



ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ПРАКТИЧНІЙ СТРІЛЬБІ, ТРЕНЕРСЬКА РОБОТА

Віталій Педченко,
спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Маріупольський державний університет

Науковий керівник
Приймак Сергій Георгійович,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та освіти,
Маріупольський державний університет



ВІТАЛІЙ ПЕДЧЕНКО

Чемпіон України,
Майстер Спорту Міжнародного
Класу з практичної стрільби з
рушниці

Інструктор з практичної стрільби

ВІДМІННІСТЬ ЗМАГАНЬ З ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ ВІД ІНШИХ СТРІЛЕЦЬКИХ ВПРАВ



ЗМАГАННЯ ВІДБУДУТЬСЯ ЗА БУДЬ-ЯКИХ УМОВ





ПОХОДЖЕННЯ ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ

Практична стрільба — різновид стрілецького спорту, на меті якого є вивчення та відпрацювання вправ, наближених до застосування вогнепальної зброї.

Міжнародна конфедерація практичної стрільби
(*International Practical Shooting Confederation — IPSC*)
офіційно була заснована в травні 1976.



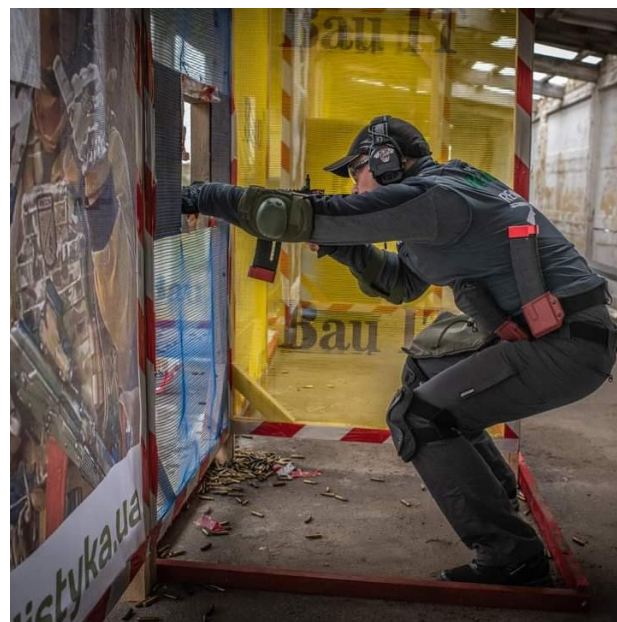
ДЖЕФ КУПЕР

Один із засновників практичної
стрільби



ДУЕЛЬНА
СТРІЛЬБА

ВІДМІННОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ ВІД ІНШИХ СТРІЛЕЦЬКИХ ПРОГРАМ



ВІДМІННОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ ВІД ІНШИХ СТРІЛЕЦЬКИХ ПРОГРАМ

Обладнання

Зброя

Вправи

Правила

ВІЗИТНА КАРТКА ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ - СТРІЛЕЦЬКИЙ ТАЙМЕР

