

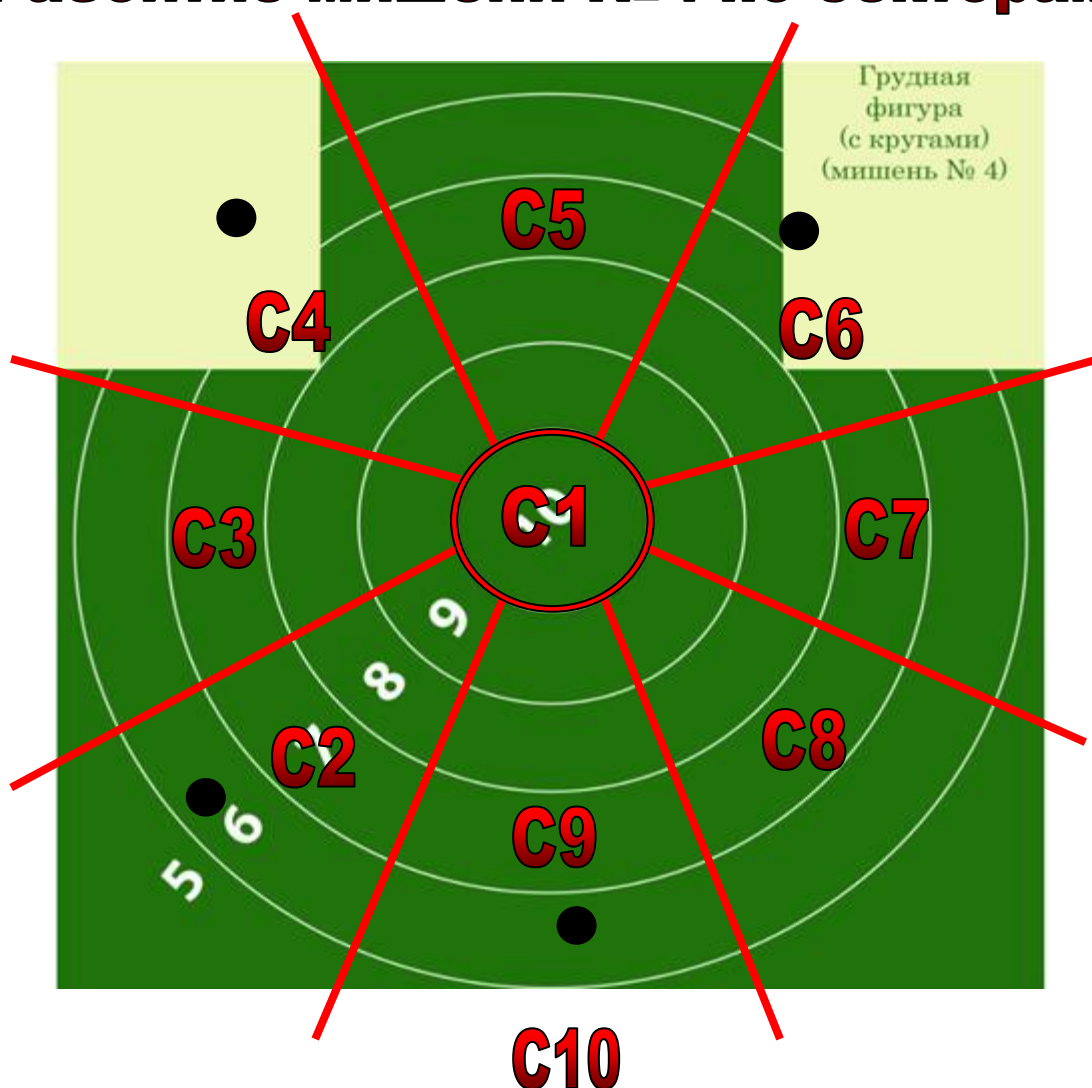
Попадания разбросаны по всей мишени

Описание ошибки

Стрелок произвел четыре выстрела – пробоины располагаются по всей мишени. Кучность отсутствует. Расстояние между пробоинами может составлять десятки сантиметров.

