

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

```
graph TD; A[ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА] --> B(СТРЕЛКОВАЯ); A --> C(ИДЕОМОТОРНАЯ); A --> D(СОЗДАНИЕ ЗОНЫ КОМФОРТНОГО ВЫСТРЕЛА);
```

СТРЕЛКОВАЯ

ИДЕОМОТОРНАЯ

СОЗДАНИЕ ЗОНЫ
КОМФОРТНОГО
ВЫСТРЕЛА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

```
graph TD; A[ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА] --> B(СТРЕЛКОВАЯ); A --> C(ИДЕОМОТОРНАЯ); A --> D(СОЗДАНИЕ ЗОНЫ КОМФОРТНОГО ВЫСТРЕЛА); B --- E[Прицеливание<br/>Прицеливание+протяжки<br/>Контрольная стрельба];
```

СТРЕЛКОВАЯ

ИДЕОМОТОРНАЯ

СОЗДАНИЕ ЗОНЫ
КОМФОРТНОГО
ВЫСТРЕЛА

Прицеливание
Прицеливание+протяжки
Контрольная стрельба

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СТРЕЛКОВАЯ

Прицеливание
Прицеливание+протяжки
Контрольная стрельба

ИДЕОМОТОРНАЯ

Прицеливание –
концентрация на 10-ке
Виртуальный выстрел –
полная эмитация

СОЗДАНИЕ ЗОНЫ
КОМФОРТНОГО
ВЫСТРЕЛА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

```
graph TD; A[ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА] --> B(СТРЕЛКОВАЯ); A --> C(ИДЕОМОТОРНАЯ); A --> D(СОЗДАНИЕ ЗОНЫ КОМФОРТНОГО ВЫСТРЕЛА); B --- E[Прицеливание<br/>Прицеливание+протяжки<br/>Контрольная стрельба]; C --- F[Прицеливание –<br/>концентрация на 10-ке<br/>Виртуальный выстрел –<br/>полная имитация]; D --- G[1. Тактика выстрела<br/>2. Тактика рубежа];
```

СТРЕЛКОВАЯ

Прицеливание
Прицеливание+протяжки
Контрольная стрельба

ИДЕОМОТОРНАЯ

Прицеливание –
концентрация на 10-ке
Виртуальный выстрел –
полная имитация

СОЗДАНИЕ ЗОНЫ КОМФОРТНОГО ВЫСТРЕЛА

1. Тактика выстрела
2. Тактика рубежа

1

Элементы выстрела
4-ре элемента + 5-й
ВСЕГДА прицеливание

1. Тактика выстрела
2. Тактика рубежа

1

Элементы выстрела
4-ре элемента + 5-й
ВСЕГДА прицеливание

1. Тактика выстрела
2. Тактика рубежа

Стрелковая
подготовка –
определение и
отработка элементов
выстрела

1. Тактика выстрела
2. Тактика рубежа

1

Элементы выстрела
4-ре элемента + 5-й
ВСЕГДА прицеливание

2

Порядок действий на
рубеже

A blue scroll graphic with a white background. The scroll is unrolled, showing a blue rectangular area. The text "ТАРГЕТ ПАНИК" is written in red, uppercase letters in the center of the blue area. The scroll has a vertical strip on the left side and a circular end on the right side.

