**Глава 1: Психофизическая подготовка**

**1.1. Понятие и компоненты психофизической подготовки**

* Определение психофизической подготовки
* Основные компоненты: физическая, психологическая и координационная подготовка
* Важность психофизической подготовки для стрелков

**1.2. Методы оценки психофизической подготовки**

* Психологические тесты и опросники
* Физические тесты (выносливость, координация)
* Комплексные методы оценки

**1.3. Роль психологии в психофизической подготовке**

* Влияние психологических факторов на результаты стрельбы
* Техники управления стрессом и эмоциями
* Методы тренировки концентрации и уверенности

**Глава 2: Стрелковая подготовка**

**2.1. Основные принципы и этапы стрелковой подготовки**

* Определение стрелковой подготовки и её цели
* Этапы: начальная подготовка, совершенствование навыков, подготовка к соревнованиям
* Индивидуализация подготовки в зависимости от уровня стрелка

**2.2. Технические и тактические аспекты подготовки**

* Основные технические навыки (прицеливание, удержание оружия)
* Тактические приёмы: работа с дистанцией, взаимодействие в группе
* Значение практической тренировки и соревнований

**2.3. Инновационные методы в стрелковой подготовке**

* Использование современных технологий (симуляторы, видеоанализ)
* Применение методов спортивной науки (аналитика, биомеханика)
* Тенденции в тренировочных программах