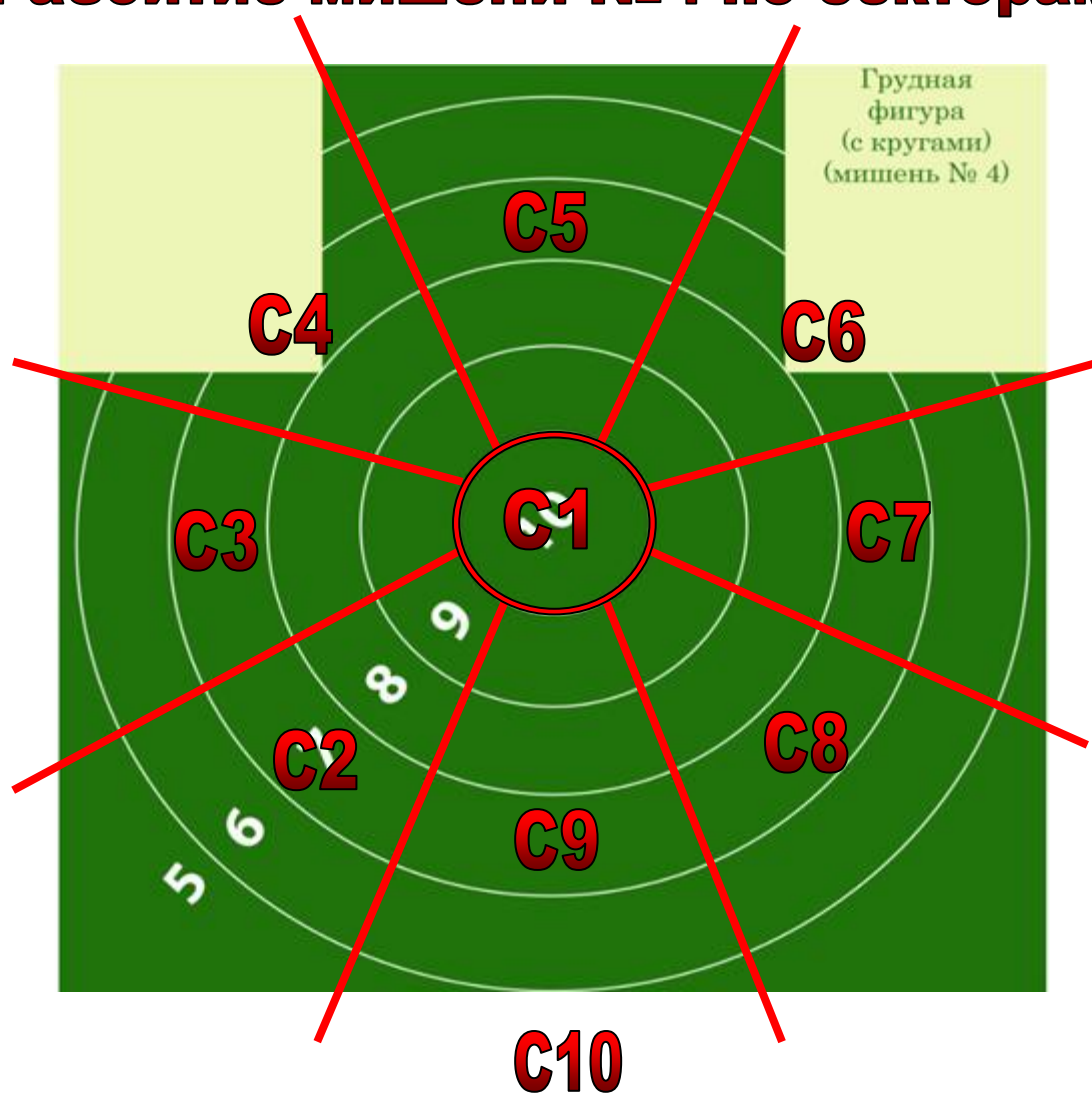


## Описание ошибки

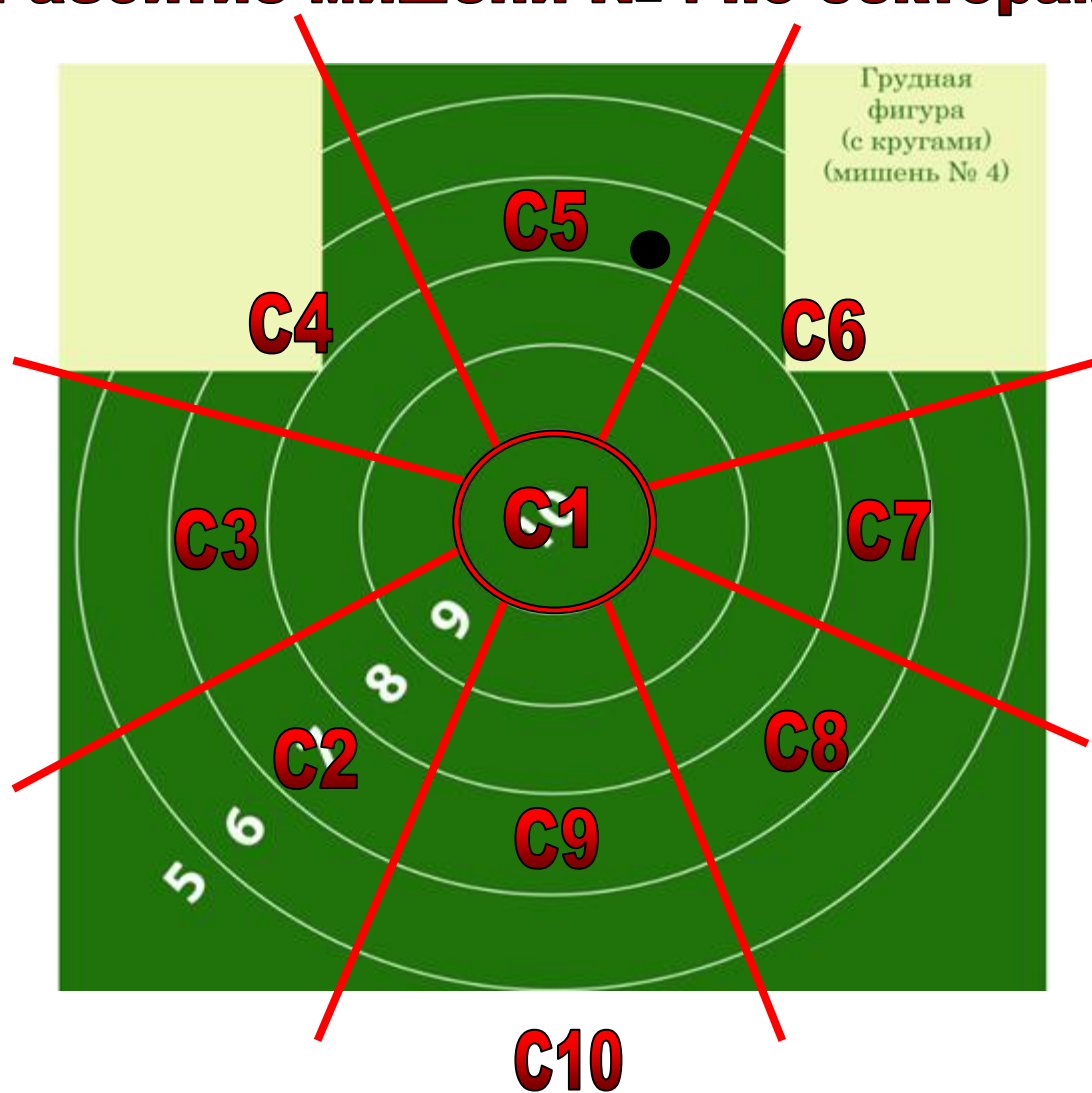
Стрелок произвел четыре выстрела – в мишени попаданий нет либо 1 попадание в случайном секторе.

Вариант 1 (попаданий в мишени нет)

## Разбитие мишени №4 по секторам



## Разбитие мишени №4 по секторам



## **Возможные причины данной ошибки:**

### **Возможная причина данной ошибки:**

- у стрелка полностью отсутствует понимание приемов и правил стрельбы из пистолета.

## **Рекомендуемые упражнения для наработки техники правильного выстрела:**

**Рекомендуемые упражнения:**

**1. Смотри видеоурок «Элементы качественного выстрела».**

**[https://vkvideo.ru/playlist/-70980367\\_53949531/video-70980367\\_456239721](https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239721)**

**2. Изучение основ производства выстрела – элементов качественного выстрела из пистолета (приёмов и правил стрельбы) :**

Перед тем, как говорить о выявлении ошибок при стрельбе из такого вида оружия, как пистолет необходимо иметь понимание как происходит выстрел – понять основы его производства и от каких технических элементов зависит результат на мишени в виде пробоин.

В теории огневой подготовки выделяют пять элементов, которые в большей или меньшей степени влияют на качество произведенного выстрела. Это такие элементы как:

- Изготовка к стрельбе (стойка);
- Хват оружия (способ удержания пистолета в руке);
- Прицеливание;
- Обработка спускового крючка;
- Управление дыханием.

