

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 *готовятся 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 9х19! - ваша **ЗАДАЧА** - подготовка к нашему
Клубному Матчу **«Всё в 9х19» 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