

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
*«Национальный исследовательский НИЖЕГОРОДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Н.И. Лобачевского»*

ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано методической комиссией факультета Физической культуры и спорта для студентов и преподавателей факультета Физической культуры и спорта ННГУ

Нижний Новгород

2018

УДК 799.3(075.8)
ББК Ч517.23я73
П-69

ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА: учебно-метод. пособие [электрон. ресурс]/сост. А.Н. Кутасин, А.В. Пенюта, С.В. Акулин, Л.В. Акулина – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2018. – 26 с.

Рецензент:

кандидат физико-математических наук, МСМК, профессор **В.Г. Кузьмин**

В учебно-методическом пособии рассмотрены основы практической стрельбы, требования к оружию, исторический аспект практической стрельбы, а также основы развития стрельбы в РФ.

Пособие предназначено для студентов факультета физической культуры и спорта ННГУ им. Н.И. Лобачевского, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура» для занятий по дисциплине «Пулевая стрельба».

Ответственный за выпуск:
председатель методической комиссии факультета
физической культуры и спорта Т.А. Малышева

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ОРУЖИЕМ.....	6
2. ОСНОВЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ	7
2.1. Снаряжение	7
2.2. Удержание оружия.....	8
2.3. Стойка.....	9
2.4. Прицеливание.....	9
2.5. Обработка спускового крючка.....	10
2.6. Выхватывание пистолета.....	10
2.7. Пристрелка оружия.....	12
2.8. Перенос оружия.....	12
2.9. Упражнения, направленные на сокращение времени переноса оружия.....	13
2.10. Перезаряжание оружия.....	13
2.10.1. Как тренироваться.....	14
2.10.1.1. Гладкоствольное ружьё.....	14
2.10.1.2. Самозарядный карабин.....	15
2.10.1.3. Пистолет.....	15
2.11. Стрельба в движении.....	15
2.11.1. Положение тела.....	16
2.11.2. Движение ног.....	16
2.11.3. Скорость перемещения.....	16
2.12. Методика тренировки с незаряженным оружием «вхолостую».....	17
2.13. Стрельба боеприпасами.....	17
3. ТРЕБОВАНИЕ К ОРУЖИЮ	18
3.1. Требования к пистолетам.....	18
3.2. Требования к карабинам.....	20
3.3. Требования к ружьям.....	21
4. РАЗВИТИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ В РФ И ПРОБЛЕМЫ РОСТА.....	22
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	25

ВВЕДЕНИЕ

Практическая стрельба, как вид спорта, зародившись в Калифорнии в начале 50-х годов стала быстро распространяться на другие континенты, включая Европу, Австралию, Америку и Африку. Официально Международная конфедерация практической стрельбы (IPSC – МКПС) была основана, когда на Международной Конференции по пистолетному спорту была утверждена ее Конституция.

В настоящее время в МКПС входит более девяноста активных региональных отделений по всему миру от Аргентины до Зимбабве.

В г. Москва 27 августа 1998 г. была создана Региональная общественная организация содействию развития практической стрельбы «Точность-Мощность-Скорость». В 1999 году впервые россияне приняли участие в Чемпионате мира по практической стрельбе из пистолета на Филиппинах. В 1999 году в Нижнем Новгороде был организован первый Чемпионат России по практической стрельбе из пистолета. С 2001 года и по настоящее время российское отделение МКПС возглавляет Крючин Виталий Александрович. Для активизации развития вида спорта «практическая стрельба» в России создана «Челябинская областная общественная федерация практической стрельбы», председателем которой был избран Кондрух Анатолий Иванович. Решение о государственной регистрации некоммерческой организации при создании было принято 11 марта 2002 года Главным Управлением Министерства юстиции РФ по Челябинской области (дата регистрации - 21.12.2002 г. – в соотв. с Выпиской из ЕГРЮЛ). 6 декабря 2003 г. состоялось Общее собрание «Челябинской областной общественной федерации практической стрельбы», на котором принято решение о создании «Межрегиональной общественной организации практической стрельбы» (МООПС) и утвержден Устав. Запись о некоммерческой организации внесена в Единый государственный реестр юридических лиц 5 февраля 2004 года (организация зарегистрирована Управлением МНС РФ по Челябинской области). 21 января 2005 г. состоялось Общее собрание МООПС, на котором в связи с созданием в более чем 50% субъектах РФ отделений организации принято решение о реорганизации МООПС в Общероссийскую спортивную общественную организацию «Федерация практической стрельбы России». Свидетельство о государственной регистрации общественного объединения с новым наименованием выдано 17.05.2005 г. (№ 4424). 4 июля 2006 года практическая стрельба официально признана видом спорта в Российской Федерации. В 2013 году Россия в очередной раз была отмечена как один из самых активных регионов. Ежегодно МКПС оценивает все регионы, входящие в ее состав, по нескольким критериям: по количеству вступивших в ряды членов, по количеству проведенных соревнований высокого уровня и по уровню подготовки спортсменов, о чем свидетельствует количество первых мест, занятых спортсменами на международных соревнованиях, а также на чемпионатах и Кубках страны. В 2013 году Россия уступила по этим

показателям только Германии и Бразилии. России было доверено в 2016 году провести первый чемпионат мира по практической стрельбе из карабина [3].

Важно отметить, что в России развиваются 4 направления:

- практическая стрельба из пистолета и револьвера;
- практическая стрельба из гладкоствольного ружья;
- практическая стрельба из карабина;
- троеборье.

Эти направления охватывают все слои общества - юношей и девушек, мужчин и женщин, а также владельцев служебного и охотничьего оружия, военнослужащих, охранников. Люди с ограниченными возможностями также участвуют в тренировочном процессе и спортивных состязаниях.

Сегодня проводится до 240 соревнований в год. Есть серьезные достижения как в нашей стране, так и на мировой арене. Так в октябре 2014 г. на Чемпионате Мира в США сборная России завоевала четыре золотых медали, одно золото и одно серебро в командном первенстве.