Под техникой стрельбы подразумевают умение сотрудника правильно и последовательно выполнять элементы качественного выстрела, обозначенные выше.

На первоначальном этапе обучения (при обучении медленной стрельбе) стрелок последовательно выполняет элементы качественного выстрела для его производства.

При обучении скоростной стрельбе стрелок одновременно выполняет несколько элементов качественного выстрела для сокращения времени при его производстве.

Рассмотрим более подробно каждый элемент в отдельности:

### **1.1. Изготовка к стрельбе (стойка)**

**Изготовка** – это комплекс технических действий, выполняемых стрелком для принятия определенного положения для стрельбы (позы), обеспечивающего наилучшую устойчивость системы «стрелок – оружие» при удержании оружия, прицеливании и выполнении выстрела.

Для удержания пистолета в относительной неподвижности необходимо принять оптимальную изготовку, положение при этом должно быть естественным и удобным.

При выполнении упражнений стрельб сотрудникам приходится стрелять из различных положений, поэтому изготовки к стрельбе из пистолета бывают следующие:

- Стоя;
- С колена;
- Лёжа.

Кроме того стрельба из любого положения возможна как с одной, так и с двух рук.

В большинстве же своём при выполнении стрелковых упражнений стрелки стреляют из положения стоя, при этом пистолет, как правило, удерживается двумя руками.

#### **Принятие положений для стрельбы с двух рук**

##### **– фронтальная и универсальная изготовки**

Фронтальная и универсальная изготовки наиболее широко применяются сотрудниками при стрельбе стоя из боевого пистолета.

