附件2

2024年江苏省武术散打项目基层教练员

培训班日程安排表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | | 时间 | 内容 | 授课人 | 地点 |
| 1  月  29  日 | 上午 | 8:30-12:00 | 报到 |  | 冠军楼 大酒店 |
| 下午 | 14：00-14:30 | 开班仪式 |  |
| 14:45-17:30 | 如何成为合格的基层教练员 | 刘斌 |
| 1  月  30  日 | 上午 | 8:30-11:30 | 武术散打拳摔组合技术讲解与练习 | 李明 | 训练中心散打馆 |
| 下午 | 14:00-17:30 | 武术散打拳腿及格挡技术讲解与练习 | 钟妍 |
| 晚上 | 19:00-21:00 | 武术散打专项技术考核 | 彭飞、张勇 | 冠军楼 大酒店 |
| 1  月  31  日 | 上午 | 8：30-11:30 | 《中国武术散打智能护具规则》讲解 | 彭飞 | 冠军楼 大酒店 |
| 下午 | 14:00-17:30 | 武术散打项目青少年专项体能训练教学 | 蒋全 | 训练中心体能房 |
| 晚上 | 19:00-21:00 | 观看比赛录像并开展智能护具案例分析 | 彭飞 | 冠军楼 大酒店 |
| 2  月  1  日 | 上午 | 8：30-11:30 | 江苏省武术散打项目发展趋势 | 张雷 | 冠军楼 大酒店 |
| 下午 | 14:00-17:30 | 武术散打青少年训练运动损伤与康复 | 王昱 |
| 晚上 | 19:00-21:00 | 交流研讨 |  |
| 2  月  2  日 | 上午 | 8:30-9:30 | 反兴奋剂知识培训 | 省级反兴奋剂讲师 | 冠军楼 大酒店 |
| 9:40-10:40 | 理论考试 |  |
| 11:00-11:30 | 结业仪式 |  |
| 下午 | 14:00前 | 离会 |  |