Существенное развитие практической стрельбы произошло, в первую очередь, благодаря существованию нормативно-правовой базы. Составлены основные документы:

- Правила проведения соревнований по практической стрельбе утвержденные приказом Министерства спорта;
- Единые нормы по присвоению спортивных разрядов и званий;
- Положение о проведении соревнований по практической стрельбе (согласовано Министерством спорта и МВД РФ).

Сегодня создан Попечительский совет, состоящий из ряда известных политических деятелей и представителей крупного бизнеса. (Рогозин Дмитрий Олегович, Кириенко Сергей Владиленович и другие.) Наличие Попечительского совета позволило выйти на федеральный уровень общения.

Важнейшая задача на сегодня анализ с научной точки зрения теоретико-методических основ практической стрельбы, а также разработка программно-методического обеспечения тренировочного «процесса» в практической стрельбе. Необходимо разработать и выпустить методические пособия, учебники, учебные фильмы по практической стрельбе [3].

1. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ОРУЖИЕМ

Запрещается:

- Заряжать оружие боеприпасами без команды руководителя стрельб.
- Направлять оружие на людей, в тыл стрельбы независимо от того, заряжено оно или нет.
- Открывать и вести огонь из неисправного оружия и неисправными боеприпасами.
- Использовать боеприпасы, не предназначенные для данного типа оружия.
- Накладывать палец на спусковой крючок до момента производства выстрела.
- Перемещаться с заряженным оружием без постановки его на предохранитель, за исключением случаев выполнения упражнений по стрельбе на ходу.
- В закрытых помещениях (тирах) вести огонь на дальностях меньше допустимых для данного вида оружия.
- Покидать огневой рубеж, не разрядив оружие.

2. ОСНОВЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ

На соревнованиях по практической стрельбе (далее – ПС) стреляют из пистолетов и револьверов, из гладкоствольных ружей и из нарезных карабинов. Техника стрельбы из пистолета наиболее сложна и интересна. Если стрелок усвоил технику и правила ПС из пистолета, стрельбу из гладкоствольного ружья и карабина ему освоить будет гораздо легче.

Почти полвека стрелки, используя таймер, совершенствовались в своём стремлении стрелять как можно быстрее и точнее, улучшая оружие и стрелковое оборудование. За это время сложились принципы и методика подготовки быстрого, точного и аккуратного стрелка с доведёнными до автоматизма навыками безопасного владения оружием. После сотен проведённых соревнований и миллионов выстрелов отсеялось всё лишнее и неэффективное. В ходе естественного отбора выявилось самое качественное, надёжное и быстрое оружие, боеприпасы и прицельные приспособления. Определились наиболее эффективный хват оружия и стойки при стрельбе из различных позиций. Появились «быстрые» спортивные кобуры и подсумки. Обозначилось более удобное положение их на поясе стрелка [1].

2.1. Снаряжение

Кобура и подсумки для магазинов в ПС должны располагаться только на поясе и быть закреплены на ремне, продевом, хотя бы, в три шлёвки брюк. В «открытом классе» пистолета кобура и подсумки могут находиться на поясе в любом месте. В «стандартном», «модифицированном» и «серийном» классах кобура и подсумки должны располагаться с боков не выступая за переднюю часть подвздошной кости.

Наиболее удобен спортивный двойной ремень, состоящий из внутреннего, тонкого ремня, продеваемого в шлёвки, и наружного прочного жёсткого ремня, на котором закреплены пистолет и подсумки. Внутренний и наружный ремни прочно скрепляются подшитой на обоих ремнях «липучкой». Благодаря такому соединению наружный ремень легко снять или поправить положение кобуры, не вытаскивая его через шлёвки, что сильно облегчает жизнь стрелка.

Кобура на спортивном двойном ремне закреплена жёстко, не меняет своего положения и не болтается при выхватывании. Спусковой крючок всегда закрыт. Рукоятка не должна быть ниже ремня. Расположение кобуры должно быть таким, чтобы было удобно выхватывать пистолет как с опущенными, так и с приподнятыми руками. Такое положение создаётся, когда рукоятка пистолета, вставленного в кобуру, параллельна ремню, пистолет, кисть и предплечье при захвате рукоятки направлены в сторону мишеней. Приподнятая рука должна без лишних усилий сама падать на рукоятку, а свободно висящая рука легко находить её при поднятии. При использовании спортивной кобуры расстояние между торсом стрелка и ближайшей частью пистолета не должно превышать 50 мм.

Магазины в подсумках должны располагаться под углом, при котором кисть и предплечье во время извлечения сохраняют естественное положение. Между подсумками необходимо оставлять пространство, чтобы при удержании одного магазина, вы не касались другого. Магазины должны выступать как можно больше из подсумков, но не в ущерб прочности крепления. Чем удобнее расположен магазин и, чем больше он открыт, тем быстрее вы его выхватите, и, соответственно, быстрее сделаете смену магазина. Эти усовершенствования дадут преимущество всего лишь в доли секунды. Но, возможно, эти доли секунды помогут выиграть матч или принести победу в дуэльной стрельбе.

2.2. Удержание оружия

Большинство ошибок при стрельбе возникают от неправильного удержания пистолета, положения рук и неправильной стойки. На протяжении последних десяти лет в ПС сформировалась наиболее удобная и «быстрая» стойка с *двойным хватом*, позволяющая делать точные прицельные выстрелы в статической позиции и, в то же время, легко поражать мишени в движении.

Зарубежные спортивные (крупнокалиберные) пистолеты имеют удобную большую рукоятку, кнопку защёлки магазина и т.д. Наиболее распространённое в России оружие — ИЖ-71 (с модификациями) и ПМ.