1. **«Фронтальная» изготовка.** Корпус стрелка расположен перпендикулярно линии стрельбы и представляет собой силуэт с максимальной площадью собственного поражения.

Для принятия фронтальной изготровки для стрельбы с двух рук ноги стрелка располагаются на ширине плеч или чуть шире. Ступни могут располагаться симметрично или правая ступня для правши и соответственно левая - для левши, может располагаться чуть сзади (примерно на размер ступни).

Ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Спина должна быть прямая, тело наклонено вперёд (для компенсации усилия отдачи). Плечи необходимо расправить, голова не должна сильно наклоняться вперёд. Пистолет удерживается двумя руками. Руки в локтях слегка согнуты (это делается также, чтобы компенсировать усилие отдачи и как можно быстрее вернуть пистолет в исходное положение после выстрела).

Данная изготровка широко применяется сотрудниками при выполнении стрелковых упражнений в помещении тира и на стрельбище, поскольку считается самой удобной при стрельбе в условиях обозначенных выше.



«Фронтальная» изготровка

с поддержкой руки, удерживающей оружие

2. *«Универсальная» изготовка.* Стрелок располагается под углом к линии ведения огня, левое плечо впереди. Ноги находятся немного шире плеч и создают площадь опоры в виде трапеции, стопы естественно разведены в стороны. Вес тела стрелка равномерно распределяется на обе ноги или немного ближе к левой ноге. В этой изготовке стрелок представляет собой силуэт с небольшой площадью собственного поражения.

Данный вид изготовки также можно достаточно часто встретить у сотрудников при производстве стрельб в тире и на стрельбище.



«Универсальная» изготовка.

Положение для стрельбы стоя с поддержкой руки, удерживающей оружие

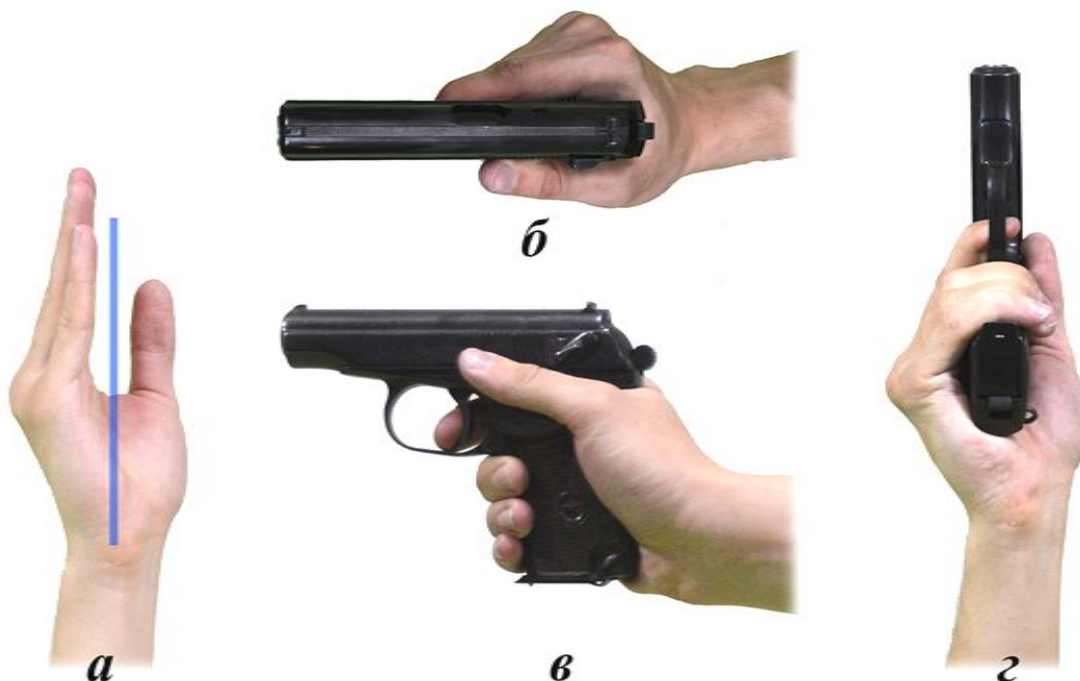
При использовании указанных выше изготовок для стрельбы у стрелка могут возникнуть следующие ошибки:

- слишком узкая (меньше ширины плеч) или, наоборот, излишне широкая постановка ног при выполнении упражнения;
- перенос центра масс системы «стрелок – оружие» на одну ногу и сгибание ног (приседание), которая ведет к снижению устойчивости стрелка;
- потеря контроля за положением головы: наклон головы влево, вправо или вперед-вниз (прицеливание исподлобья), которая увеличивает разброс пробоев на цели;
- сгибание руки, удерживающей пистолет, в локтевом суставе.

## **1.2. Хват оружия (способ удержания пистолета в руке)**

**Хват** – способ удержания пистолета в руке, обеспечивающий его устойчивость в момент прицеливания и спуска курка.

### **1.2.1. Способ удержания пистолета одной рукой**



Способ удержания оружия в руке (хват)



Удержание пистолета осуществляется за счет захвата его рукоятки кистью руки. Рукоятка пистолета должна находиться в «вилке» между большим пальцем и остальной частью ладони, большой палец вытянут вдоль левой рамки пистолета и примерно параллелен его стволу.

