附件

射击项目初级教练员专项技能

考核办法及标准

报名参加初级教练员资格考试的人员应满足以下条件：大专及以上学历；拥有三年以上助理教练工作经验或是退役优秀运动员（取得过全国比赛个人项目前三名）。

一、考核目标

考核申请射击项目初级教练员资格人员应掌握的专项技能，主要包括：

（一）熟悉射击规则

（二）射击基本技术与训练

（三）射击器材调试

（四）射击项目体能训练

（五）射击项目心理训练

二、考试内容与标准

（一）熟悉射击规则

介绍射击竞赛项目和竞赛规则。通过介绍射击项目的竞赛组织、比赛方法、场地设置以及安全要求等内容，使学员了解和掌握射击比赛的竞赛组织、国际射联最新竞赛规则、运动队参赛注意事项、比赛流程等。

考核标准：掌握射击竞赛基本规则，掌握基本的射击竞赛组织形式、比赛要求、场地设置和安全要求。

（二）射击基本技术与训练

青少年在射击姿势、使用的枪支及穿着的装备随意性很大，违反步枪规则的现象很多，以至于队员进入到省队或国家队后改起来很困难，甚至一度影响运动员持续进步提高。所以，从源头规范初学射手姿势、枪支、装备符合规则规定要求。

给初学射击的学生调整姿势时不仅要规范合理，更要从运动员运动寿命考虑，如立姿的闪腰过大不可取，过早造成腰肌劳损，到了省队该上量时运动员的腰部已经承受不了了，甚至过早终止了运动寿命。

学生年龄小时，多以培养兴趣、讲解技术动作概念为主。在实际训练时以短时间、多组次，穿插放松活动的方法为宜。

面对年龄小的学生，一次的训练时间不宜超过20分钟，一次的举枪强度不宜超过50秒（指立姿）。切忌不能按照成人的要求标准训练，要考虑此阶段年龄小的生理特点，避免量大强度大的训练，要量力而行。

训练前特别是训练后的放松活动是必不可少的，要纳入必须的训练内容。必要时和家长配合好，回到家里协助督促学生做好放松活动。

考核标准：初步掌握射击基本技术，掌握射击基本教学训练方法，能够完成射击活动的训练教学和组织指导工作。

（三）射击器材调试

讲解枪械基本构造，主要结构名称，发射原理。讲解子弹构造，包括弹头、火药、弹壳、底火，弹道轨迹，发射差角形成的原理。

考核标准：熟悉射击器材的配件和各部位的功能，初步掌握各类射击项目器材的装配和调试方法。

（四）射击项目体能训练

介绍射击运动的基本体能要求，实践教授体能训练方法。初步了解射击运动对体能的要求，通过实践的体验式教学，使学员初步掌握专项力量训练和综合体能训练的要求和方法。

考核标准：初步掌握射击运动对体能的要求，初步掌握专项力量训练和综合体能训练的要求和方法。

（五）射击项目心理训练

介绍射击项目心理学相关理论与训练方法。学习射击项目心理学相关的理论，重点学习放松、专注和注意、心理活动、积极的自我暗示、表象训练、目标设置、压力识别与管理等知识点。帮助教练员掌握初级的训练方法，从而帮助运动员更好的进行心理调控，提升参赛心理水平。

考核标准：初步掌握射击心理学相关理论与训练的知识点，能帮助运动员更好的进行心理调控，提升参赛心理水平。

三、考核具体要求

射击专项技能培训考核的总分满分为100分。理论考核占60分、实践考核占40分。理论考核各部分内容比例分配为：射击规则5%、射击基本技术50%、射击器材调试15%、射击项目体能训练15%、射击项目心理训练15%。

（一）理论考核（60分）

内容：射击基本技术、射击基础训练方法、射击体能训练、射击心理训练、射击器材匹配与调试等理论知识、射击规则。

要求：通过理论考试的形式，考核掌握射击基本技术；掌握射击基本教学训练方法；掌握射击竞赛基本规则。

（二）实践考核（40分）

1.射击训练课的教学与组织50%

内容：组织一堂十分钟的训练课。

要求：课前准备是否充分、课堂指导是否到位准确、教学口令是否清晰准确、教学组织是否完备、教学重难点是否突出，教学目标设置与方法是否得当。

2.回答一项教学内容的问题50%

内容：抽签选择一项技术教学内容进行回答

要求：技术讲解回答是否准确，重点是否清晰突出，教学方法是否正确有效，教学标准流程是否准确实施。

（三）申请人考核分数必须达到总分70分以上（含70分）为合格。