При удержании пистолета, условно принято считать, что правая рука у «правши» называется «сильной», левая — «слабой», а у левши — наоборот. При двойном хвате пистолета типа ПМ расположение кистей и пальцев зависит от физических параметров стрелка. Главная проблема — размещение большого пальца «сильной» руки. Стойка в ПС фронтальная, голова прямая, ноги на ширине плеч, иногда толчковая нога слегка выдвинута вперёд, спина ровная, плечи перпендикулярны линии огня. Многие стрелки наклоняют тело немного вперёд, делая стойку более агрессивной. При скоростной стрельбе это позволяет легче компенсировать отдачу. Но не стоит сильно наклоняться, это сковывает стрелка и увеличивает время переноса огня с одной мишени на другую.

При двойном хвате пистолета «сильная» рука плотно удерживает рукоятку, указательный палец касается спускового крючка только последней фалангой. Держать указательный палец необходимо вне спусковой скобы, пока оружие не наведено на цель. Кисть «слабой» руки сгибается вниз под углом 45° к предплечью и обхватывает кисть «сильной» руки. Нужно следить, чтобы между основанием большого пальца «сильной» руки и кистью «слабой» руки не было щели. Третья фаланга указательного пальца «слабой» руки должна плотно упираться в нижнюю часть скобы спускового крючка. Пальцы «слабой» руки должны плотно обхватывать рукоятку пистолета. Примерно 60 % усилий по удержанию пистолета приходится на «слабую» руку и 40 % на «сильную». Большой палец «слабой» руки расслаблен и направлен в сторону мишеней. Если кисти некрупные, большой палец «сильной» руки можно прижимать

ладонью «слабой» руки к пистолету. А если кисти крупные, большой палец придётся накладывать на тыльную сторону «слабой» ладони, чтобы он не задевал затворную раму и предохранитель при выстреле, иное чревато травмами и срывом курка после выстрела.

Не рекомендуется накладывать указательный или большой пальцы «слабой» руки на переднюю часть скобы. Это ослабляет хват и в стрессовой ситуации может привести к отведению скобы спускового крючка во время выстрела вниз и освобождению затвора пистолета, который потом просто улетит.

Удержание пистолета - это фундамент всей стрельбы. Неправильный хват в дальнейшем будет источником ошибок при стрельбе. Это будет проявляться в сложных стрелковых позициях и при стрельбе в движении.

Итак, ладони плотно обхватывают пистолет, плечи не поднимаются, руки немного согнуты в локтях и разведены, причём «слабая» рука согнута чуть больше, чем «сильная». Это будет соблюдаться, если выбрана правильная изготовка (стойка).

2.3. Стойка

Стойка в ПС фронтальная, голова прямая, ноги на ширине плеч, иногда толчковая нога слегка выдвинута вперёд, спина ровная, плечи перпендикулярны линии огня, линия стоп параллельна линии плеч. Многие стрелки наклоняют тело немного вперёд, делая стойку более агрессивной. При скоростной стрельбе это позволяет легче компенсировать отдачу. Но не стоит сильно наклоняться, это сковывает стрелка и увеличивает время переноса огня с одной мишени на другую. Руки не сжимают, не притягивают и не отталкивают пистолет, то есть, никоим образом не противодействуют друг другу и напряжены, но не сильно. В момент выстрела руки сгибаются в локтях, работая как амортизаторы, и автоматически возвращают пистолет в исходное состояние, не меняя положения тела. Это позволяет быстро производить повторный выстрел.

Первое время эта изготовка покажется неудобной, но после нескольких недель тренировок (очень полезно тренировать выхватывание пистолета из кобуры вхолостую перед зеркалом) вы будете чувствовать себя комфортно и уверенно[1].

Мы не будем рассматривать широко распространённую стойку Вивера, когда «сильная» рука с пистолетом выпрямлена в локте и напряжена, играя роль приклада, а «слабая» согнута в локте и тянет пистолет на себя. Эта стойка устарела. В ПС спортсмены уже почти не пользуются ею, так как она более скованная и медленная из неё неудобно стрелять во время движения.

2.4. Прицеливание

Во-первых, нужно определить какой глаз является доминантным (ведущим). Для этого нужно указательными и большими пальцами обеих рук сделать кольцо диаметром примерно 5 см, вытянуть руки перед собой и посмотреть через это кольцо на какой-нибудь предмет в комнате. Затем, не отрывая взгляда от этого предмета, приблизить руки к лицу. Тот глаз, у которого окажется кольцо из пальцев и будет доминантным.

Прицеливаться всегда нужно двумя глазами. Учёные установили что, если вы закрываете один глаз, острота зрения второго глаза автоматически падает на 15-20 %.

Один закрытый глаз создаёт ненужное напряжение на оба глаза. А при ведении скоростной стрельбы это особенно вредно, потому что поле зрения уменьшается наполовину, увеличивается время переноса оружия с мишени на мишень и ухудшается реакция на изменение мишенной обстановки. Чтобы первое время «слабый» глаз не мешал, нужно наклеивать на линзу очков перед зрачком слабого глаза кусочек «мутного» скотча. Через некоторое время разовьётся необходимый навык, и скотч можно будет отклеить.

При прицеливании в скоростной стрельбе нужно придерживаться основных общепринятых правил. Если мишень открытая и находится на расстоянии не далее 5-7 м от стрелка, то стрелок фокусирует зрение на мишени, мушка находится на центре мишени, видна расплывчато. Если мишень находится далее 7 метров, или является трудной (например, обычная мишень на расстоянии 5 метров, большая часть зачётной зоны которой прикрыта штрафной мишенью), то в этом случае зрение фокусируется на мушке, целик контролируется, мишень выглядит расплывчато, а спусковой крючок обрабатывается аккуратно и мягко.

2.5. Обработка спускового крючка

В скоростной стрельбе (как и во всей стрельбе) спуск всегда обрабатывается мягко, только увеличивается скорость всего процесса. Распространённая ошибка начинающих стрелков заключается в том, что они во время прицеливания начинают подлавливать колеблющейся мушкой «десятку» и в момент прохождения мушки через центр мишени «дёргают» спусковой крючок — в результате промах. Надо помнить, что даже если мушка не будет находиться строго на центре мишени, то при мягкой обработке спуска результат выстрела все равно будет хорошим. Чтобы не «дёргать» спусковой крючок, нужно при стрельбе концентрировать своё внимание на ощущении контакта последней фаланги пальца и спускового крючка. Нельзя ждать выстрела и пытаться компенсировать руками отдачу, мышцы рук сами погасят отдачу и возвратят пистолет в первоначальное положение.