С правой стороны рукоятка охватывается серединой ладони, а с передней стороны – средним, безымянным пальцами и мизинцем, которые обхватывают рукоятку пистолета. Ногтевые фаланги пальцев не надо сильно напрягать. С левой стороны рукоятка обхватывается большим пальцем, который выпрямлен и направлен вдоль затвора пистолета.

Указательный палец не должен участвовать в удержании оружия. Его назначение - производство выстрела, при этом в идеале указательный палец касается спускового крючка серединой последней (третьей) фаланги (отчёт суставов принято начинать от центра тела к периферии). Остальная часть пальца не должна соприкасаться с оружием.

Обращаем внимание, что указательный палец накладывается на спусковой крючок только в момент производства выстрела. В остальных случаях положение указательного пальца вне спусковой скобы.

Положение пистолета в руке должно быть всегда постоянным. В связи с разными размерами кисти и длиной пальцев возможен несколько больший или меньший захват рукоятки пальцами рук, но положение тыльной части рукоятки пистолета, большого и указательного пальца руки неизменно. Иначе это приведет к ошибкам при стрельбе.

### **1.2.2. Способ удержания пистолета двумя руками**

Обращаем внимание, что хват пистолета при стрельбе двумя руками считается наиболее эффективным. Также отмечаем, что во всех правоохранительных органах мира принята стойка с удержанием пистолета двумя руками. Это позволяет уверенно удерживать оружие, быстро и точно наводить на цель, компенсировать отдачу и быстро возвращать оружие в исходное положение.

При стрельбе с двух рук удержание пистолета ведущей рукой не изменяется, кисть левой (слабой) руки под углом 30-45° вниз от направления ствола оружия охватывает рукоятку пистолета и кисть правой (сильной) руки так, чтобы между основанием большого пальца левой (слабой) руки и кистью правой (сильной) руки не было промежутка. Первая фаланга указательного пальца левой (слабой) руки должна плотно упираться в нижнюю часть скобы спускового крючка. Пальцы левой руки должны плотно удерживать рукоятку и закреплять хват правой руки.

Примерно 60 % усилий по удержанию пистолета приходится на левую руку и 40 % на правую. Большой палец левой руки расслаблен и направлен в сторону мишеней. Большой палец правой руки расположен параллельно затвору пистолета и лежит на основании большого пальца левой руки. Большой палец левой руки и большой палец правой руки не должны касаться затвора, чтобы не было задержек при стрельбе.



Хват пистолета двумя руками  
с поддержкой кисти руки снизу



Хват пистолета двумя руками  
с поддержкой кисти руки сбоку

### 1.3. Прицеливание

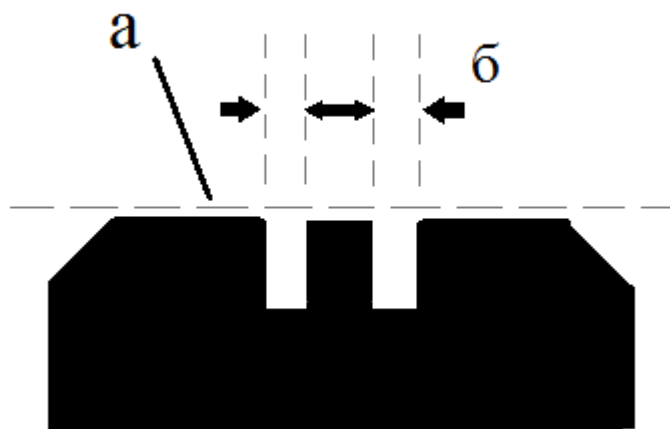
**Прицеливание** – это наведение оружия в цель с помощью визуального совмещения прицельных приспособлений.

Наводка пистолета на цель осуществляется при помощи прицельного приспособления пистолета. Прицельное приспособление, применяемое на пистолете, состоит из целика и мушки.

Прицеливание из боевого ручного стрелкового оружия неразрывно связано с таким понятием, как «ровная мушка».

При прицеливании стрелок устанавливает мушку посередине, а вершину её – наравне с верхними краями прорези целика, так называемая ровная мушка.

Ровная мушка – это видимое расположение прицельных приспособлений, при котором верхний край мушки и верхние края целика находятся на одной горизонтальной линии (а), а просветы между мушкой и боковыми гранями целика одинаковы (б).



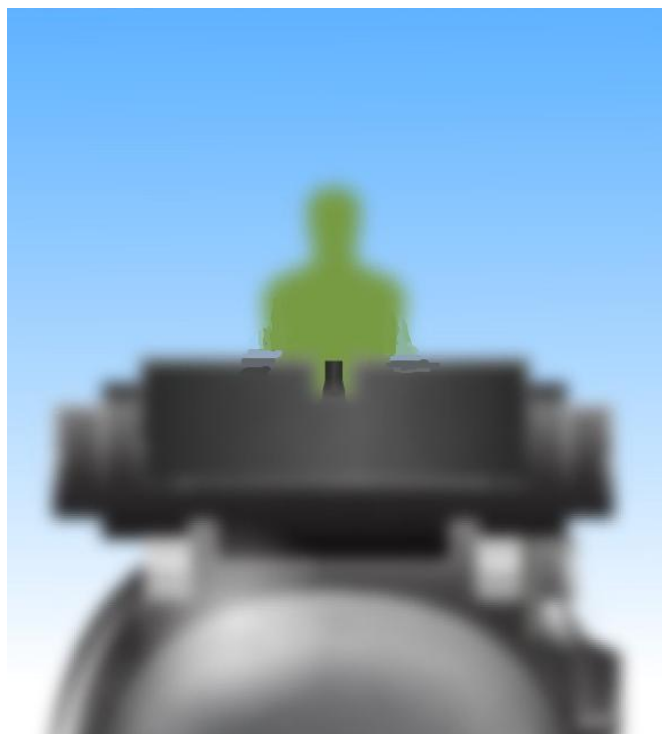
Ровная мушка

Важным этапом при обучении правильному прицеливанию является правильное распределение внимания при прицеливании. При производстве выстрела стрелок в большей или меньшей степени должен контролировать три объекта: целик, мушку и мишень, которые расположены на разном

