

Program kursu instruktorskiego w strzelectwie sportowym

/część specjalistyczna – 154 godz./

w dniach 12.09 – 08.11.2026r.

Cel kursu

- Przygotowanie uczestników kursu do uzyskania kwalifikacji zawodowych instruktora strzelectwa sportowego i bojowego wydane przez LOK (pkt 2.1.2 „Instrukcji ...”)
- Zdobyć uprawnień sędziego strzelectwa sportowego oraz prowadzącego strzelanie.
- 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 współzawodnictwa w strzelectwie sportowym.
- Opanowanie umiejętności samodzielnego planowania, organizowania, motywowania i kontroli procesu szkolenia w strzelectwie sportowym.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- Wykształcenie – minimum średnie,
- Zawodnik były lub czynny uprawiający konkurencje propagowane przez PZSS i LOK posiadający klasę sportową lub udokumentowany udział w zawodach,
- Pozytywny wynik rozmowy kwalifikacyjnej,

Do udziału w kursie zakwalifikowany może być również:

- Trener lub instruktor innej dyscypliny sportu,
- Kandydat wywodzący się z formacji mający broń na wyposażeniu.

Wymagania:

- Obecność na wykładach i ćwiczeniach.
- Opanowanie wiedzy zawartej w programie kursu.
- Zaliczenie prac kontrolnych.
- Zaliczenie testów znajomości regulaminów strzelań.
- Zaliczenie sprawdzianu praktycznego: sprawność specjalna, ukierunkowana i ogólna.
- Zaliczenie praktyczne organizacji zawodów i sędziowania.
- Zaliczenie z zakresu prowadzenia zajęć.
- Zaliczenie prowadzenia obserwacji zawodów.

- Uzyskanie wymaganego wyniku w strzelaniu egzaminacyjnym.

Lp.	Temat zajęć	Wykłady	Ćwiczenia praktyczne	Forma zaliczenia /Uwagi/
1.	Historia strzelectwa sportowego • powstanie strzelectwa sportowego w świecie i w Polsce, • sukcesy Polaków na Igrzyskach Olimpijskich, Mistrzostwach Świata i Europy.	2		
2.	Zagadnienia bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć i treningów strzeleckich • 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,	2		
3.	Ustawa o broni i amunicji. Balistyka pocisku wystrzelonego z broni. Budowa i obsługa broni sportowej i bojowej. • budowa i zasady działania broni i amunicji, • balistyka, • konserwacja i czyszczenie broni, • przygotowanie broni do strzelania, • przeróbki i udogodnienia stosowane w broni, • dopasowanie broni, indywidualne dla zawodnika, • dobór przyrządów celowniczych, • pomocniczy sprzęt strzelecki i jego wykorzystanie	4	2	
4.	Budowa i wyposażenie strzelnic • strzelnice do strzelań pneumatycznych na 10 m, • strzelnice do strzelań kulowych na 25, 50, 300 m, • strzelnice do strzelań śrutowych, • tarcze strzeleckie (papierowe i elektroniczne), • wyposażenie strzelnic.	2		
5.	Przygotowanie pedagogiczne instruktora • rola i funkcje instruktora strzelectwa sportowego, czynności zawodowe instruktora, • komunikowanie w procesie szkoleniowym, • cele sportowe, • wychowanie moralne w sporcie – kształcenie charakteru, • współpraca z otoczeniem (rodzice, szkoła).	4		