2.6. Выхватывание пистолета

Чтобы произвести выстрел, необходимо сначала выхватить пистолет из кобуры, поднять его со стола, извлечь из сейфа и т.д. Все эти действия назовём одним словом — «выхватывание». Не извлечение, не доставание (это что-то медленное), а, именно, выхватывание — быстрое и точное действие. Во всех этих случаях пистолет может быть как заряженным, так и разряженным. Поэтому при тренировке выхватывания оружия не закивайтесь на одном действии, тренируйте в равной мере все изготровки. На соревнованиях могут встретиться самые разные варианты.

Все упражнения начинаются со стартового сигнала. Обычно это звук таймера. Рассмотрим обычную позицию. Стрелок стоит лицом к мишеням, расслабившись, руки опущены. Глаза сфокусированы на мишени. Пистолет в кобуре, предохранитель включен. Патрон в патроннике. После сигнала руки одновременно поднимаются и начинают движение к пистолету. Тремя пальцами правой кисти захватываете рукоятку пистолета, указательный палец прямой, расслабленный, большой палец накладываете на предохранитель, если позволяет кобура. Левая рука продолжает двигаться в район солнечного сплетения. Пистолет вытягивается из кобуры вертикально вверх, разворачивается стволом в сторону мишени, снимается с предохранителя большим пальцем правой руки. Руки встречаются в районе солнечного сплетения. Левая рука обхватывает рукоятку (как описано выше), локти немного разведены в стороны.

Пистолет по траектории схожей с буквой «Г» поднимается на линию «глаз-мишень» и выдвигается вперёд с одновременным выбором свободного хода спускового крючка.

В момент остановки оружия и совмещения целика, мушки и мишени происходит плавное заключительное нажатие указательного пальца на спусковой крючок и удачный выстрел.

Во время выхватывания следите, чтобы плечи ни поднимались, тело не наклонялось, голова была прямая. Работают только руки. Чем меньше движений, тем быстрее будет выстрел. Помните, голова неподвижна, пистолет выводится на линию «глаз-мишень» не нужно искать глазом мушку.

Выхватывание должно быть энергичным, но мягким, без резких движений. Обратите внимание на то, чтобы хват рукоятки пистолета правой рукой был плотный и уверенный. В противном случае придётся перехватывать пистолет, а это потеря времени. При положении пистолета 2, когда нет патрона в патроннике, досылать патрон нужно начинать как можно раньше, закрывать окно выбрасывателя кистью левой руки запрещено.

Выхватывание пистолета идеально тренировать вхолостую перед зеркалом. Используйте разнообразные стартовые позиции, например: стрелок стоит лицом к мишеням, пистолет в кобуре, патрон в патроннике, оружие на предохранителе, руки подняты на уровень головы; пистолет в кобуре, магазины в подсумках, руки опущены; стрелок сидит, пистолет в ящике стола, патрон в

патроннике, оружие на предохранителе и т.д. 5-10 минут в день вполне достаточно, чтобы через несколько недель вы ощущали пистолет как продолжение своей руки.

Сделав первый выстрел и поразив первую мишень, вам необходимо будет перенести огонь на следующую мишень. Перенос — это одна из основ практической стрельбы.

2.7. Пристрелка оружия

Что касается пристрелки оружия, то пистолет должен быть пристрелян по центру. В ПС часто приходится стрелять на разных дистанциях из неудобных позиций. Иногда приходится наклонять пистолет вправо или влево (например, стрельба из-за укрытия), а иногда приходится поражать мишени, удерживая пистолет в горизонтальном положении. Если, например, пистолет пристрелян на 25 м «под яблочко», то во время выполнения упражнения, где стрелок вынужден наклонять пистолет под 45° от вертикали, ему трудно быстро сориентироваться, как прицеливаться в стальную тарелку, находящуюся на расстоянии 18 м.

2.8. Перенос оружия

Стрелку может показаться, что перенос оружия с мишени на мишень — это очень простое действие, не требующее особого внимания. Это большая ошибка. Время переноса оружия — это то «пустое» время между двумя выстрелами, которое нужно сокращать до минимума. Тем самым существенно сокращается общее время серии выстрелов. Человек стреляет настолько быстро, насколько быстро двигаются его глаза. Чтобы сделать правильный перенос оружия, необходимо проделать следующие действия.

После поражения мишени на следующую мишень первыми двигаются глаза и фокусируются на той точке, в которую нужно попасть. Далее стрелок всем корпусом поворачивается к мишени, и пистолет перемещается по прямой линии от предыдущей мишени к той точке на последующей мишени, на которой уже сфокусировано зрение. Если следующая мишень находится в поле зрения стрелка, то первыми двигаются только глаза, а затем уже корпус вместе с головой. Если же следующая мишень находится вне поля зрения, то в этом случае вначале поворачивается голова, а уже за ней — корпус с пистолетом (рассматривается двойной хват оружия). Во время переноса необходимо выбирать свободный ход спускового крючка, а в момент совмещения мушки и точки прицеливания — доводка крючка и выстрел. При переносе оружия кисти, предплечья, плечи, спина двигаются слитно, как башня у танка. Скручивание происходит в поясице и в ногах.

Для тренировки быстрого переноса вначале необходимо тщательно соблюдать последовательность действий — первыми двигаются глаза или

голова, затем корпус. Как бы ни располагались мишени, перенос осуществляется всегда по прямой траектории. Прямая — кратчайшее расстояние между двумя точками. Первое время эти два действия (движение глаз и сам перенос) будут отдельными. После нескольких недель тренировок эти действия сольются в одно, и ваш перенос будет стремительным и точным. Всегда помните: перенос должен быть агрессивным и быстрым, а выстрел аккуратным. Если вы не видите мушку — не стреляйте! Даже если мишень находится близко. Стрелок должен всегда контролировать каждый свой выстрел и каждое попадание.