расстоянии. Однако человеческий глаз так устроен, что он не может чётко видеть разнo удаленные объекты. При прицеливании стрелку приходится контролировать мушку, целик и мишень, а чётко сфокусированным может быть только один из предметов. Поэтому приоритеты при прицеливании должны быть расставлены следующим образом:

1. Стрелок в первую очередь должен чётко видеть мушку;
2. Во вторую очередь контролировать целик, при этом изображение целика уже будет немного расплывчатым;
3. В третью очередь стрелок должен наблюдать очертания мишени. Мишень при такой расстановке приоритетов будет расплывчатой.

Важно понимать, что изменять приоритеты в прицеливании, а именно переносить взгляд с мушки на мишень и обратно при производстве выстрела недопустимо. Это приведет к ошибкам при стрельбе и значительному отклонению попаданий от района прицеливания.



Картинка правильного прицеливания

Также немаловажную роль играет то, каким глазом прицеливается стрелок - определение ведущего (доминирующего) глаза. В идеале

рекомендуют стрелять с двумя открытыми глазами. Ученые установили что, если вы прищуриваете один глаз, острота зрения второго глаза автоматически падает на 15-20 %. Глаза работают в паре. Закрытый глаз создает ненужное напряжение в открытом. Происходит это потому, что мозг, компенсируя затемнение в закрытом глазу, излишне расширяет зрачки в обоих глазах. При скоростной стрельбе прицеливание одним глазом особенно вредно. В таком состоянии поле зрения уменьшается наполовину, увеличивается время переноса оружия с мишени на мишень и ухудшается реакция на изменение мишенной обстановки.

Навык прицеливания двумя открытыми глазами требует серьезной наработки, поэтому подавляющее количество сотрудников правоохранительных органов стреляют, прищуривая один глаз.

Правильно определить ведущий глаз у стрелка просто необходимо.

Для этого можно использовать следующий способ:

- соединить указательные и большие пальцы обеих рук в кольцо диаметром примерно 5 см (как показано на рисунке)



- вытянуть руки перед собой и посмотреть через это кольцо двумя глазами на какой-нибудь отдалённый предмет.
- затем, не отрывая взгляда от этого предмета, приблизить руки к лицу.

Тот глаз, у которого окажется кольцо из пальцев и будет ведущим (доминирующим), а другой - «слабым».

#### **1.4. Обработка спускового крючка**

Для выполнения меткого выстрела стрелок должен производить плавное нажатие на спусковой крючок и прицеливание – не отдельно и изолированно одно от другого, а строго согласованно между собой.

Техника спуска курка имеет большое, а подчас и решающее значение в производстве выстрела.

Во-первых, спуск курка не должен смещать наведенное в цель оружие, т.е. не должен сбивать прицеливание, для этого стрелку нужно уметь плавно нажимать на спусковой крючок.

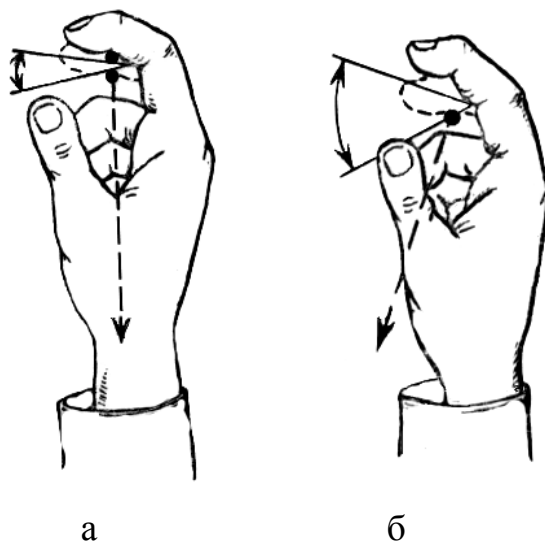
Во-вторых, спуск курка следует производить в полном соответствии со зрительным восприятием, т.е. приурочивать к определенному моменту, когда прицельные приспособления будут находиться в районе прицеливания.

Чтобы не сбить наводку оружия при нажиге на спусковой крючок, необходимо:

- нажим на спусковой крючок завершать плавным движением, каким бы ни был спуск по натяжению;
- пальцем нажимать на спусковой крючок изолированно, т. е. без участия кисти руки или других частей тела;
- пальцем нажимать на спусковой крючок строго вдоль оси ствола пистолета, без боковых отклонений;
- указательный палец накладывать на спусковой крючок однообразно, желательно серединой подушечки третьей фаланги, при этом вторая фаланга указательного пальца не должна касаться рукоятки пистолета справа;
- При производстве стрельбы нельзя отбрасывать палец от спускового крючка после выстрела, так как это может приводит к тому, что палец на

спусковой крючок будет накладываться не единообразно, что неизменно приведет к потере кучности при стрельбе и возможным ошибкам в обработке спускового крючка.