6.	Środki, metody i formy w strzelectwie sportowym. Nowoczesne technologie wykorzystywane w treningach i zawodach. nowoczesne technologie w szkoleniu sportowym. Multimedia w sporcie. Rejestracja i analiza obciążeń treningowych. Obserwacja walki sportowej. Badania diagnostyczne. Środki multimedialne i informatyczne wykorzystywane podczas zawodów. Systemy treningowe (SCATT, RIKA, MULTI PULL, SIUS). Wykorzystanie tarcz elektronicznych.	4		
7.	Dobór i selekcja kandydatów do sportu strzeleckiego. Organizacja procesu szkolenia - dobór i selekcja w poszczególnych konkurencjach, - kryteria selekcji, - metody pomiaru poszczególnych cech motorycznych, - popularyzacja strzelectwa sportowego, - strzelectwo w ramach zajęć z wychowania fizycznego.	4	2	Praca kontrolna - zaliczenie
8.	Technika wykonywania poszczególnych elementów składających się na strzał w konkurencjach strzeleckich - technika strzelania poszczególnych konkurencji, - postawa strzelecka, - zasady celowania, - praca na języku spustowym,	4		
9.	Przygotowanie techniczne zawodnika - technika strzelania poszczególnych konkurencji, - postawa strzelecka, - zasady celowania, - praca na języku spustowym, - wytrzymanie po strzale, - cykl złożenia, - sposoby oceny techniki strzelania, - przygotowanie techniczne w rocznym cyklu szkolenia.	4		
10.	Metodyka nauczania - zasady, metody, formy, środki treningowe stosowane w strzelectwie, - metodyka nauczania poszczególnych elementów techniki strzelania, - pomoce dydaktyczne stosowane w treningu.	4		Praca kontrolna
11.	Praktyczne nauczanie strzelania poszczególnych konkurencji strzeleckich nauczanie przyjmowania postawy bez broni, z bronią,		10	

	• trening bezstrzałowy, • strzelanie do białego ekranu, na skupienie, do tarcz pierścieniowych, • celowanie, oddychanie, • technika pokonywania oporu języka spustowego.			
12.	Planowanie szkolenia sportowego • planowanie szkolenia na różnych etapach rozwoju zawodnika, • etapizacja szkolenia sportowego na drodze do mistrzostwa sportowego, • wyznaczanie celów szkoleniowych, • rodzaje cykli szkoleniowych i ich budowa, • sposób tworzenia rocznego planu szkolenia, • planowanie obciążeń treningowych, • współzawodnictwo jako podstawowy czynnik systemowych rozwiązań w sporcie młodzieżowym, • praktyczne przygotowanie planów szkoleniowych (roczny cykl szkolenia, mikrocykl, konspekt lekcji szkoleniowej).	2	2	Praca kontrolna – roczny plan szkolenia
13.	Czynności zawodowe trenera • rodzaje kontroli efektów treningowych, • elementy podlegające kontroli w procesie szkolenia, • metody prowadzenia kontroli, • rejestracja i ocena rozwoju kariery sportowej zawodnika, • analiza wyniku sportowego.	2		
14.	Techniczne środki wspierania w prowadzeniu szkolenia • wykorzystanie trenażerów w treningu strzeleckim, • wykorzystanie programów komputerowych do analizy procesu szkolenia, • program badań diagnostycznych w strzelectwie, • praktyka wykorzystania trenażera SCATT w treningu strzeleckim.	2	2	
15.	Praktyka prowadzenia zajęć treningowych • przygotowanie konspektów lekcji treningowych, • praktyczne prowadzenie zajęć.		12	Opracowanie konspektów lekcji treningowych - zaliczenie

16.	Prowadzenie dokumentacji w strzelectwie • cele prowadzenia dokumentacji, • rodzaje prowadzonej dokumentacji, • wzory dokumentacji szkoleniowej sportowca i szkoleniowca, • dokumentacja sportowca z treningu i zawodów, • rejestracja i analiza obciążeń treningowych, • rejestracja przebiegu walki sportowej.	2	2	
17.	Przygotowanie taktyczne w strzelectwie sportowym • rodzaje i cele przygotowania taktycznego w strzelectwie, • przygotowanie teoretyczne z zakresu taktyki strzelania, • ćwiczenia praktyczne w doskonaleniu taktyki strzelania, • indywidualne umiejętności taktyczne strzelca, • przygotowanie taktyczne sportowca do zawodów, • kontrola taktyki strzelania, • przygotowanie taktyczne w rocznym cyklu szkolenia.	4	2	
18.	Przepisy i regulaminy strzelań • Przepisy ISFF • Regulamin sędziów PZSS	8	2	Zaliczenie
19.	Psychologia i odnowa psychiczna • co to jest dyspozycja startowa zawodnika, • mentalne przygotowanie zawodnika do zawodów, • radzenie sobie ze stresem i emocjami, • kształcenie cech woli, • doskonalenie zdolności koncentracji, • rozwijanie motywacji i nastawień, • trening relaksacyjny, • twórcze myślenie w pracy treningowej, • intelektualizacja procesu szkolenia, • środki przygotowania psychicznego w treningu strzelca, • przygotowanie psychiczne w rocznym cyklu szkolenia.	2		
20.	Medycyna sportowa, doping w sporcie • przewidywać i przeciwdziałać powikłaniom wynikłym wskutek stosowania intensywnego obciążenia wysiłkowego i treningowego	2		
21.	Żywnienie sportowca • Uczestnik kursu potrafi samodzielnie dostosować dietę dla osób o zwiększonej aktywności fizycznej w różnych okresach treningowych, zaplanować	2		