2.9. Упражнения, направленные на сокращение времени переноса оружия.

Упражнение 1. Закрепите дома в спальне на противоположной от вашей кровати стене маркеры — чёрные кружки бумаги диаметром 3 см - или уменьшенные копии мишеней. После пробуждения и перед сном несколько раз переведите взгляд с одной мишени на другую, при этом фокусируя на них взгляд.

При тренировке используйте таймер. Анализируйте время, затраченное на каждый выстрел, и постоянно стремитесь сократить его величину, не теряя качества. Без таймера трудно определить насколько вы улучшили свой результат. В ПС важны и десятые, и даже сотые доли секунды

Упражнение 2. Стрелок стоит лицом к мишеням. Справа и слева две непадающие стальные тарелки диаметром 30 см (или мишени). Угол между направлениями -120° . Расстояние до мишеней — 11-20 м. После звукового сигнала таймера стрелок стреляет поочерёдно то в одну, то в другую мишень, как можно быстрее перенося оружие с мишени на мишень, и выстреливает весь магазин. Упражнение выполняется несколько раз двойным хватом, затем сильной и слабой рукой [1].

Упражнение 3. Такое же, как и первое, только добавляется третья мишень прямо перед стрелком на расстоянии 10 метров. При тренировках меняется угол между направлениями на мишени и расстояние до мишеней. Стреляйте из различных изготовок. Используйте низкий порт и положение лёжа.

2.10. Перезарядка оружия

Стрелок, которому необходимо поразить много мишеней, рано или поздно должен будет перезарядить оружие. На соревнованиях по практической стрельбе III уровня спортсмены стреляют от 8 до 25 упражнений, в половине которых им необходимо перезаряжать оружие один, два и более раз. То есть на крупном матче стрелок меняет магазины во время стрельбы 10-20 раз!

Обычно упражнения построены так, что стрелок может поменять магазин или дозарядить оружие между стрелковыми позициями. Чаще это происходит в

движении. Из этого следует, что стрелок должен уметь быстро перезаряжать оружие и, причём, делать это перемещаясь.

Перед началом упражнения спортсмен должен внимательно выслушать брифинг и в отпущенный для этого срок, который для всей группы не превышает 5 минут, тщательно изучить расположение мишеней. Затем ему нужно определить, сколько магазинов необходимо для выполнения упражнения и прибавить к этому количеству ещё один запасной. Это делается на случай, если стрелок уронит магазин во время смены или перемещения. Извлечь из подсумка новый магазин гораздо быстрее и безопаснее, чем поднимать с земли упавший.

Следует обратить внимание, что эффективнее менять магазин в момент перемещения между стрелковыми позициями. В этом случае стрелок не тратит дополнительного времени на смену. Желательно так рассчитать момент смены магазина, чтобы всегда оставался патрон в патроннике. Если пистолет находится на затворной задержке, а патронник пуст — это увеличивает число операций с пистолетом и, соответственно, время. Строить план выполнения упражнения таким образом, что перед сменой магазина оружие остаётся разряженным — неправильно. Во время стрельбы на этом этапе могут случиться любые неожиданности, и стрелку понадобятся дополнительные патроны. Например: осечка, промах, задержка и т.д. И в целом, помните, когда в вашем оружии нет патронов — это просто кусок металла [1].

2.10.1. Как тренироваться

Тренировать операцию по перезарядке пистолета можно вхолостую. Нужно иметь 4 или более магазинов и менять их по очереди, имитируя выстрел после каждой смены. Делать это нужно стоя и в движении. С боевыми патронами тренируйтесь следующим образом: выстрел по мишени, смена магазина, выстрел по мишени, смена и т.д. Затем собрать магазины вставить их в подсумки и повторить. Расстояние до мишеней 7-20 метров. Лучше использовать не падающие «попперы» или зафиксированные стальные тарелки. Попадание хорошо слышно, а ходить и поднимать мишени не нужно. Выполняйте упражнение со сменой магазина в момент перемещения между стрелковыми позициями вперёд — назад, влево — вправо. Если используете «попперы» или тарелки, ни в коем случае не стреляйте пулями со стальными сердечниками.

2.10.1.1. Гладкоствольное ружьё

При стрельбе из ружья с подствольным магазином наиболее важно умение быстро заряжать патроны. Майкл Войт как-то сказал: «В пистолете побеждает технарь, а в гладкоствольном ружье — тот, кто умеет быстрее заряжать». Вот вам пример: Опытный стрелок из ружья с подствольным магазином может выполнить короткое упражнение из шести выстрелов за 7-8

секунд, из которых 1,5-2 секунды занимает стрельба, а остальное время зарядание оружия. Некоторые опытные стрелки снаряжают подствольный магазин пальцами по одному патрону быстрее, чем стрелки, использующие приспособления для быстрой зарядки. Патроны для дозаряжания могут находиться на поясе, на запястье слабой руки и на ружье не в ущерб безопасности. Патроны можно заряжать как сильной, так и слабой рукой.

В отечественных ружьях с коробчатым магазином из серии «Сайга 12» перезарядка осуществляется намного быстрее и сравнима с перезарядкой на пистолетах и карабинах. Это преимущество с 2004 года стрелки могут реализовать на соревнованиях по практической стрельбе из гладкоствольного ружья в «Открытом» классе.

2.10.1.2. Самозарядный карабин

В практической стрельбе из карабина нет каких-то особенностей при смене магазина. Преимущество имеют те карабины, где имеется удобная кнопка выбрасывателя магазина, позволяющая удерживать кисть сильной руки на своём рабочем месте во время смены [1].

