

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

**SPOR
ATICILIK
KURS PROGRAMI
(10-15 YAŞ)**

Ankara, 2017

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	1
PROGRAMIN DAYANAĞI	1
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ	1
PROGRAMIN AMAÇLARI	2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR	2
PROGRAMIN KREDİSİ	3
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ	3-5
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR	5
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ	5
BELGELENDİRME	5

PROGRAMIN ADI

Atıcılık (10-15 Yaş)

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. Talim Terbiye Kurulunun 18 Haziran 2016 tarihli 50 sayılı spor liseleri için kararı.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. Kurs için gerekli olan yaş grubunda (10-15) olmak.
2. Kurs'un gerektirdiği hareketleri yapacak zihinsel ve fiziksel özelliklere sahip olduğunu sağlık kurumu tarafından verilen sağlık raporu alarak belgelendirmek.

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayınlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına" göre atanan beden eğitimi alan öğretmenleri veya Atıcılık Antrenörlük Belgesine sahip olan öğretmenler,
2. Yukarıda belirtilen şartlara uygun öğretmenin olmadığı durumlarda Türkiye Atıcılık ve Avcılık Federasyonundan en az 1.Kademe antrenörlük belgesini almış olanlar (o yıla ait Atıcılık ve Avcılık Federasyonundan vizeli olmalıdır.),

görevlendirilir.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Kurs Programı ile bireyin;

1. Atıcılık sporunun önemini kavraması,
2. Atış Poligonu ve atış malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
3. Atıcılık müsabakaları ve turnuvalarının kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
4. Atıcılık sporunun temel tekniklerinin kavraması ve uygulaması,
5. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
6. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
7. Fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni hareketler yaratması,
8. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
9. Zararlı alışkanlıklardan korunması,
10. Atıcılık sporunun ferdi bir branş olmasının yanında takım sporu olmasından dolayı ortak işbirliği içerisinde kişinin kendisini ifade etmesine olanak sağlanması,
11. Atıcılık sporu yapan sporcunun karşılaştığı sorunlarda hızlı ve doğru karar verme yetisi geliştirilmesi, amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Programın uygulanması sürecinde kurs yeri olan atış poligonu tesisinin imkânları, atıcılık eğitim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
2. Kurs gurubundaki kursiyer sayısı en az 10 en çok 12 veya bu sayıların katları olabilir. Üst sınır kurs merkezinin fiziksel koşulları dikkate alınarak eğitimci tarafından belirlenir.
3. Konuların sıralanması ve işlenmesi; basitten karmaşığa, kolaydan zora öğretim ilkesiyle yürütülmelidir.
4. Konulara ayrılacak süreler; kursiyer seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre antrenörlerce de belirlenebilir.
5. Kursiyer düzeyi ve çevre etkenleri dikkate alınarak öğrenme-öğretme etkinliklerinde farklı ünitelerin birbirleriyle bağlantılı olan kazanımları birlikte ele alınabilir.
6. Kurs programı müsabaka videoları, posterler, atıcılık eğitici slaytları ile görsel açıdan zenginleştirilmelidir.
7. Öğrenme ortamında, kursiyerlere kazandırılması amaçlanan davranışlar; insana, sporcuya, hakeme, antrenörlere, sportmenliğe, centilmenliğe dönük olmalıdır.
8. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar ve turnuvalar sırasında yapılmış kayıtlar kursiyerlere izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında konuşma ortamı oluşturulması uygun olacaktır.
9. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan nitelikler ve kazanımlarla ilişkilendirilerek tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.

Değerler
Özgüven
Karşılaşılan sorunlara hızlı çözüm üretme
Takım Ruhü
Sağlık, çevre, etik ve insani değerleri benimseme
Hoşgörü
Sorumluluk
Gelişimin Sürekliliğine İnanma

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla 8 ders saati uygulanacak şekilde toplam 320 ders saati olarak planlanmıştır.