ТАРГЕТ ПАНИК

**ЧТО ТАКОЕ ТАРГЕТ ПАНИК
– БОЯЗНЬ ВЫСТРЕЛА?**

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ТАРГЕТ ПАНИКИ

НЕ МОГУ ЗАВЕСТИ МУШКУ В ДЕСЯТКУ

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ТАРГЕТ ПАНИКИ

НЕ МОГУ ЗАВЕСТИ МУШКУ В ДЕСЯТКУ
НЕ МОГУ УДЕРЖАТЬ МУШКУ В
ДЕСЯТКЕ

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ТАРГЕТ ПАНИКИ

НЕ МОГУ ЗАВЕСТИ МУШКУ В ДЕСЯТКУ
НЕ МОГУ УДЕРЖАТЬ МУШКУ В
ДЕСЯТКЕ
ВЫСТРЕЛИВАЮ СРАЗУ КАК ТОЛЬКО
ВИЖУ 10-КУ

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С БОЯЗНЬЮ ВЫСТРЕЛА

Болезнь возникает при
появлении мишени/цели

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С БОЯЗНЬЮ ВЫСТРЕЛА

Болезнь возникает при
появлении мишени/цели

ВЫСТРЕЛ

ПРИЦЕЛИВАНИЕ



ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С БОЯЗНЬЮ ВЫСТРЕЛА

ВЫСТРЕЛ

ПРИЦЕЛИВАНИЕ

3000 выстрелов на 3
метра

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С БОЯЗНЬЮ ВЫСТРЕЛА

ВЫСТРЕЛ

ПРИЦЕЛИВАНИЕ

3000 выстрелов на 3
метра
Имитация выстрела









ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С БОЯЗНЬЮ ВЫСТРЕЛА

ВЫСТРЕЛ

ПРИЦЕЛИВАНИЕ

3000 выстрелов на 3
метра
Имитация выстрела
Стреляю/не стреляю

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С БОЯЗНЬЮ ВЫСТРЕЛА

ВЫСТРЕЛ

3000 выстрелов на 3 метра
Имитация выстрела
Стреляю/не стреляю

ПРИЦЕЛИВАНИЕ

1. Подводим и уводим мушку без фиксации

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С БОЯЗНЬЮ ВЫСТРЕЛА

ВЫСТРЕЛ

3000 выстрелов на 3 метра
Имитация выстрела
Стреляю/не стреляю

ПРИЦЕЛИВАНИЕ

1. Подводим и уводим мушку без фиксации
2. Проводим несколько раз, но один раз фиксируем

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С БОЯЗНЬЮ ВЫСТРЕЛА

ВЫСТРЕЛ

3000 выстрелов на 3 метра
Имитация выстрела
Стреляю/не стреляю

ПРИЦЕЛИВАНИЕ

1. Подводим и уводим мушку без фиксации
2. Проводим несколько раз, но один раз фиксируем
3. Заводим мушку в центр – не стреляем

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С БОЯЗНЬЮ ВЫСТРЕЛА

ВЫСТРЕЛ

ПРИЦЕЛИВАНИЕ

3000 выстрелов на 3 метра
Имитация выстрела
Стреляю/не стреляю

1. Подводим и уводим мушку без фиксации
2. Проводим несколько раз, но один раз фиксируем
3. Заводим мушку в центр – не стреляем

