Тренерский семинар

«Практическая стрельба из пневматического пистолета. Начальный этап обучения»

14-16 января 2022 года, г.Иркутск

1. Общие вопросы развития дисциплины «Пистолет пневматический» в России.  
2. Нормативно-правовая база при организации спортивной подготовки.  
3. Построение учебно-тренировочного процесса. Важность начального этапа в системе многолетней подготовки.  
4. Базовая техника на начальном этапе спортивной подготовки.  
5. Специальная физическая подготовка.  
6. Общая физическая подготовка.  
7. Теоретическая подготовка.  
8. Выбор, эксплуатация, техническое обслуживание и ремонт пневматических пистолетов.  
9. Экзаменационный и тестовой контроль, сдача нормативов, контрольные соревнования.  
10. Контроль здоровья спортсменов, восстановительные мероприятия.  
11. Антидопинг

Время проведения семинара, каждый день, с 10-00 до 19-00 с перерывом на обед.

Участникам семинара необходимо иметь с собой:

1. Блокнот
2. Авторучку
3. Правила вида спорта «Практическая стрельба»
4. Защитные очки
5. Стрелковую экипировку для пневматического пистолета.
6. Пневматический пистолет, магазины.
7. Расходные материалы (шары, газ).

14 января 2022 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во ак.  часов | Руководитель  занятия |
| 1 | Нормативно-правовая база при организации спортивной подготовки. | 2 | Киселев А,В. |
| 2 | . Общие вопросы развития дисциплины «Пистолет пневматический» в России. | 2 | Рожков А.А. |
| 3 | Базовая техника на начальном этапе спортивной подготовки. | 2 | Киселев А.В.  Тарасов А.С.  Горюнов А.С. |
| 4 | Общая физическая подготовка. | 2 | Киселев А.В. |

15 января 2022 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во ак.  часов | Руководитель  занятия |
| 1 | Выбор, эксплуатация, техническое обслуживание и ремонт пневматических пистолетов. Хай-капа. Глок. | 2 | Тарасов А.С.  Горюнов А.С. |
| 2 | Построение учебно-тренировочного процесса. Важность начального этапа в системе многолетней подготовки. | 2 | Киселев А.В.  Рожков А.А. |
| 3 | Базовая техника на начальном этапе спортивной подготовки. | 2 | Киселев А.В.  Тарасов А.С.  Горюнов А.С. |
| 4 | Специальная физическая подготовка. | 2 | Киселев А.В. |

16 января 2022 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во ак.  часов | Руководитель  занятия |
| 1 | Экзаменационный и тестовой контроль, сдача нормативов, контрольные соревнования.  Контроль здоровья спортсменов, восстановительные мероприятия. | 2 | Киселев А.В. |
| 2 | Теоретическая подготовка. | 2 | Рожков А.А. |
| 3 | Базовая техника на начальном этапе спортивной подготовки. | 2 | Киселев А.В.  Тарасов А.С.  Горюнов А.С. |
| 4 | Антидопинг.  Подведение итогов семинара. | 2 | Рожков А.А.  Киселев А.В. |