

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تیراندازی (دختران)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه ای

شماره درس ۴۴۶۸

ذوالفقاری، سیدحسین	۷۹۹
تیراندازی (دختران)/ مؤلفان: سیدحسین ذوالفقاری، مهین فرهادی زاد - تهران: شرکت	/۳
چاپ و نشر کتابهای درسی ایران، ۱۳۹۲	ت ۹۳۸/ذ
۶۳ ص: مصور - (آموزش فنی و حرفه ای؛ شماره درس ۴۴۶۸)	۱۳۹۲
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات	
۱ تیراندازی الف ایران وزارت آموزش و پرورش دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزشهای	
فنی و حرفه ای و کاردانش ب عنوان ج فروست	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :
پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزشهای
فنی و حرفه ای و کاردانش، ارسال فرمایند.
پیام نگار (ایمیل) info@tvoccd.sch.ir
وب گاه (وب سایت) www.tvoccd.sch.ir

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزشهای فنی و حرفه ای و کاردانش

نام کتاب : تیراندازی (دختران) - ۴۸۶/۸

مؤلفان : سیدحسن ذوالفقاری، مهین فرهادی زاد

ویراستار علمی : زیبا اجتهد

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۹۲۶۶-۸۸۳۰، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹،

وب سایت : www.chap.sch.ir

صفحه آرا : مریم نصرتی

طراح جلد : مریم کیوان

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

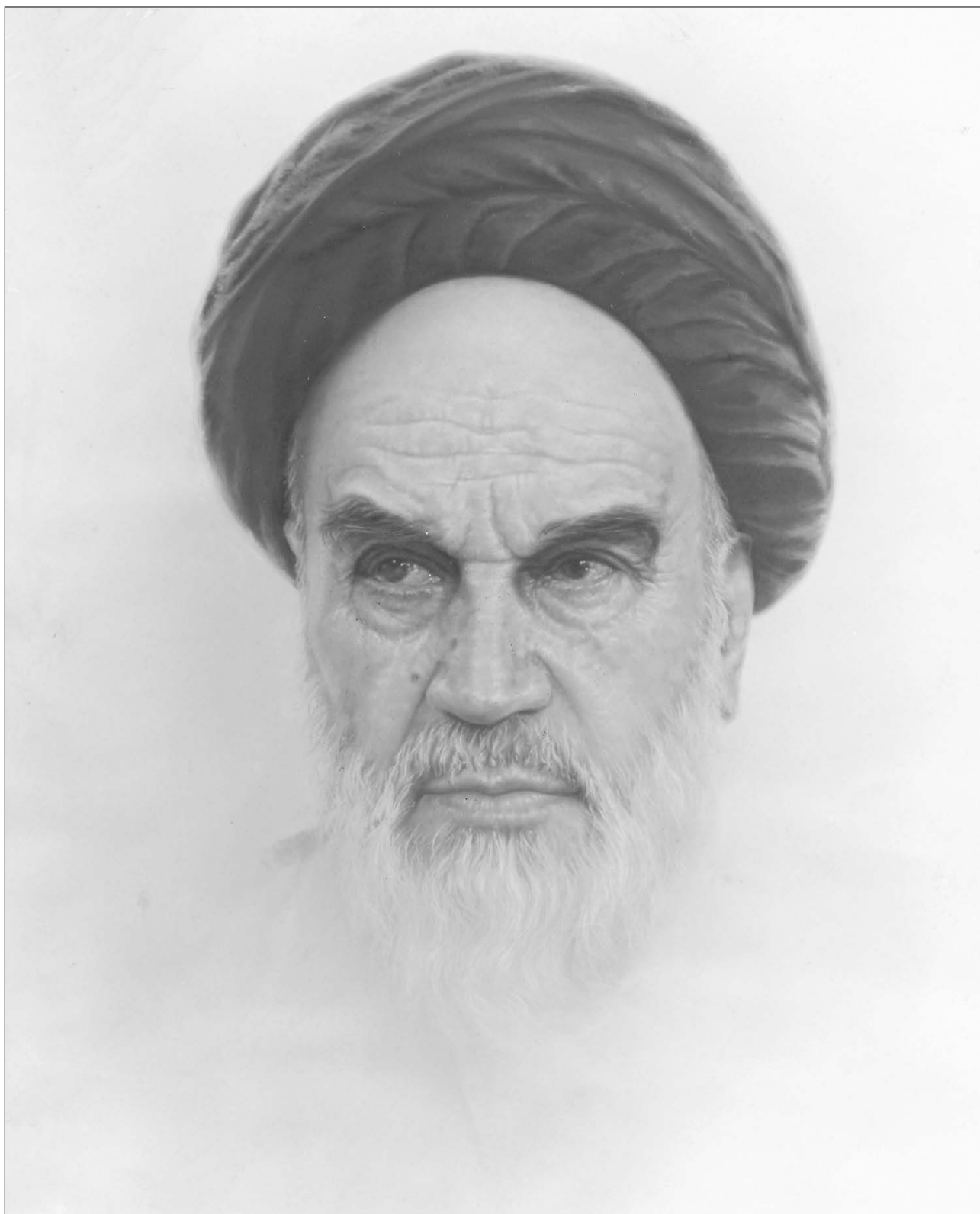
تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹-۳۷۵۱۵

چاپخانه : فارسی

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ هشتم ۱۳۹۲

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۳-۸۶۸-۰۵-۹۶۴ ISBN 964-05-0868-3



در همهٔ ابعاد انسانی ورزش کنید.
امام خمینی «ره»

فهرست

۱

مقدمه

بخش اول

۳

فصل اول : آموزش مبتدیان

۶

فصل دوم : رشته‌های تیراندازی

۱۰

فصل سوم : تجهیزات تیراندازی

۱۸

فصل چهارم : اصول ایمنی

بخش دوم

۲۲

فصل پنجم : رشته تیانچه بادی

۳۱

فصل ششم : رشته تفنگ بادی

بخش سوم

۴۰

فصل هفتم : اشکال‌ها

۴۴

فصل هشتم : تمرین‌های ویژه برای رفع اشکال‌ها

۴۷

فصل نهم : آماده‌سازی مسابقاتی

۴۹

فصل دهم : گام‌های نخستین برای قهرمانی

بخش چهارم

۵۳

فصل یازدهم : کالبدشناسی تیراندازی

۵۹

فصل دوازدهم : فیزیولوژی تیراندازی

۶۳

فهرست منابع