ТАЙМЕР

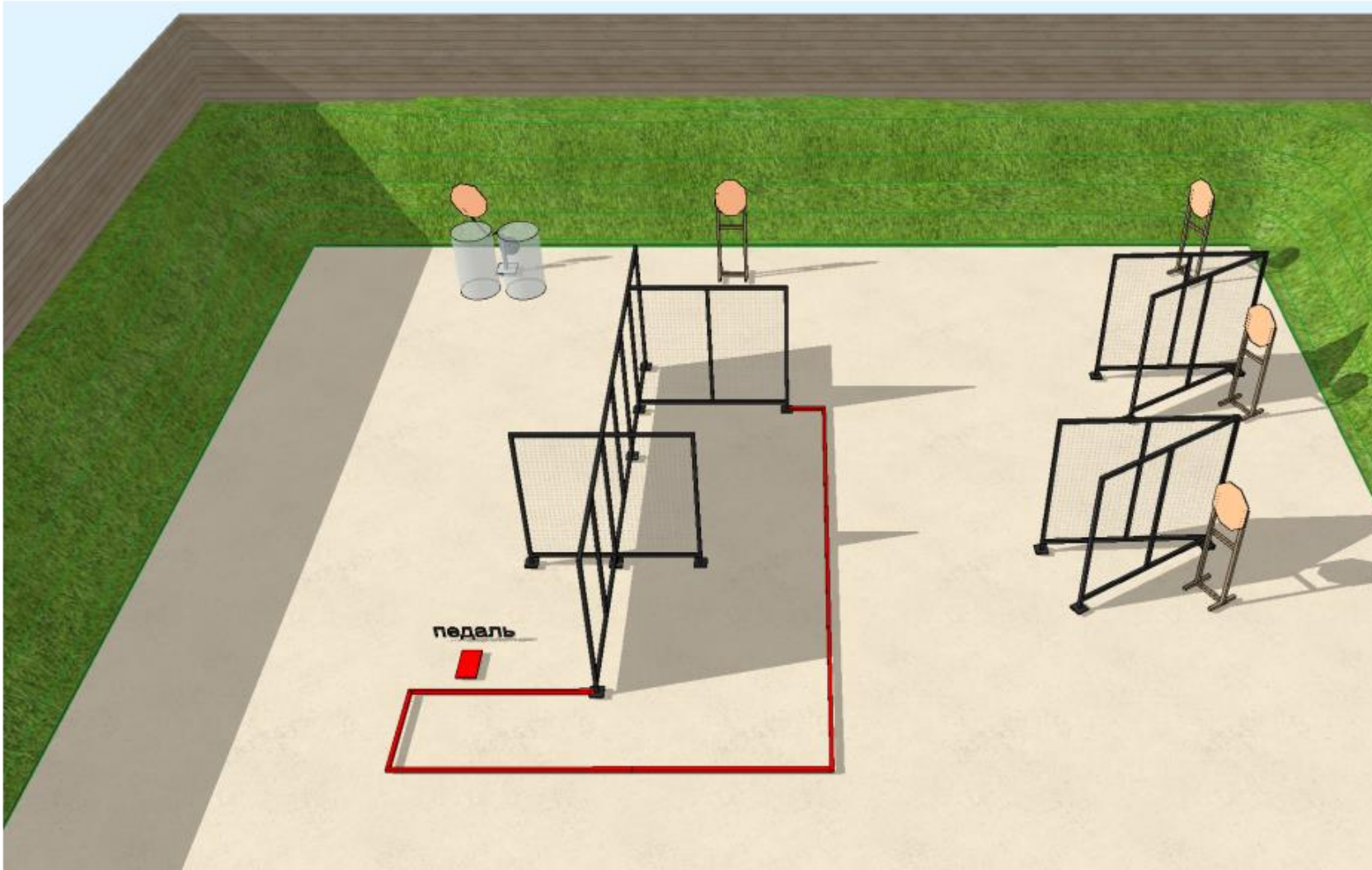


ПРИЛАД ДЛЯ СТИРАННЯ ПАМ'ЯТІ З ФІЛЬМУ
MEN IN BLACK



Чемпіонат Києва, січень 2025

Вправа 5, 5 рубіж



ЗМАГАННЯ
СКЛАДАЮТЬСЯ З
БАГАТЬОХ ВПРАВ
(ЕТАПІВ)

