

Объявляется набор на курсы стендовой стрельбы для детей и взрослых!

Наши курсы помогут Вам:

- 1) Научиться результативно стрелять на охоте или повысить количество попаданий по дичи
- 2) Увеличить свою результативность при стрельбе по тарелочкам

Обучение проводится группами от 4 до 8 человек. Курсы стартуют с момента комплектации минимальной группы (4 человека).

Занятия проводит кандидат в мастера спорта по спортинг-компакту - Олейник Максим.

Об инструкторе: многократный победитель и призер первенств и турниров Республики Башкортостан (2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2015) призер всероссийского турнира «Большой приз Тольятти» среди юниоров (2006), призер Чемпионата Челябинской области (2008) среди юниоров по спортинг-компакту.

Группы делятся по возрастным категориям: 12-14 лет; 15-17 лет; 18+ лет

График тренировочных занятий:

Группа	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
12-14						12:00 - 14:00	12:00 -14:00
15-17						14:00 -16:00	14:00 -16:00
18+						16:00 -18:00	16:00 -18:00

Время и день проведения занятий могут быть изменены по согласованию с членами группы.

Стоимость 4 недель занятий (стоимость курса включает в себя: патроны, мишени, работу инструктора):

Группа 12-14 лет - 3900 рублей. В том числе: 2,5 часа общефизической подготовки, 3 часа специальной подготовки, 2 часов теоретической подготовки, 6 часов практической подготовки в которую входят **80 выстрелов** под руководством инструктора.

Группа 15-17 лет - 5300 рублей. В том числе: 4 часа специальной подготовки, 2 часа теоретической подготовки, 8,5 часов практической подготовки в которую входят **120 выстрелов** под руководством инструктора.

Группа 18+ лет - 8500 рублей. В том числе: 4 часа специальной подготовки, 2 часов теоретической подготовки, 12,5 часов практической подготовки в которую входят **200 выстрелов** под руководством инструктора.

Индивидуальные тренировки (до 2-х человек) – 600 рублей/час. Групповые тренировки (3-е и более) – 800 рублей/час.

Занятия будут проводиться на стрелковом стенде в НП ФСиС РБ. С информацией о стенде, условиями и схемой проезда можно ознакомиться на странице www.sportingufa.ru

Запись на занятия по телефонам: +7-962-533-00-19; +7-917-736-02-77

Краткий план практической и теоретической подготовки:

Теоретическая часть:

- ✓ Инструктаж по технике безопасности обращения с оружием, чистке, и т.д.
- ✓ Теоретическая подготовка к стрельбе всех видов мишеней (налетающая, угонная, боковая).
- ✓ Разбор различных техник стрельбы (в точку, квадрат, зональная стрельба, классика, контролируемая классика, постоянного упреждения и т.д.).
- ✓ Фон и работа глаз.

- ✓ Подготовка к выстрелу.
- ✓ Основы самоконтроля и психологической саморегуляции у стрелка.
- ✓ Помехоустойчивость, варианты поведения и концентрация при стрельбе на соревнованиях.
- ✓ Основные принципы стрельбы по спортивным и сигнальным дуплетам.
- ✓ Основные принципы планирования тренировочного процесса.

Практическая часть:

- ✓ Формирование навыков определения зоны выстрела.
- ✓ Формирование первоначальных навыков (стойка, вкладка, вскидка, поводка)
- ✓ Стрельба по налетающим мишеням
- ✓ Стрельба по угонным мишеням
- ✓ Стрельба по налетающим и угонным
- ✓ Стрельба по боковым мишеням
- ✓ Стрельба сигнальных дуплетов (Налет+Налет)
- ✓ Стрельба сигнальных дуплетов (Налет+Угон)
- ✓ Стрельба сигнальных дуплетов (Угон+Угон)
- ✓ Стрельба сигнальных дуплетов (Налет+Боковая)
- ✓ Стрельба сигнальных дуплетов (Угон+Боковая)
- ✓ Стрельба сигнальных дуплетов (Бок+Боковая)
- ✓ Стрельба сигнальных дуплетов (Боковая+Угон)