2.10.1.3. Пистолет

При перезарядке магазина пистолет должен находиться высоко, на линии «подбородок — мишень». В момент перезарядки рукоять пистолета должна быть направлена на подсумок. Взгляд должен быть обращён на гнездо магазина в рукоятке пистолета. Слабая рука с магазином двигается строго по прямой — от подсумка к пистолету. Магазин расположен в подсумке пуль вперёд. Рука удерживает магазин таким образом, что крышка магазина упирается в центр ладони, а указательный палец накладывается на переднюю грань магазина. Магазин вставляется в рукоятку одним энергичным слитным движением.

На пистолетах типа ПМ, где магазин освобождается отжатию пружины в нижней части рукоятки, перезарядка производится сложнее и дольше, чем на пистолетах с кнопкой защёлки магазина. Преимущество пистолетов с кнопкой достигает 1-1,5 секунд. Особенно это преимущество ощущается в дуэльной стрельбе [2].

2.11. Стрельба в движении

На заре развития МКПС стрелки на соревнованиях чаще стреляли из статических позиций, перемещаясь из одного квадрата к другому. В настоящее время большинство упражнений строятся так, что спортсмену дают право выбора: он может стрелять по мишеням из *статической позиции*, а может часть из них *поражать в движении*, перемещаясь в следующую стрелковую позицию. Стреляя в движении, стрелок выигрывает время, а значит показывает лучший результат.

В последние несколько лет на соревнованиях МКПС 60-70 % мишеней на упражнениях расположены так, что их можно поражать в движении. Стрелять в движении приходится больше, чем в статической позиции.

Начинающему стрелку учиться стрелять в движении нужно сразу после освоения обработки спуска, выхватывания и производства первого выстрела. Если мы говорим о стрельбе в движении, то это не означает, что научившись поражать мишени в движении, надо вообще по всем мишеням стрелять, двигаясь. Всегда необходимо исходить из целесообразности того или иного действия. Главная задача при выполнении упражнения на соревнованиях по ПС не красиво пострелять, а за минимальное время точно поразить все предлагаемые мишени. Поэтому каждый стрелок, исходя из уровня своей подготовки, должен сам решить, что будет быстрее: поразить мишени двигаясь между стрелковыми позициями или быстро и аккуратно отстрелять мишени в статической стойке, а потом стремительно переместиться в следующую стрелковую позицию [1].

2.11.1. Положение тела

При стрельбе в движении центр тяжести тела должен быть расположен ниже, чем при обычной ходьбе или беге — верхняя часть корпуса с пистолетом должна как бы «плыть» на одном горизонтальном уровне, позволяя стрелку во время движения качественно выцеливать мишень и производить выстрелы.

2.11.2. Движение ног

Ноги должны быть полусогнуты и ступать по одной воображаемой линии. Делается это для того, чтобы избежать раскачивания корпуса из стороны в сторону.

2.11.3. Скорость перемещения

Скорость перемещения при стрельбе в движении зависит от расстояния до мишеней и опыта стрелка. Нецелесообразно поражать в движении мишени, расположенные далее 10-15 м. Зачастую, гораздо эффективнее поразить такие мишени в удобной стойке, а затем быстро переместиться в следующую стрелковую позицию.

При поражении мишеней, расположенных на расстоянии от 1 до 3-4 метров скорость передвижения, как и скорость стрельбы, — максимальная, перенос агрессивный. В этом случае стрелок фокусирует глаза на мишени, мушку видит расплывчато. Он должен видеть мушку во время стрельбы на любом расстоянии. Если стрелок будет стрелять по близкорасположенным мишеням не целясь, «интуитивно», скорость стрельбы не увеличится, и в то же время он будет время от времени промахиваться. На соревнованиях я много

наблюдал за опытными стрелками МКПС, которые, пробегая мимо мишени, на расстоянии 1 метра небрежно делали два выстрела и иногда промахивались один раз, иногда два.

При поражении мишеней, расположенных на расстоянии от 5-7 до 10-15 метров, стрелок должен двигаться плавно и расчётливо. Глаза сфокусированы на мушке, мишень расплывчата, контроль целика, аккуратная обработка спускового крючка. В этом случае нужно стараться производить выстрелы в момент, когда происходит перенос массы тела, вы стоите на одной ноге, а другая нога находится в воздухе. Если сделать выстрел в фазе шага, когда вторая нога касается земли, то, чаще всего, происходит смещение точки прицеливание и промах [1].

2.12. Методика тренировки с незаряженным оружием «вхолостую»

«Холостить» всегда надо с заряженным оружием перед пуленепробиваемой стеной!

1. Стрелок в стрелковой изготовке двигается вперёд- назад, вправо-влево, удерживая мушку на центре мишени, время от времени делая перенос оружия с мишени на мишень.

2. Стрелок в изготовке двигается по кругу, например, вокруг стола, удерживая мушку на центре мишени, периферическим зрением контролирует траекторию движения.

Холостить можно с пистолетом, с ружьём и с карабином. Вместо мишеней можно использовать их уменьшенные макеты из бумаги.

2.13. Стрельба боеприпасами

Упражнение. На расстоянии 11 метров от стрелка выставлены два «поппера», расстояние между ними 6-8 метров. Между «попперами» произвольно выставлены в линию 3 картонные мишени МКПС. Стрелок находится в первой стрелковой позиции (квадрат А), перед первым «поппером», лицом к мишеням, пистолет в кобуре в положении 1-3. После звукового сигнала стрелок, не двигаясь, поражает первый «поппер», далее перемещаясь по фронту вдоль ограничительной линии ко второй стрелковой позиции (В), поражает в движении три картонных мишени двумя выстрелами каждую. Достигнув второй стрелковой позиции, поражает из удобной стойки второй «поппер». Минимальное количество выстрелов 8 [1].