3D-модель схеми
виконання вправ з
практичної стрільби



ВИКОНАННЯ
ВПРАВИ
СПОРТСМЕНОМ В
УМОВАХ
ТРЕНУВАНЬ І
ЗМАГАНЬ

МАТРИЦЯ НАВИЧОК З ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ

Заряджання

«Слабке» плече

Переміщення між позиціями

Серії

Стрільба в русі

Куля

Штрафні мішені

Картеч

Порти

Серійна стрільба

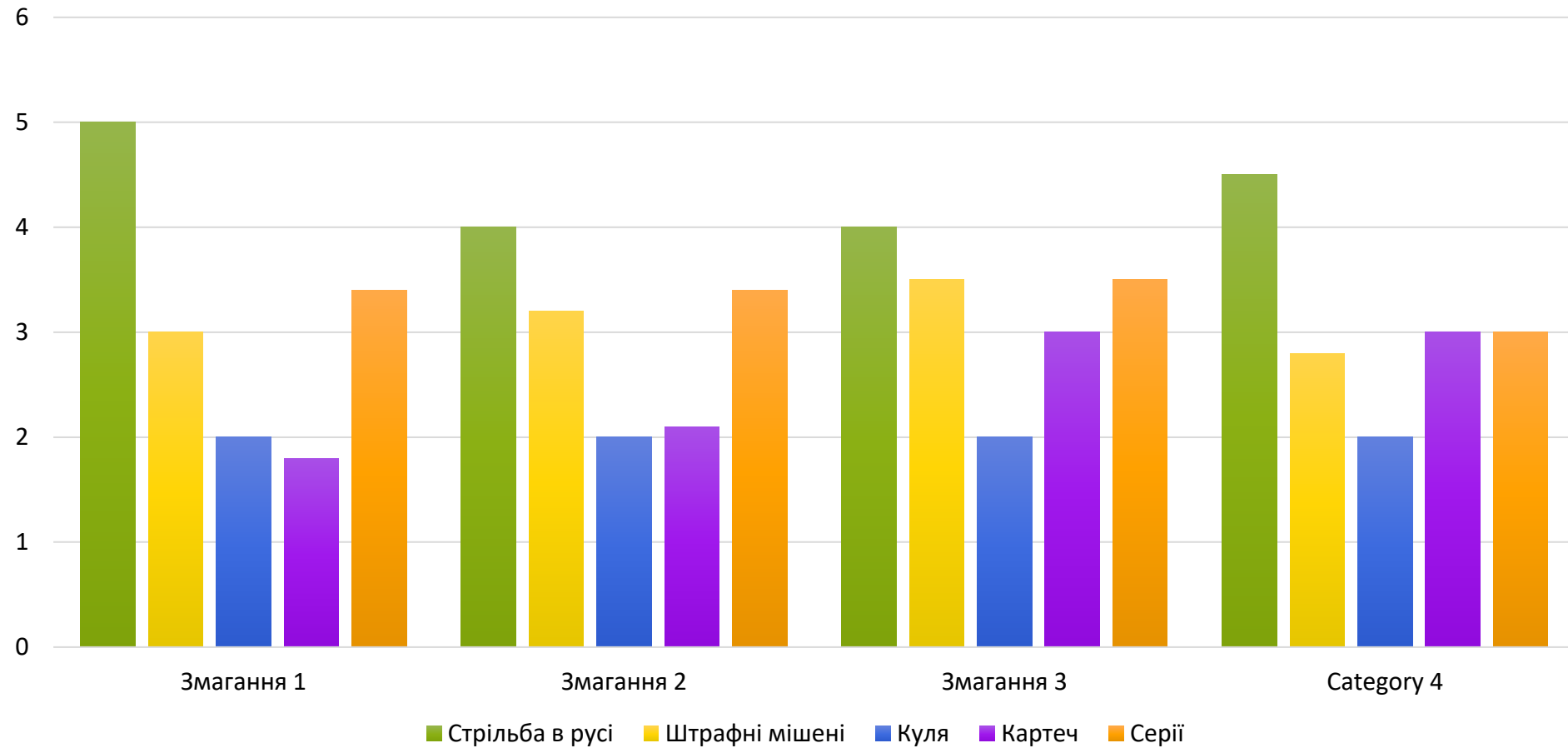
Рухомі мішені

Швидкісна стрільба

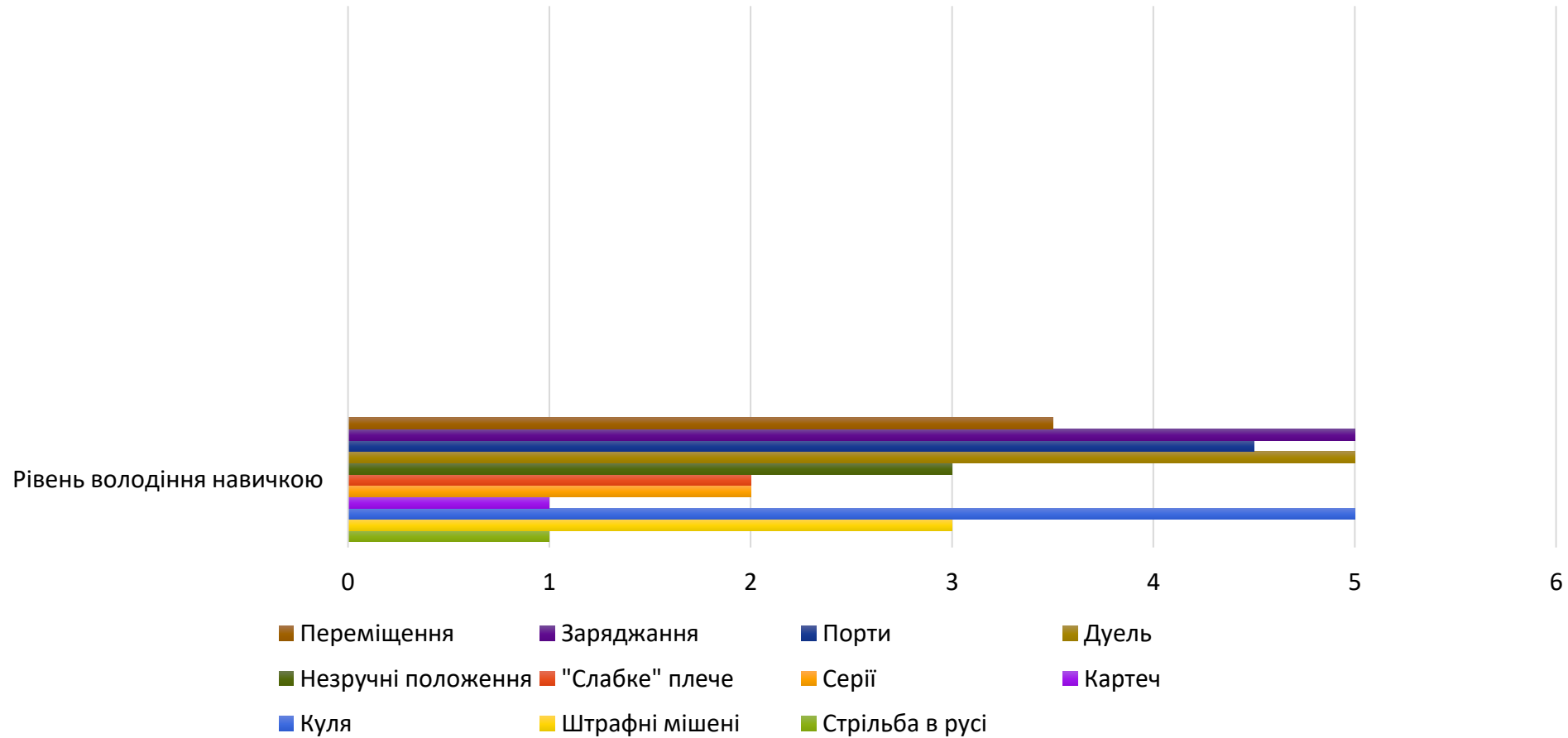
Незручні положення

«Дуель»

ДОМІНУЮЧІ НАВИЧКИ В ПРАКТИЧНІЙ СТРІЛЬБІ



РІВЕНЬ ВОЛОДІННЯ ДОМІНУЮЧИМИ НАВИЧКАМИ ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ



ПРІОРИТЕТНІСТЬ ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНІЙ І ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1. стрільба в русі;
2. заряджання;
3. переміщення між позиціями;
4. штрафні мішені;
5. порти;
6. рухомі мішені;
7. незручні положення;
8. «слабке» плече;
9. серії;
10. «куля»;
11. «картеч»;
12. серійна стрільба;
13. швидкісна стрільба;
14. «дуель».