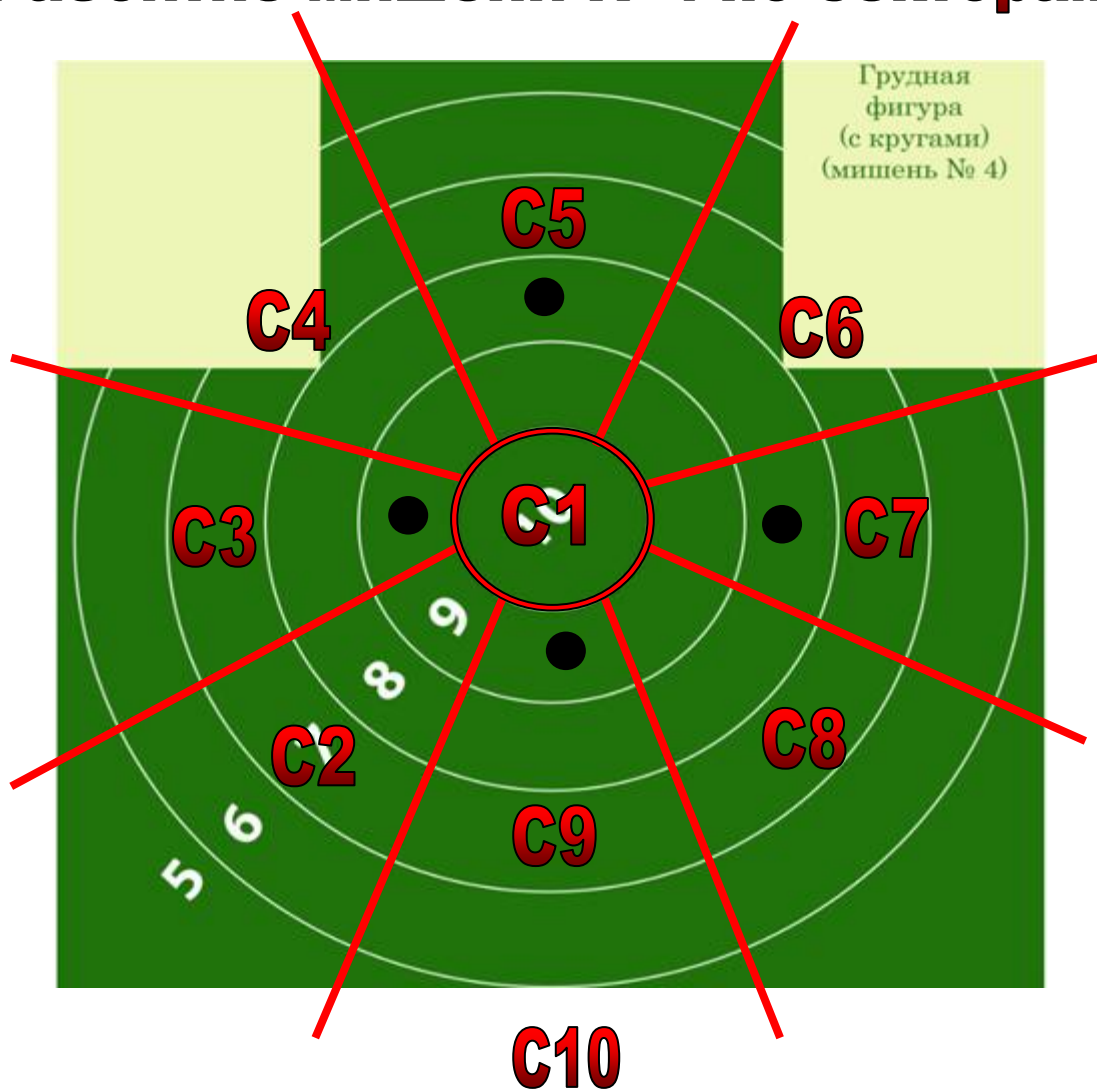
Вариант 1

Разбитие мишени №4 по секторам



Вариант 2

Разбитие мишени №4 по секторам



Возможные причины данной ошибки:

Возможные причины данной ошибки:

- «перевод взгляда» с мушки на мишень (с мушки на мишень – с мишени на мушку). При таком варианте в момент выстрела стрелок не контролирует положение мушки, что приводит к её значительным отклонениям и разбросу пробоев по всей мишени;
- тремор пистолета. Чрезмерное напряжение мышц при хвате пистолета приводит к появлению колебаний (тремора) оружия при стрельбе, что приводит к значительному ухудшению кучности стрельбы и разбросу пробоев по мишени;
- стрелок не задерживает дыхание при производстве выстрела (выстрелов).

Рекомендуемые упражнения для наработки техники правильного выстрела:

Рекомендуемые упражнения:

1. Смотри видеоурок Хват оружия.

https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239720

2. Смотри видеоурок Прицеливание.

https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239718

3. Смотри видеоурок Управление дыханием.

https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239719

4. Упражнения для обучения правильному хвату оружия:

Упражнение 1 - «вставка»

https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239695

Исходное положение: пистолет, направленный в сторону цели, взят левой рукой за ствол (затвор).



Действие 1: вставить рукоятку пистолета в кисть правой руки, так чтобы ось канала ствола была продолжением оси предплечья, большой палец выпрямлен вдоль оси канала ствола или приподнят вверх.

Действие 2: обхватить рукоятку пистолета (обучаемый должен чувствовать, как ладонь плотно облегает рукоятку пистолета, средний палец упирается в выступ спусковой скобы, лучезапястный сустав зафиксирован).

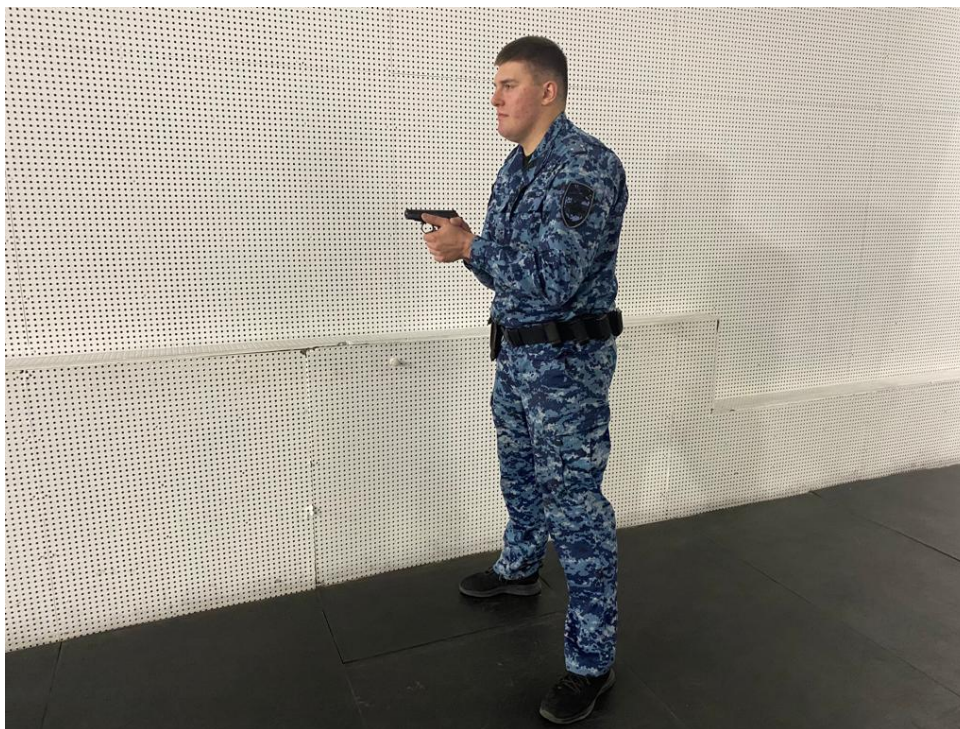
Наложить указательный палец на спусковой крючок (ногтевая и вторая фаланги не должны касаться рукоятки пистолета).

