

УДК 799.3  
ББК 75.723  
К64

**Кондрух А. И.**

К64 Практическая стрельба : методическое пособие / А. И. Кондрух. – М. : Человек, 2006. – 92 с. : ил.

ISBN 978-5-903508-37-2

Данная книга – первое в России методическое пособие по стрелковой подготовке в практической стрельбе. Предлагаемая в пособии система подготовки спортсменов-стрелков по практической стрельбе сложилась в течение нескольких десятилетий и с успехом используется во многих странах мира.

Для инструкторов, занимающихся подготовкой стрелков, и судей по практической стрельбе. Пособие может быть также использовано инструкторами по боевой и служебной подготовке спецподразделений.

**УДК 799.3**  
**ББК 75.723**

ISBN 978-5-903508-37-2

© Кондрух А. И., 2006  
© Издательство «Человек», 2006

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ .....	3
2. История практической стрельбы .....	5
3. Правила приёма в члены Российского регионального МКПС.....	6
4. Экипировка стрелка .....	7
5. Оружие МКПС .....	10
6. Мишени, используемые в практической стрельбе .....	13
7. Использование таймера времени .....	14
8. Команды в практической стрельбе и знание Правил МКПС .....	14
9. Техника безопасности при обращении с оружием .....	16
10. Стрелковая подготовка .....	18
10.1. Общие положения .....	18
10.2. Стойка .....	19
10.3. Удержание оружия .....	20
10.4. Выхватывание пистолета и первый выстрел .....	22
10.5. Прицеливание .....	25
10.6. Сдвоенный выстрел .....	26
10.7. Перенос точки прицеливания .....	27
10.8. Перемещение .....	29
10.9. Стрельба в движении .....	31
10.10. Дозарядка и перезарядка оружия .....	34
10.11. Сложные мишени и стрелковые ситуации .....	37
11. Тренировка скорости реакции .....	50
12. Тренировка вхолостую .....	51
13. Выбор места тренировки и оборудования .....	52
14. Выполнение упражнений .....	53
15. Психологическая и физическая подготовка.....	55
15.1. Психологическая подготовка.....	55
15.2. Физическая подготовка .....	56
16. Алкоголь и оружие – не совместимы .....	57
17. Организация соревнований .....	58
17.1. Этапы подготовки соревнований .....	60
18. Планирование и строительство упражнений .....	72
19. Нормы расходов боеприпасов .....	75
20. ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	77
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	78