Помимо этого необходимо понимать, что правильная обработка спускового крючка это когда вектор усилия при обработке идет вдоль оси канала ствола пистолета.



Положение указательного пальца при нажиме на спусковой крючок:

*а* – правильное положение; *б* – неправильное положение

При обработке спускового крючка палец стрелка постоянно увеличивает давление на его хвост, до момента производства выстрела.

Для качественной обработки спускового крючка стрелок не должен:

- Останавливать палец при обработке спускового крючка (остановка пальца в большинстве случаев приведет к резкой его обработке и соответственно к промаху);
- Возвращать палец назад (исключение - стрельба без учета времени, когда выстрел можно отложить) – движение пальца только вперед, до момента выстрела.



## **1.5. Управление дыханием**

Известно, что во время прицеливания дыхание сопровождается ритмичным движением грудной клетки, живота, плечевого пояса, что вызывает смещение и колебание оружия, при которых точный выстрел произвести весьма затруднительно поэтому возникает необходимость временной задержки дыхания.

От правильной постановки дыхания стрелка зависит не только результат каждого выстрела, но и успешное выполнение всего упражнения в целом. Наиболее продолжительную задержку дыхания можно произвести на вдохе, а не на выдохе.

Следовательно, суммарная задержка дыхания на вдохах менее отрицательно сказывается на общем состоянии организма стрелка, так как он испытывает меньшее кислородное голодание. Человек без особого труда может задержать дыхание на 12-15 секунд. Этого времени вполне достаточно как для производства отдельного выстрела, так и для выполнения большинства упражнений, содержащихся в наставлении по организации огневой подготовки в ОВД.

Задержка дыхания на вдохе (полувдохе) более благоприятно сказывается на устойчивости и общем состоянии стрелка, чем задержка дыхания на выдохе (полувыдохе). При задержке дыхания на выдохе у стрелка голосовая щель остается открытой, в связи с чем, независимо от воли стреляющего, воздух постепенно выходит, дыхание может возобновиться, грудная клетка, рука с оружием начнут опускаться, стрелку трудно удержать его в нужном положении.

При задержке дыхания на вдохе (полувдохе) голосовая щель закрывается, чем достигается определенная устойчивость туловища, а значит, и оружия.

Если стрельба ведется скоростная, то задержка дыхания осуществляется на время производства нескольких выстрелов.

## **1.6. Производство выстрела в целом – алгоритм производства выстрела**

Согласно определению, алгоритм — это точно определённая инструкция (последовательность шагов), применяя которую, можно получить решение задачи.

Производство выстрела в целом также можно представить в виде алгоритма, где стрелку необходимо последовательно выполнять определенные двигательные действия:

- принять соответствующую изготовку для стрельбы;
- взять пистолет в руку (сформировать хват оружия);
- произвести досылание патрона в патронник;
- произвести задержку дыхания;
- произвести выстрел (выстрелы), для чего:
  - быстро выжать холостой ход спускового крючка (нужно понимать, что холостой ход на пистолете выполняет предохранительную функцию – не позволяет произвести случайный выстрел, а значит при стрельбе он не нужен);
  - проконтролировать положение прицельных приспособлений (прицеливание);
  - плавно выжать боевой ход спускового крючка (здесь нужно понимать, что плавно это вовсе не значит медленно, это означает, что стрелок равномерно увеличивает давление на спусковой крючок до момента производства выстрела) при этом выстрел для стрелка должен прозвучать в неожиданный момент.
- повторить действия по производству выстрела, до окончания патронов в магазине;
- завершить стрельбу.

### 3. Упражнения для обучения правильному хвату оружия:

#### Упражнение 1 - «вставка»

[https://vkvideo.ru/playlist/-70980367\\_53949531/video-70980367\\_456239695](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).

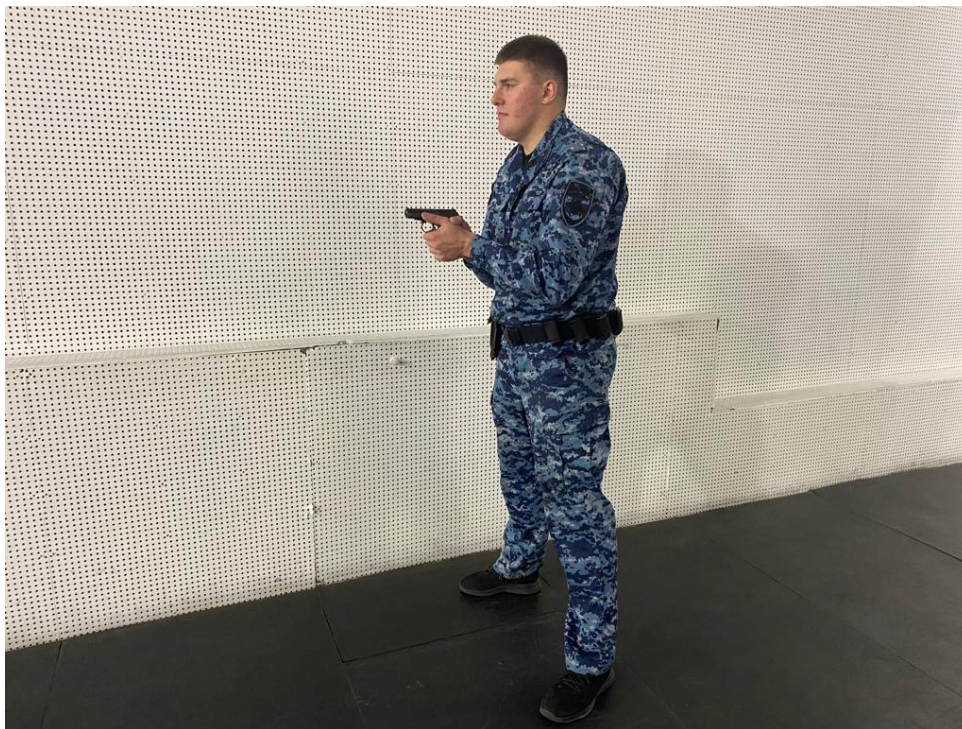
Наложить указательный палец на спусковой крючок (ногтевая и вторая фаланги не должны касаться рукоятки пистолета).