3. ТРЕБОВАНИЯ К ОРУЖИЮ

3.1. Требования к пистолетам

Пистолет — это оружие, с которого начало развиваться МКПС, и на сегодняшний момент пистолет является самым массовым оружием практической стрельбы во всем мире. Большое количество производителей, выпускаемых моделей и их модификаций, подтолкнуло МКПС выделить 5 классов пистолетов, для того чтобы уровнять шансы стрелков и немного остановить «гонку вооружений», обусловленную различными доработками и применением разнообразного дополнительного оборудования [2].

Открытый класс — разрешены все модификации и аксессуары, является самым престижным, технологичным и дорогостоящим классом пистолетов (рис.1) [2].



Рис. 1 – Пистолет открытый класс

Модифицированный класс — разрешены в основном все модификации и аксессуары, основное отличие от Открытого в том, что в этом классе ограничены габариты и пистолет должен входить в контрольную коробку определенных размеров (225мм x 150мм x 45мм) (рис. 2).



Рис. 2 – Пистолет модифицированный класс

Стандартный класс — в основном участвуют различные модификации Colt 1911, а также пистолеты, которые не попадают в Серийный и в Модифицированный классы. Габариты оружия ограничены до размеров контрольной коробки (225мм x 150мм x 45мм) (рис. 3).



Рис. 3 – Пистолет стандартный класс

Серийный класс — участвуют только пистолеты, которые можно найти в официальном утвержденном перечне МКПС. Практически запрещены все доработки и модификации (рис.4) [2].



Рис. 4 – Пистолет серийный класс

Реvolver стандартный — участвуют револьверы с разрешенными доработками (рис. 5) [2].



Рис. 5 – Пистолет револьвер стандартный

3.2. Требования к карабинам

Нарезные карабины привлекают внимание практических стрелков всего мира своими уникальными возможностями для быстрого и точного поражения мишеней, расположенных на дистанциях от 1 до 400 м и далее. Столь большие дистанции стрельбы предъявляют серьезные требования к оружию, применяемому снаряжению, боеприпасам и конечно стрелковым навыкам спортсмена [1].

Полуавтоматический открытый класс – допускаются карабины с полуавтоматическим типом перезарядки, практически нет ограничений на доработку оружия (рис. 6) [1].



Рис. 6 – Полуавтоматический открытый класс

Полуавтоматический стандартный класс – допускаются карабины с полуавтоматическим типом перезарядки, разрешается ограниченное количество доработок и аксессуаров (рис. 7) [1].



Рис. 7 – Полуавтоматический стандартный класс

Ручное действие открытый класс – допускаются карабины с ручным типом перезарядки, практически нет ограничений на доработку оружия (рис. 8) [1].



Рис. 8 – Ручное действие открытый класс

Ручное действие стандартный класс – допускаются карабины с ручным типом перезарядки, разрешается ограниченное количество доработок и аксессуаров [1].

3.3. Требования к ружьям

Ружье является одним из самых популярных и, возможно, старых видов огнестрельного оружия в мире. Оно, по праву, заслуживает свою востребованность мощностью, эффективностью, большим разнообразием доступных боеприпасов и аксессуаров, и возможных ниш применения. МКПС насчитывает 4 класса ружей, различимых по конструкции и разрешенным аксессуарам [1].

Открытый класс – разрешается использовать ружья практически с любыми аксессуарами и доработками, с середины 2000-х годов практически полное господство по всему миру захватили ружья российского производства Сайга и Вепрь, основное отличие которых — наличие коробчатых магазинов. До этого в открытом классе правили бал полуавтоматы с трубчатыми магазинами на 10-15 патронов, ускорителями заряжания и коллиматорными прицелами (рис. 9) [1].



Рис. 9 – Ружье открытый класс

Модифицированный класс – используются полуавтоматические ружья с неограниченной емкостью магазина и другими доработками, свойственными Открытому классу, основное отличие в том, что запрещено использовать оптические/электронные прицелы и коробчатые магазины. С 2012 года этот класс, возможно, будет отменен в соревнованиях МКПС [1].

Стандартный класс – допускаются стандартные полуавтоматические ружья в практически заводской комплектации, разрешены небольшие модификации (рис. 10) [1].



Рис. 10 – Ружье открытый класс

Класс стандарт-мануал – соревнуются только помповые ружья в допустимой правилами комплектации, также допускаются двухствольные ружья [1].

4. РАЗВИТИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ПРОБЛЕМЫ РОСТА

Практическая стрельба развивается в России уже 17 лет, за это время пройден большой путь от первого матча до признания её видом спорта, появления сотен стрелковых клубов в 76 регионах и десятков тысяч постоянно занимающихся практической стрельбой спортсменов.

Закономерным итогом системной работы тысяч энтузиастов этого вида спорта стало 1-е место России по числу завоеванных 1-х мест на матчах III и IV уровней в 2016 г. среди 101 страны, входящей в Международную конфедерацию практической стрельбы (МКПС).

Результатом стремительного роста популярности практической стрельбы и развития Федерации практической стрельбы России (ОСОО «ФПСР») стал ряд системных проблем, в которых мы и попробуем сегодня разобраться.

Количество и качество стрелковых объектов

Стрелковые объекты – важнейший элемент развития любого стрелкового вида спорта, а количество и качество таких объектов являются важнейшим показателем, определяющим уровень развития стрелкового спорта в регионе.

Стрелковые объекты решают целый комплекс задач:

- создание тренировочных площадок;
- формирование источников финансирования для развития спорта;
- формирование профессиональных тренерских и судейских коллективов;
- привлечение граждан к занятиям стрелковым спортом;
- создание площадок для проведения соревнований.

Проанализировав комплекс задач, решаемых стрелковыми объектами и их коллективами, можно прийти к выводу, что в конечном итоге все ключевые задачи развития стрелкового спорта решаются именно стрелковыми объектами, а роль спортивных федераций, развивающих стрелковые виды спорта сводится только к административной, методической, кадровой и информационной поддержке стрелковых объектов, а сами такие федерации могут стать своеобразным профсоюзом стрелковых клубов.