ПРОВІДНІ ЗМАГАННЯ В ПРАКТИЦІ ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ

Змагання	Важливість, %
Чемпіонат Міста	70
Чемпіонат області	80
Чемпіонат України	100





ФОРМУВАННЯ ГРАФІКУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Таблиця навичок і
кількість тренувань

03.03.2025	Фізичне тренування
04.03.2025	Холосте тренування
05.03.2025	Відпочинок
06.03.2025	Холосте тренування
07.03.2025	Стрільбище
08.03.2025	Стрільбище
09.03.2025	Відпочинок
10.03.2025	Фізичне тренування
11.03.2025	Холосте тренування
12.03.2025	Фізичне тренування
13.03.2025	Холосте тренування
14.03.2025	Стрільбище



**ТРЕНУЙСЯ З AR-15
БЕЗКОШТОВНО!**

«ХОЛОСТІ»
ТРЕНУВАННЯ

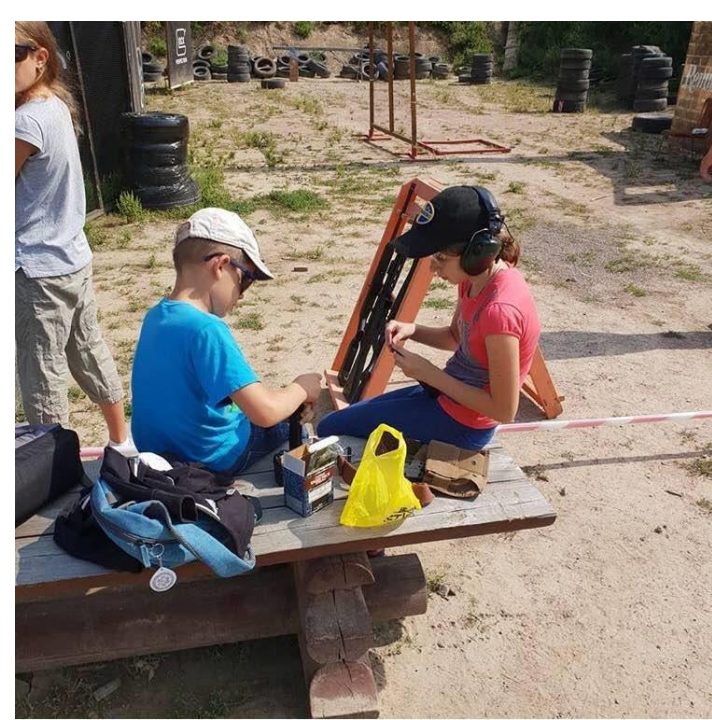
70% тренувань
реалізуються в
домашніх умовах або
в спортзалі без
стрільби



WITH
WINNING
IN MIND

ПСИХОЛОГІЧНА
ПІДГОТОВКА

Спортсмени оцінюють в
90-95% залежність
успішного виступу на
змаганнях від
психологічної
підготовки



ВПРАВИ,
СПРЯМОВАНІ НА
РОЗВИТОК І
УДОСКОНАЛЕННЯ
ДОМІНУЮЧИХ
ВМІНЬ І НАВИЧОК

Рекомендація:
протягом тренування
вдосконалювати
1-3 технічні прийоми



РЕЗУЛЬТАТ!!!

на змаганнях, які ми
самі для себе
вирішили зробити
основними в сезоні



ПРАКТИЧНА ЗНАЧУЩІСТЬ

Тренінг зі стрільби з гладкоствольної рушниці для курсантів Військової Академії (м. Одеса), майбутніх офіцерів ДШВ та Морської Піхоти, 2024 рік

Програми підготовки з практичної стрільби у Вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) та закладах вищої освіти невійськових спеціальностей.

БЗВП у закладах вищої освіти.

Польща готує програму підготовки для всього населення країни





ДЯКУЮ ЗА
УВАГУ!!!