Упражнение выполнять 5 -10 раз.

## Упражнение 2 - «сжатие»

[https://vkvideo.ru/playlist/-70980367\\_53949531/video-70980367\\_456239696](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](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.

#### **4. Упражнения для обучения изгоовке к стрельбе, прицеливанию и выносу оружия:**

##### **Упражнение 1 - «поправка»**

**[https://vkvideo.ru/playlist/-70980367\\_53949531/video-70980367\\_456239698](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 изгоовку путем перестановки ног.

Упражнение выполнять 3-4 раза.

## **Упражнение 2 - «обводка»**

**[https://vkvideo.ru/playlist/-70980367\\_53949531/video-70980367\\_456239699](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.

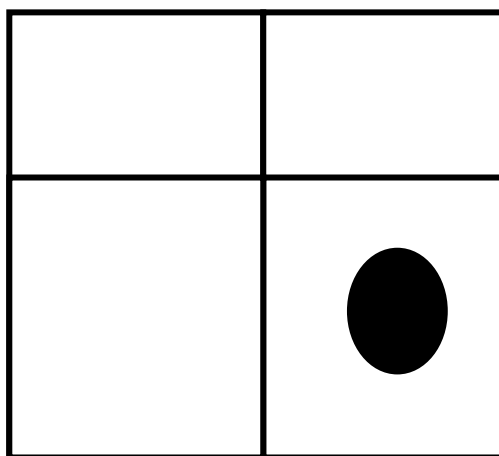
Упражнение выполняется в течении 20 - 30 секунд.

### Упражнение 3 - «удержание»

[https://vkvideo.ru/playlist/-70980367\\_53949531/video-70980367\\_456239700](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»).

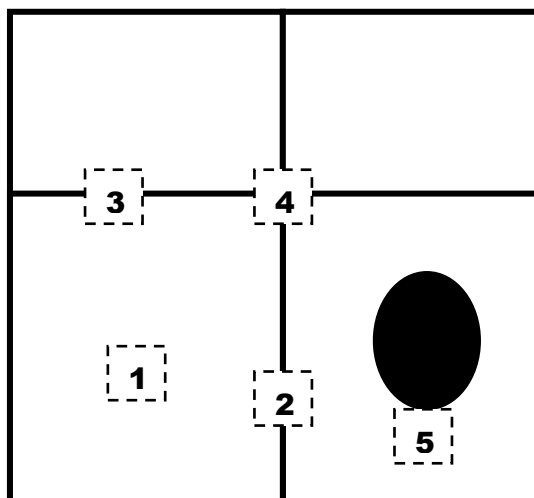
Упражнение выполняется на специальной учебной тренировочной мишени (изготовить данную мишень можно самостоятельно).



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](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](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

## **5. Упражнения для обучения спуску курка (обработки спускового крючка).**

### **Упражнение 1 - «палец» (смотри видеоурок)**

**Исходное положение:** обе руки согнуты в локтях, кисти рук в 20см от груди.



Сделать 30-50 равномерных сгибаний указательным пальцем левой и правой рук, имитируя нажатие на спусковой крючок. Стрелок следит, чтобы кисть руки была зафиксирована, а сгибание пальца осуществлялось равномерно прямо назад и не вызывало движения других мышц. Стараться запомнить свои ощущения.

Движение пальцем можно выполнять, обхватив запястье своей второй руки, контролируя при этом однообразие усилий по обхвату запястья.

Упражнение выполнять 30 - 50 раз.



## Упражнение 2 - «выбор свободного хода»

[https://vkvideo.ru/playlist/-70980367\\_53949531/video-70980367\\_456239705](https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239705)

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



Изготовиться к стрельбе с одной или с двух рук. Удерживая «ровную мушку», нажимать на спусковой крючок (без спуска курка) и отпускать его, т.е. совершать движение указательным пальцем вперед-назад (выбор свободного хода), при этом необходимо контролировать неизменность усилий по охвату рукоятки пистолета и фиксацию лучезапястного сустава.

При выполнении упражнения можно использовать специальную тренировочную мишень.

Упражнение выполнять 20 - 30 секунд.

### Упражнение 3 - «зрячий нажим»

[https://vkvideo.ru/playlist/-70980367\\_53949531/video-70980367\\_456239706](https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239706)

**Исходное положение:** рука с пистолетом, направленным в сторону цели, согнута в локте и прижата к туловищу. Кисть и предплечье развернуты вправо так, чтобы стрелок видел палец на спусковом крючке.