	użycie racjonalnych metod regulacji masy ciała. Umie popularyzować prawidłowe, i optymalne nawyki żywieniowe obowiązujące w sporcie.			
22.	Przygotowanie fizyczne - sprawnościowe • cele i zadania przygotowania sprawnościowego, • metody kształcenia sprawności ogólnej, • metody kształcenia poszczególnych cech motorycznych, • rola i sposoby prowadzenia rozgrzewki ogólnej do treningu i zawodów, • środki treningowe z zakresu przygotowania sprawnościowego, • kontrola przygotowania sprawnościowego (testy i sprawdziany), • przygotowanie sprawnościowe w rocznym cyklu szkolenia.		4	
23.	Odnowa biologiczna i wypoczynek fizyczny • doskonalenie zdolności koncentracji, • rozwijanie motywacji i nastawień, • trening relaksacyjny, • twórcze myślenie w pracy treningowej, • intelektualizacja procesu szkolenia,	2		
24.	Organizacja zgrupowań sportowych i zawodów strzeleckich • rodzaje i charakter zgrupowań sportowych, • podjęcie decyzji szkoleniowej co do miejsca i terminu zgrupowania, • etapy organizacyjne zgrupowania, • zagadnienia szkoleniowe i wychowawcze, • dokumentacja zgrupowania.	2	2	
25.	Przepisy i regulaminy strzelań • interpretacja regulaminów strzelań poszczególnych konkurencji, • znaczenie znajomości regulaminów strzelań w procesie szkoleniowym, • praktyczne wykorzystanie regulaminów, • sprawdzenie znajomości i interpretacji regulaminów.	4		Test znajomości regulaminów strzelań – zaliczenie
26.	Prowadzenie obserwacji na treningu i zawodach • cel prowadzenia obserwacji, • sposoby prowadzenia obserwacji, • arkusze do prowadzenia obserwacji,	2	2	Praktyczne przeprowadzenie obserwacji zawodów

	• program komputerowy do prowadzenia obserwacji, • zajęcia praktyczne z prowadzenia obserwacji strzelania.			
27.	Strzelania kontrolne konkurencji • karabinek pneumatyczny 40 strzałów na 10 m, • pistolet pneumatyczny 40 strzałów na 10 m, • kbks 3x20 strzałów na 50 m, • pistolet sportowy 30+30 strzałów na 25 m.		8	Zaliczenie
28.	Pierwsza pomoc przedlekarska • Zasady postępowania w ramach pierwszej pomocy przedlekarskiej w przypadku nagłych schorzeń urazowych i nieurazowych, • Wpływ czynników środowiskowych na organizm • Ukąszenia, użądlenia • Ubezpieczenie medyczne w podróży • Apteczka podróżna	4	4	
29..	Zajęcia indywidualne • doskonalenie umiejętności technicznych poszczególnych konkurencji, • poprawa pokazu techniki strzelania, • konsultacje, • wymiana doświadczeń.	wg. potrzeb	wg. potrzeb	
30.	Praktyki w klubie			
31.	Egzamin			
	Ogółem	62	92	
		154 godzin		

Podstawa prawna: Program kształcenia instruktorów sportu w strzelectwie sportowym
- zatwierdzony przez Ministerstwo Sportu i Turystyki - Departament Rozwoju i Promocji Sportu (DRP-450/00013/2012/AG) Warszawa 03.01.2012r.