumentacji, wzory dokumentacji szkoleniowej sportowca i szkoleniowca, dokumentacja sportowca z treningu i zawodów, | 1 | | |

| Lp. | Temat zajęć | Wykłady | Ćwiczenia praktyczne | Forma zaliczenia /Uwagi |
|-----|--|---------|----------------------|---|
| 14. | Przygotowanie taktyczne w strzelectwie sportowym <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia praktyczne w doskonaleniu taktyki strzelania, • indywidualne umiejętności taktyczne strzelca, • przygotowanie taktyczne sportowca do zawodów, • kontrola taktyki strzelania, | | 1 | |
| 15. | Organizacja zawodów strzeleckich <ul style="list-style-type: none"> • regulamin zawodów, • program zawodów, • przygotowanie organizacyjne, • przygotowanie techniczne obiektu, • funkcje sędziowskie, • wzory pism i druków, • praktyczne organizowanie i sędziowanie. | 1 | 2 | |
| 16. | Przepisy i regulaminy strzelań, budowa i wyposażenie strzelnicy <ul style="list-style-type: none"> • interpretacja regulaminów strzelań poszczególnych konkurencji, • praktyczne wykorzystanie regulaminów, • sprawdzenie znajomości i interpretacji regulaminów. | 1 | 1 | Test znajomości regulaminów strzelań |
| 17. | Prowadzenie obserwacji na treningu i zawodach <ul style="list-style-type: none"> • cel prowadzenia obserwacji, • sposoby prowadzenia obserwacji, • arkusze do prowadzenia obserwacji, • zajęcia praktyczne z prowadzenia obserwacji strzelania. | 1 | 1 | Praktyczne przeprowadzenie obserwacji zawodów |
| 18. | Strzelania kontrolne konkurencji <ul style="list-style-type: none"> • karabinek pneumatyczny 40 strzałów na 10 m, • pistolet pneumatyczny 40 strzałów na 10 m, | | 2 | Zaliczenie |

Opracował:

dr Kazimierz Kurzawski – AWF Wrocław

mgr Andrzej Kijowski – AWF Wrocław, PZSS Warszawa

Wrocław, czerwiec 2014