Упражнение выполнять 5 -10 раз.

Упражнение 2 - «сжатие»

https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239696

Исходное положение: положение для стрельбы стоя, рука согнута в локте, ствол направлен в сторону цели, курок взведен.



Поднять руку с оружием вперед, и удерживая «ровную мушку» усиливать и ослаблять сжатие рукоятки пистолета. При обнаружении смещения мушки необходимо изменить захват рукоятки пистолета. Найти общее усилие хватки, величину и направленность усилий, развиваемых

пальцами при которых положение мушки в прорези целика будет наиболее устойчивым.

При правильном положении рукоятки в кисти, это действие не должно отражаться на положении мушки в прорези целика.

Упражнение выполняется в течении 20 секунд.

Упражнение 3 - «корректировка»

https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239697

Исходное положение: положение для стрельбы стоя, рука согнута в локте, ствол направлен в сторону цели, курок взведен (см. фото в упражнении «сжатие»).

Направить руку с пистолетом в сторону мишени и закрыть глаза на 2-3 сек. Открыть глаза и убедиться в правильности положения мушки в прорези целика.

Расположения «ровной мушки» можно добиться посредством разворота рукоятки пистолета, а также опусканием и поднятием ствола пистолета за счет перемещения его рукоятки в кисти руки.

Запомнить положение оружия, при котором удерживается «ровная мушка».

Упражнение выполнять 5 -10 раз.

5. Упражнения для обучения изготовке к стрельбе, прицеливанию и выносу оружия:

Упражнение 1 - «поправка»

https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239698

Исходное положение: положение для стрельбы стоя, рука согнута в локте, ствол направлен в сторону цели, курок взведен (см. фото в упражнении «сжатие»).

Изготовиться к стрельбе, установить «ровную мушку», исключить зрительный контроль (отвести взгляд вниз), продолжая удерживать положение (20 сек), затем проверить положение прицельных приспособлений относительно точки прицеливания, если рука сместилась, то необходимо внести поправку в изготовку путем перестановки ног.

Упражнение выполнять 3-4 раза.

Упражнение 2 - «обводка»

https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239699

Исходное положение: положение для стрельбы стоя, рука согнута в локте, ствол направлен в сторону цели, курок взведен (см. фото в упражнении «сжатие»).

Изготовиться к стрельбе и осуществлять движение «ровной мушки» по периметру квадрата или фигурной мишени. Перемещение оружия осуществлять за счет разворота туловища.

Сотрудник должен сконцентрировать взгляд на мушке с целиком и чувствовать закрепление плечевого, локтевого и лучезапястного суставов.

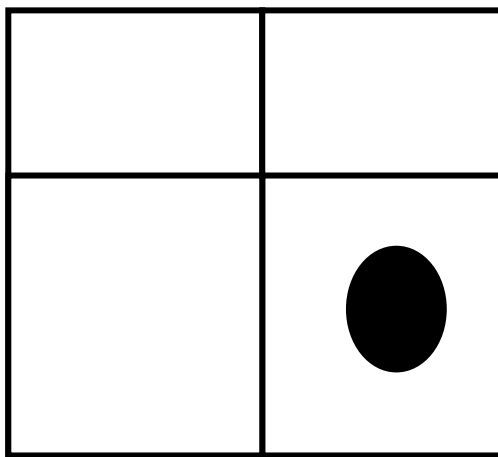
Упражнение выполняется в течении 20 - 30 секунд.

Упражнение 3 - «удержание»

https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239700

Исходное положение: положение для стрельбы стоя, рука согнута в локте, ствол направлен в сторону цели, курок взведен (см. фото в упражнении «сжатие»).