Замена условного рефлекса на выстрел

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С БОЯЗНЬЮ ВЫСТРЕЛА

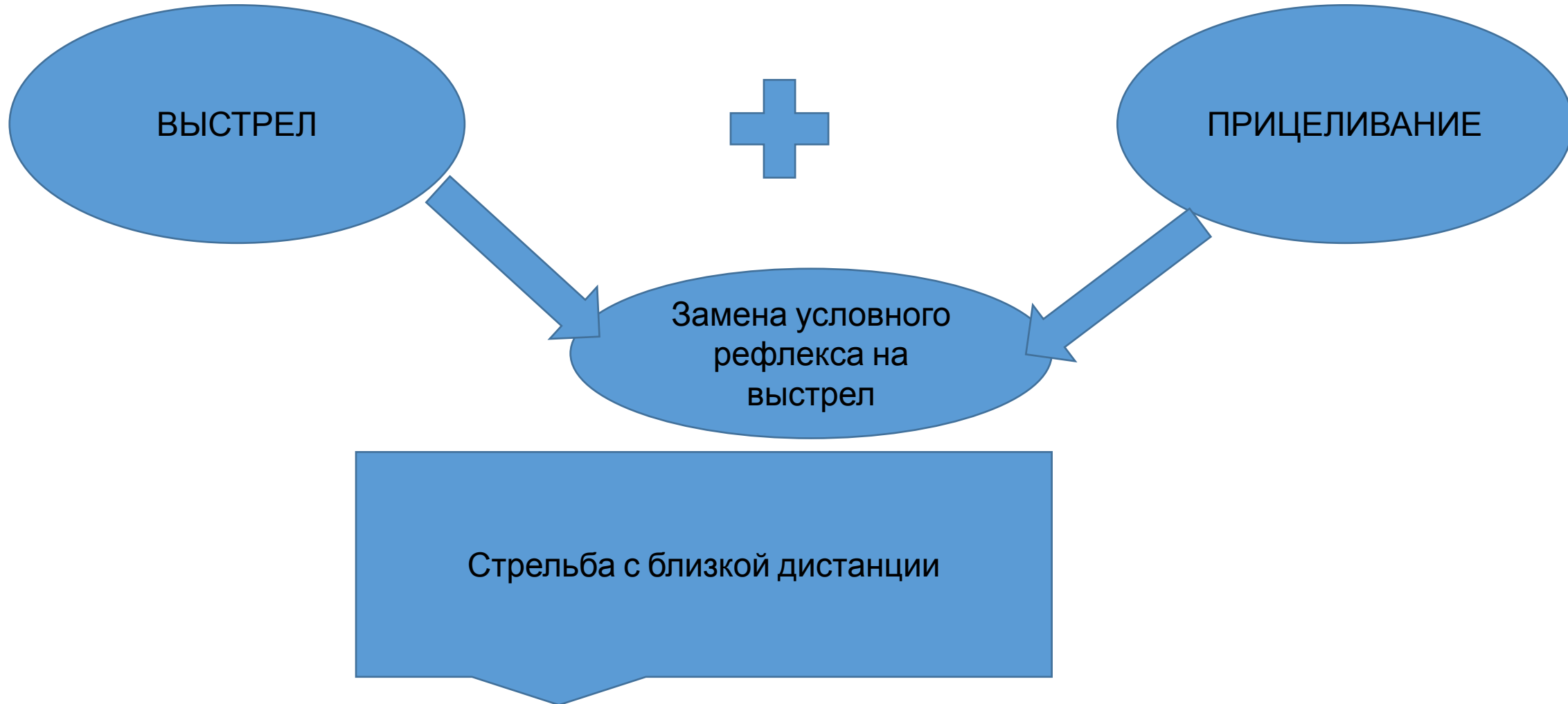
ВЫСТРЕЛ



ПРИЦЕЛИВАНИЕ

Замена условного
рефлекса на
выстрел

Стрельба с близкой дистанции



ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С БОЯЗНЬЮ ВЫСТРЕЛА

ВЫСТРЕЛ



ПРИЦЕЛИВАНИЕ

Замена условного
рефлекса на
выстрел

Стрельба с близкой дистанции
Стрельба в большую мишень

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С БОЯЗНЬЮ ВЫСТРЕЛА

ВЫСТРЕЛ



ПРИЦЕЛИВАНИЕ

Замена условного
рефлекса на
выстрел

Стрельба с близкой дистанции
Стрельба в большую мишень
Постепенное увеличение дистанции

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С БОЯЗНЬЮ ВЫСТРЕЛА

ВЫСТРЕЛ



ПРИЦЕЛИВАНИЕ

Замена условного
рефлекса на
выстрел

Стрельба с близкой дистанции
Стрельба в большую мишень
Постепенное увеличение дистанции
Постепенное уменьшение мишени

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С БОЯЗНЬЮ ВЫСТРЕЛА

ВЫСТРЕЛ



ПРИЦЕЛИВАНИЕ

Замена условного
рефлекса на
выстрел

Стрельба с близкой дистанции
Стрельба в большую мишень
Постепенное увеличение дистанции
Постепенное уменьшение мишени

Выстрел должен
приносить удовольствие