

## SAAREMAA SPORDIKOOLI LASKMISE ÕPPEKAVA

### 1. Eesmärgid ja ülesanded

#### 1.1. Õpetuslikud

- 1.1.1. Laskurile vajalike oskuste ja teadmiste omandamine.
- 1.1.2. Asjade omavaheliste seoste nägemise omandamine.
- 1.1.3. Abstraheerimisvõime arendamine läbi praktilise tegevuse.

#### 1.2. Kasvatustlikud

- 1.2.1. Enesest ja teistest lugupidavate inimeste kasvatamine.
- 1.2.2. Aususe, korrektsuse, sõnapidamise kujundamine.
- 1.2.3. Iseseisvuse, vastutustunde ja töötahte arendamine.

### 2. Sisu

- 2.1. Ohutustehnika, elementaarsed käitumisreelid; algteadmised relvadest, laskemoonadest, laskmise tehnikast. Praktiline laskmine toelt.
- 2.2. Ülevaade erinevatest laskealadest ja relvaliikidest, võistlusmäärustest. Praktiline laskmine lamades- ja püstiasendist, spordipüstolist. Rõhuasetus õigel päästmisel ja laskeasendil. Esmavajalikud teadmised relvade hooldusest.
- 2.3. Omandatu kinnistamine.
- 2.4. Laskmise taktika. Lasketehnika täiustamine. Ülevaade erinevatest treeningmeetoditest. Võimalusel lisandub õhkrelvadest laskmine.
- 2.5. Põlvetasandi õppimine lisaks lamades- ja püstiasendile.
- 2.6. Padrunita treeningu kasutamine õige päästmise ja laskeasendi omandamisel.
- 2.7. Erinevate laskeasendite ja päästmise tehnika täiustamine. Ülevaade püssi- ja püstolilaskmise tehnilistest nüanssidest.
- 2.8. Võistlusmäärustega põhjalikum tutvumine. Võistlusteks valmistumise ja igapäevase töö planeerimine.
- 2.9. Laskmise psühholoogia, eesmärgid, vahendid. Iseseisva töö alused.
- 2.10. Vigade parandamine ja vältimine. Analüüs, järeldused; kuidas edasi. Perspektiiv ja reaalsus.

### 3. Väljundid

- 3.1. Kohalikud võistlused, s.h.: Saaremaa MV (õhkrelvad, tulirelvad), Saaremaa – EPV sõprusvõistlus.
- 3.2. Vabariiklikud võistlused, s.h.: Eesti tiitlivõistlused, H.Rassi memoriaal, Saaremaa Sügis.
- 3.3. Rahvusvahelised võistlused, s.h.: Saaremaa – Tammisaari sõpruskohtumised (tulirelv Kuressaares, õhkrelv Tammisaaris).

#### **4. Eeldatavad tulemused**

- 4.1. Aastase koolituse läbinu peaks suutma iseseisvalt toime tulema nn. väiksematel võistlustel.
- 4.2. On omandatud algteadmised, mille põhjal on võimalik hakata seadma kõrgemaid eesmärke e. püüdlema täiuslikkuse poole.
- 4.3. On saadud ülevaade erinevatest laskealadest ja relvaliikidest (lähtuvalt olemasolevatest võimalustest).
- 4.4. Peab oskama käituda laskurile kohaselt.

#### **5. Õppekava kestvus**

Õppekava nominaalkestvus on 5 aastat. Akadeemilistes tundides on õppekava läbimise kestvuseks 1050 tundi.