

# OBSAH

Úvod . . . . .	7
1. Historie střeleckého sportu a jeho jednotlivých disciplín . . . . .	9
2. Bezpečnostní pravidla a předpisy při sportovní střelbě . . . . .	20
3. Organizace masového, výkonnostního a vrcholového sportu. Koncepce rozvoje střelectví . . . . .	24
4. Nauka o základních druzích zbraní . . . . .	27
5. Teorie střelby . . . . .	50
Děj výstřelu, vnitřní balistika, vnější balistika, rozptyl a jeho zákonitosti, určení středního zásahu	
6. Jednotná branná sportovní klasifikace. Jednotná kvalifikace branně výchovných pracovníků . . . . .	82
Program školení cvičitelů a trenérů, tabulky limitů výkonnostních tříd.	
7. Pravidla sportovní střelby . . . . .	95
Plánování střeleckých akcí, propozice, organizace a průběh závodu, organizace a systém soutěží ve střelectví, technické normy disciplín.	
8. Tréninkový proces, jeho stavba, prostředky a plánování . . . . .	121
Tréninkové prostředky, plány, záznamy tréninku, řízení tréninkového procesu.	
9. Tělesná příprava a regenerace . . . . .	163
Ranní rozcvička, kondiční a posilovací cvičení, prostředky řízené regenerace.	
10. Technika a metodika střeleckých disciplín . . . . .	175
Běžící terč, trap a skeet, pistolové disciplíny, puškové disciplíny.	
11. Výběr talentů . . . . .	220
Seznam literatury . . . . .	233