

# **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

```
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 эмитация]; D --- G[ ];
```

## 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

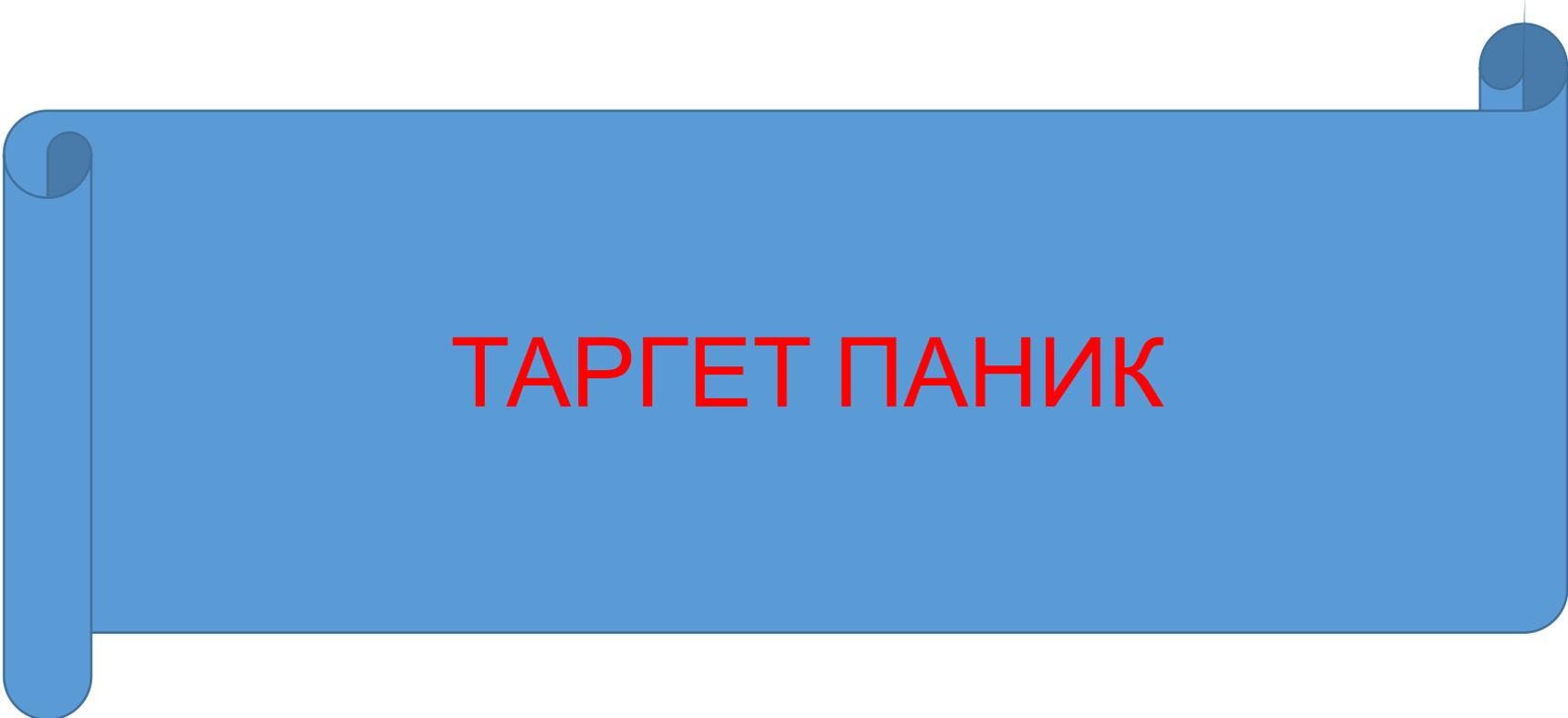
1. Тактика выстрела
2. Тактика рубежа

1

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

2

Порядок действий на  
рубеже



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

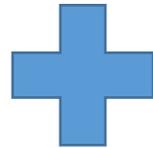
3000 выстрелов на 3 метра  
Имитация выстрела  
Стреляю/не стреляю

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

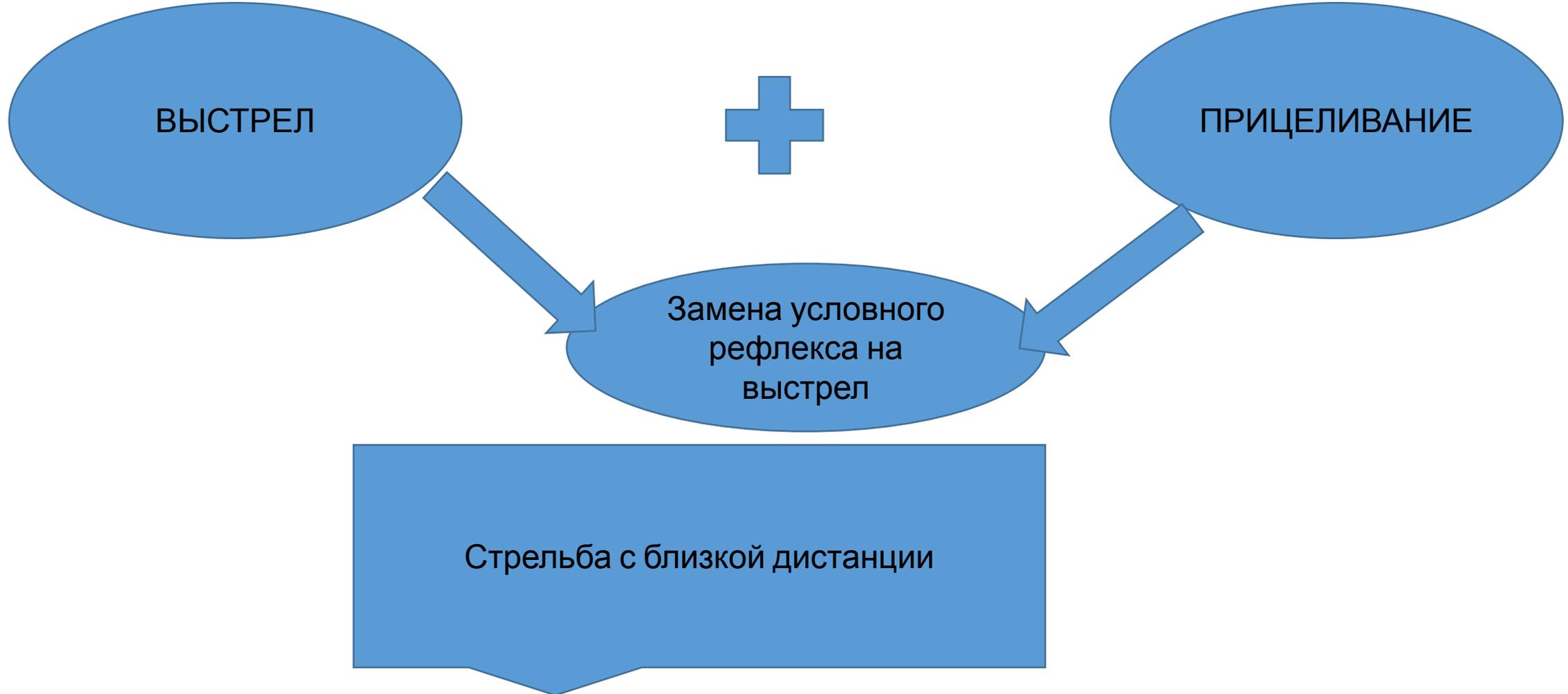
ВЫСТРЕЛ



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