

### Физкультпривет!!

**NOTA BENE:** «....Двигательные навыки при отсутствии упражнений постепенно ухудшаются; при отсутствии подкрепления происходит угасание условно-рефлекторных связей. После продолжительных перерывов в занятиях физическими упражнениями стрелок теряет способность выполнять многие сложные двигательные навыки, ранее характеризовавшие уровень его спортивной подготовки. Причем, угасают прежде всего наиболее тонко дифференцированные элементы двигательного навыка, — собственно, то, что характеризует высокое мастерство в двигательных действиях. Имея это в виду, спортсмен-стрелок не должен допускать длительных перерывов в выполнении стрелковых упражнений и поддерживать на соответствующем уровне ранее выработанные двигательные навыки, а поддерживать следующими средствами спортивной тренировки.....»

**Соклубники! Первые тренировки ОКТЯБРЯ 2018 !** Перелётные птицы собираются в стаи и улетают в тёплые страны, а тактики возвращаются на знакомые настрелянные и обжитые места обитания.. на наше стрельбище .. Народ потянулся на тренировки осеннего сезона. Вчера в среду постреляли по приятной сероват-туманной осенней погоде... с утра было пасмурно, но сухо, лёгкий дождик заморосил только после 13.00... У нас была группа более 10 стрелков ружьё/пистолет - разбились по интересам на 3 сектора - несколько бывших тактиков, а ныне выдающихся спортсменов готовились с нами к чемпионату в Италии, наши физкультурники также время зря не теряли - интенсивно отработали некоторые нюансы техники IPSC с ружьём и пистолетом и обсудили основные ошибки.

В эти выходные обещали вполне комфортную осеннюю погоду.. ! – Отмечаем дружной пальбой первые тренировки октября ..

## План тренировок 6-7 октября

Автор: Борис Пашенко

04.10.2018 15:06 - Обновлено 04.10.2018 15:10

---

**ПОКА ДАЮТ - СТРЕЛЯЕМ... - как обычно, два дня подряд:**

**СУББОТА 6 октября и ВОСКРЕСЕНЬЕ 7 октября**

**Марат привезёт в субботу очки, наушники и прочее** для начинающих стрелков и товары и экипировку для тактиков !

**ЧК готовят к нашему клубному матчу IPSC в Пущино - матч планируем на 13-го октября (!)**

**График тренировки**

**9.00 заезд**

**9.45 - Общее построение**

**10.00 - Первый выстрел !**

**Окончание тренировки в 13.00.**

## План тренировок 6-7 октября

Автор: Борис Пашенко

04.10.2018 15:06 - Обновлено 04.10.2018 15:10

---

Тактики с карабином/пистолетом 9x19! - ваша **ЗАДАЧА** - подготовка к нашему **Клубному Матчу** «Всё в 9x19» по **карабину и пистолету**

(Микро -матч в духе

Steel

Challenge

планируем на 21 октября. В секторе №1.

**Пистолет Глок/Викинг занятия для начинающих и продвинутых ведут инструкторы IPSC Клуба**

*На связи ...*

*Ваш, Борис*