К сожалению, на практике реализовать эффективную работу такой модели в масштабах страны не представляется возможным, в первую очередь из-за противопоставления интересов развития спорта коммерческим интересам стрелковых объектов [4].

Число спортсменов, постоянно занимающихся практической стрельбой, квалифицированных судей и инструкторов – наиболее яркий показатель, позволяющий в комплексе с оценкой объектов оценить качество работы по развитию практической стрельбы в регионе. Увеличение числа занимающихся при сохранении качества и безопасности подготовки – главная задача, стоящая перед каждым региональным отделением ОСОО «ФПСР».

Ключевым фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства является проведение соревнований. Уровень, присваиваемый соревнованиям в свою очередь говорит о профессиональной квалификации организаторов, судей и руководства регионального отделения ОСОО «ФПСР» [4].

Проблемы развития инфраструктуры

Как известно, стрелковые объекты не появляются сами. Не существует государственной программы, направленной на создание стрелковых центров для практической стрельбы, а технические и административные сложности часто мешают привлечению частных инвестиций.

Каждый стрелковый объект это уникальный проект, требующий большого объема работы от ОСОО «ФПСР» и её региональных отделений.

Дополнительным сдерживающим фактором является острая нехватка профессионалов, способных разработать полноценный инвестиционный проект для создаваемого стрелкового объекта и учесть все требования законодательства при планировании и организации его работы.

Положительным фактом является значительный рост числа заинтересованных в создании стрелковых объектов инвесторов.

Формирование устойчивых региональных структур. Есть проблемы и в структуре управления большими общественными организациями. Ключевые должности являются выборными и зачастую работа на них не оплачивается, что мешает выстраиванию вертикали управления и решению стоящих перед организацией задач.

Сам же выборный процесс нередко превращается в настоящую политическую кампанию с элементами сбора и распространения компромата и слухов, а в отдельных случаях встречаются попытки подкупа или шантажа «избирателей».

Практика показывает, что только 3 категории руководителей региональных отделений могут эффективно решать стоящие перед ними задачи:

- представители бизнеса, имеющие иной источник дохода, которые зачастую сами финансируют работу Регионального отделения;
- руководители или собственники стрелковых объектов, профессионально занимающихся развитием стрелкового спорта и использующие ресурс общественной организации для развития своего бизнеса;
- тренеры высшего уровня, профессионально занимающиеся подготовкой спортсменов высшего спортивного мастерства. Таких примеров единицы.

Взаимодействие с органами государственной власти. Несмотря на широкое представительство в регионах, большое число занимающихся и множество стрелковых клубов, распространенной является проблема взаимодействия с органами государственной власти субъектов федерации на этапах создания и эксплуатации стрелковых объектов.

Регулярно возникают ситуации, при которых ни представитель органа государственной власти, ни представитель стрелкового клуба или региональной федерации не понимают законных путей решения стоящих перед ними задач и не владеют нормативно-правовой базой. Такие проблемы возникают с региональными структурами практически всех ведомств: Минспорт, МВД, Национальная гвардия, МЧС, Минюст и другие. Результатом становятся перестраховки, выдвижение дополнительных требований к стрелковым организациям и создание административных барьеров [4].

Стимулируется создание попечительских советов региональных отделений ОСОО «ФПСР».

Представители ОСОО «ФПСР» входят в большое число экспертных групп, комиссий, общественных объединений, являющихся площадками для решения широкого круга актуальных задач.

Выстроено взаимодействие с руководством:

- Администрации Президента Российской Федерации;
- Аппаратами ряда Полномочных представителей Президента в Федеральных округах;
- Минспорта России;
- Федеральной службы войск Национальной гвардии Российской Федерации;
- Министерства внутренних дел;
- Министерства обороны;
- Министерства юстиции;
- других органов государственной власти.

Для ОСОО «ФПСР» сложилась уникальная по своей сути ситуация: административные возможности, вызванные интересом к практической стрельбе настолько высоки, а объем задач столь велик, что серьезной проблемой становится реализация этих возможностей силами имеющегося штата сотрудников. Ощущается острый дефицит квалифицированных кадров.

Эту проблему только предстоит решить.

Председателем Попечительского совета ОСОО «ФПСР» Д.О. Рогозиным поставлена задача – принять в члены ОСОО «ФПСР» 100 000 человек к 2020 г.

Ведется беспрецедентная для практической стрельбы работа по приданию зрелищности этому виду спорта и его освещению в национальных и международных СМИ.

Для реализации этих задач, наравне с полным задействованием всех сил и средств, имеющихся в распоряжении ОСОО «ФПСР» необходимо появление квалифицированного кадрового резерва [4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крючин В.А. Практическая стрельба: книга для спортсменов, сотрудников силовых структур, военных, охотников, владельцев оружия и просто для добропорядочных граждан.- Аркаим, 2006. – 265с.
2. Кондрух А.И. Основы практической стрельбы из пистолета: Научно-методическое пособие / – М. : Спорт, 2016. – 168с.
3. Михайлов Т.В. практическая стрельба как динамично развивающийся вид спорта: история и современная ситуация в России // Теория и методика подготовки в практической стрельбе, других стрелковых видах спорта и стрелковых дисциплинах в многоборьях: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием(10-15 декабря 2017). – Москва: Научно-организационное управление РГУФКСМиТ, 2017. – 121с.
4. Хватковский К.В. Развитие практической стрельбы в РФ и проблемы роста // Теория и методика подготовки в практической стрельбе, других стрелковых видах спорта и стрелковых дисциплинах в многоборьях: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием(10-15 декабря 2017). – Москва: Научно-организационное управление РГУФКСМиТ, 2017. – С.84-88
5. Общероссийская спортивная общественная организация "Федерация практической стрельбы России" - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.ipsc.ru/documents/?section=69>

ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА

Учебно-методическое пособие

Составители:

Александр Николаевич Кутасин

Артем Васильевич Пенюта

Сергей Валентинович Акулин

Лариса Владимировна Акулина

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского»
603950, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23