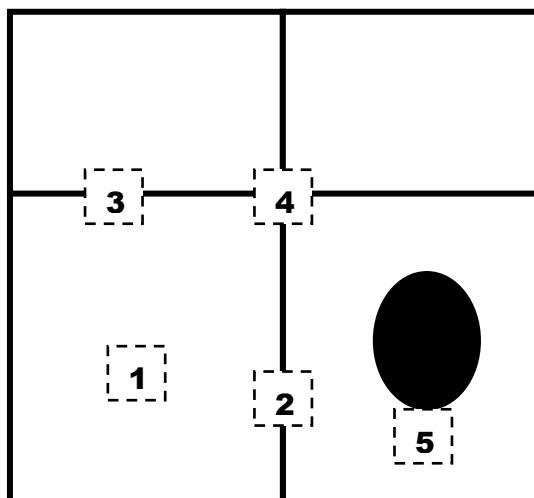
Упражнение выполняется на специальной учебной тренировочной мишени (изготовить данную мишень можно самостоятельно).



Специальная тренировочная мишень (СТМ)

Удерживать «ровную мушку» последовательно:

- на белом поле левой части мишени (1);
- вертикальной линии, стремясь уменьшить горизонтальные колебания оружия (2);
- горизонтальной линии, стремясь уменьшить вертикальные колебания оружия (3);
- скрещивании линий, стараясь удержать «ровную мушку» в районе прицеливания (4);
- под черным кругом, стараясь удержать ее в районе прицеливания (5).



Цифрами на мишени обозначены места для удержания ровной мушки

Обучаемый должен чувствовать фиксацию плечевого, локтевого и лучезапястного суставов.

Упражнение выполняется в течении 50 секунд.

Упражнение 4 - «сопровождение» (смотри видеоурок)

Исходное положение: положение для стрельбы стоя, рука согнута в локте, ствол направлен в сторону цели, курок взведен (см. фото в упражнении «сжатие»).

Действие 1: - поднимая оружие, встретить взглядом прицельные приспособления, установить «ровную мушку» и удерживать ее до окончания подъема (подъем с сопровождением). Рука поднимается быстро с постепенным замедлением. Обучаемый должен чувствовать закрепление плечевого, локтевого и лучезапястного суставов.

Действие 2: - принять исходное положение.

Упражнение выполнять 20 раз.

Упражнение 5 - «вскидка»

https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239702

Исходное положение: положение для стрельбы стоя, рука согнута в локте, ствол направлен в сторону цели, курок взведен (см. фото в упражнении «сжатие»).

Действие 1: поднять оружие без сопровождения зрением - «навскидку» (смотреть в район прицеливания). Встретить оружие в районе прицеливания и перевести взгляд на прицельные приспособления. Добиться такого положения, чтобы «ровная мушка» была установлена сразу по завершению подъема оружия. Мышцы плеча, как бы подхватывая руку, поднимают ее до горизонтального положения. Необходимо следить за тем, чтобы подъем оружия осуществлялся по наименьшей траектории и рывок плеча не оказался очень сильным. Обучаемый должен чувствовать закрепление плечевого, локтевого и лучезапястного суставов, запомнить их положение, а также прилагаемые при выполнении движения усилия.

По мере натренированности, одновременно с подъемом руки можно добавить выжим свободного хода спускового крючка.

Действие 2: принять исходное положение.

Упражнение выполнять 30 раз.

Упражнение 6 - «изготовка»

https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239716

Исходное положение: пистолет в кобуре, магазин извлечен (это делается, чтобы при выполнении имитации досылания патрона в патронник не происходила постановка затвора на затворную задержку). Сотрудник стоит лицом к цели, руки опущены.



Действие 1: сотрудник, придерживая кобуру снизу левой рукой, а правой открывает её.

Действие 2: извлекает пистолет, снимает с предохранителя, имитирует досылание патрона в патронник и принимает указанное положение изготовки (стоя, с колена, от бедра и т.п.), добиваясь, чтобы в момент закрепления руки свободный ход спускового крючка был выбран, а ствол пистолета направлен в сторону цели.

При выполнении этого упражнения особое внимание обращается на контроль стрелком правильности хвата оружия, до момента выбора свободного хода спускового крючка.

Упражнение выполнять 20 раз.