Konular	Süre (Ders Saati)
Poligon Tanıtımı ve Emniyet Kurallarını Öğrenme	
Atıcılık Ekipmanlarını Kavramak ve Öğrenmek	
Atıcılıkta Ön Isınma ve Esneme	
Atıcılık Tarihi	
Temel Atış Pozisyonlarını ve Tekniklerini Öğrenme	
Havali Tüfek Eğitimi	
Havali Tabanca Eğitimi	
Konsantrasyon, Dayanıklılık, Kuvvet, Esneklik çalışmalarını uygulamak	
Atıcılıkta İmgeleme	
TOPLAM	320 saat

İçeriği;

1. Poligon Tanıtımı ve Emniyet Kurallarını Öğrenme
 - 1.1 Poligon tanıtımı
 - 1.2 Poligon emniyet kuralları
 - 1.2.1 Silah emniyeti
 - 1.2.2 Silah bakımı
 - 1.2.3 Poligonda silah kullanma kuralları
2. Atıcılık Ekipmanlarını Tanımak ve Kavramak
 - 2.1 Tüfek Ekipmanları
 - 2.1.1 Tüfek; parçalarını tanımak
 - 2.1.2 Atış ceketi özelliği, yapıldığı malzeme
 - 2.1.3 Atış pantolonu özelliği, yapıldığı malzeme
 - 2.1.4 Atış botu; özelliği,yapıldığı malzeme

- 2.1.5 Atış şapkası; özelliği,yapıldığı malzeme
- 2.1.6 Atış gözlüğü özelliği,yapıldığı malzeme
- 2.2 Tabanca Ekipmanları.
 - 2.2.1 Tabanca ve ekipmanlarını tanımak
 - 2.2.2 Kabza seçimi ve ayarları
 - 2.2.3 Atış ayakkabısı özelliği,yapıldığı malzeme
- 3. Atıcılıkta Ön Isınma ve Esneme
 - 3.1 Antrenman öncesi ısınma
 - 3.2 Esneme hareketleri
 - 3.3 Atıcılıkta ısınma ve esneme hareketlerinin önemi
- 4. Atıcılık Tarihi
 - 4.1 Dünya'da atıcılık
 - 4.2 Türkiye'de atıcılık
- 5. Temel Atış Pozisyonları ve Tekniklerini Öğrenme
 - 5.1 Vücut pozisyonu
 - 5.1.1 Temel duruş
 - 5.1.2 Vücut dengesi
 - 5.2 Atış tekniklerini öğrenme
 - 5.2.1 Silah tutus teknikleri
 - 5.2.2 Nefes teknikleri
 - 5.2.3 Tetik çekme teknikleri
 - 5.2.4 Atış teknikleri
 - 5.2.5 5.3.5 Nişan tekniği
 - 5.2.6 Duruş ve tutus tekniği
- 6. Havalı Tüfek Eğitimi
 - 6.1 Tüfekte Atış
 - 6.1.1 Tüfekte antrenman çalışmaları
 - 6.1.2 Müsabaka kuralları
 - 6.1.3 Tüfekte deneme atışları
 - 6.1.4 Tüfekte müsabaka atışı
- 7. Havalı Tabanca Eğitimi
 - 7.1 Tabanca antrenman çalışmaları
 - 7.2 Müsabaka kuralları
 - 7.3 Tabanca ile deneme atışları
 - 7.4 Tabanca ile müsabaka atışları
- 8. Konsantrasyon, Dayanıklılık, Kuvvet, ve Esneklik çalışmaları
 - 8.1 Konsantrasyon
 - 8.1.1 Zihinsel çağrışımların izlenmesi
 - 8.1.2 Belirli bir cisme konsantrasyon
 - 8.1.3 Ayrıntılara konsantrasyon

- 8.1.4 Dayanıklılık
 - 8.1.4.1 Hafif koşular
- 8.1.5 Kuvvet
 - 8.1.5.1 Kendi vücut ağırlığı ile kuvvet çalışmaları
 - 8.1.5.2 Karşı dirençle ile kuvvet çalışmaları
 - 8.1.5.3 Vücudun eşit oranda kuvvetlenmesinin sağlanması
- 8.1.6 Esneklik
 - 8.1.6.1 Her çalışma öncesi ve sonrası esneklik uygulaması

9. Atıcılıkta İmgeleme

- 9.1.1 Atıcılıkta imgelemenin önemi
- 9.1.2 İmgeleme teknikleri
- 9.1.3 İmgeleme tekniğinin uygulanması

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ

1. Programın uygulama sürecinde; kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri ve kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/öğretici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılabilir.
2. Yararlanılacak kaynak araç-gereçler; Atış poligonu, atıcılık eğitiminde kullanılan tüfek, tabanca bilgisayar, projeksiyon, yazı tahtası, kitap materyallerden yararlanır.
3. Video ve slayt gösterimleri, afişler spor dalının tanıtımına yönelik materyallerden yararlanılabilir.

BELGELENDİRME

Kurs programını bitirenlere katılım belgesi düzenlenir.