**Действие 1:** быстро выжать свободный ход спускового крючка.

**Действие 2:** нажимая на спусковой крючок проконтролировать неизменность усилий по охвату рукоятки пистолета и фиксацию кисти руки в лучезапястном суставе.

**Действие 3:** отпустить спусковой крючок, не меняя при этом плотности охвата рукоятки пистолета.

Сначала упражнение выполняется в три действия (действия можно проговаривать вслух). При приобретении определенного навыка - упражнение можно отрабатывать в два действия (действия 1 и 2 совмещаются).

Сотрудник контролирует:

- правильность действий;
- движение пальца прямо назад вдоль оси канала ствола;
- изолированное движение указательного пальца, обеспечивающее неподвижность оружия.

Для контроля изолированного движения указательного пальца, обеспечивающего неподвижность оружия в момент обработки спускового крючка, можно использовать специально подготовленные дополнительные приспособления в виде подставок.

Упражнение выполнять 20 - 30 раз.

#### **Упражнение 4 - «полузрячий нажим»**

**[https://vkvideo.ru/playlist/-70980367\\_53949531/video-70980367\\_456239707](https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239707)**

**Исходное положение:** рука с пистолетом, направленным в сторону цели, согнута в локте и прижата к туловищу. Стрелок наблюдает за стволом или мушкой в момент выстрела (см. фото в упражнении «зрячий нажим»).

**Действие 1:** быстро выжать свободный ход спускового крючка;

**Действие 2:** нажимая на спусковой крючок проконтролировать неизменность усилий по охвату рукоятки пистолета и фиксацию кисти руки в лучезапястном суставе;

**Действие 3:** отпустить спусковой крючок, не меняя при этом плотности охвата рукоятки пистолета.

Сначала упражнение выполняется в три действия (действия можно проговаривать вслух). При приобретении определенного навыка - упражнение можно отрабатывать в два действия (действия 1 и 2 совмещаются).

Сотрудник контролирует:

- правильность действий;
- движение пальца прямо назад вдоль оси канала ствола;
- изолированное движение указательного пальца, обеспечивающее неподвижность оружия.

Упражнение выполнять 20 - 30 раз.



### **Упражнение 5 - «слепой нажим»**

**[https://vkvideo.ru/playlist/-70980367\\_53949531/video-70980367\\_456239708](https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239708)**

**Исходное положение:** рука с пистолетом, направленным в сторону цели, согнута в локте и прижата к туловищу, глаза стрелка закрыты (см. фото в упражнении «зрячий нажим»).

**Действие 1:** быстро выжать свободный ход спускового крючка;

**Действие 2:** нажимая на спусковой крючок проконтролировать неизменность усилий по охвату рукоятки пистолета и фиксацию кисти руки в лучезапястном суставе;

**Действие 3:** отпустить спусковой крючок, не меняя при этом плотности охвата рукоятки пистолета.

Сначала упражнение выполняется в три действия (действия можно проговаривать вслух). При приобретении определенного навыка - упражнение можно отрабатывать в два действия (действия 1 и 2 совмещаются).

Сотрудник контролирует:

- правильность действий;
- движение пальца прямо назад вдоль оси канала ствола;
- изолированное движение указательного пальца, обеспечивающее неподвижность оружия.

Упражнение выполнять 20 - 30 раз.



**Упражнение 6 - «выстрел по специальной тренировочной мишени»**  
**[https://vkvideo.ru/playlist/-70980367\\_53949531/video-70980367\\_456239709](https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239709)**

**Исходное положение:** положение для стрельбы стоя, руки вытянуты вперед, удерживается «ровная мушка», курок взведён. Упражнение выполняется на специальной тренировочной мишени.



**Действие 1:** быстро выжать свободный ход спускового крючка;

**Действие 2:** нажимая на спусковой крючок проконтролировать неизменность усилий по охвату рукоятки пистолета и фиксацию кисти руки в лучезапястном суставе;

**Действие 3:** отпустить спусковой крючок, не меняя при этом плотности охвата рукоятки пистолета.

Сначала упражнение выполняется в три действия (действия можно проговаривать вслух). При приобретении определенного навыка - упражнение можно отрабатывать в два действия (действия 1 и 2 совмещаются).

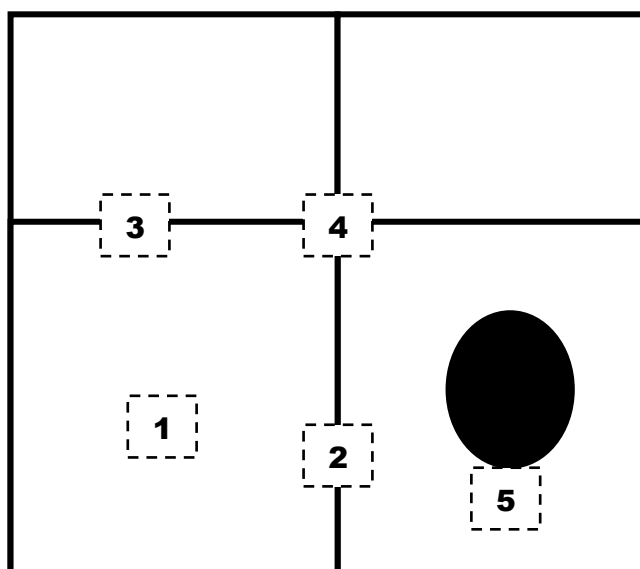
Сотрудник контролирует:

- правильность действий;
- движение пальца прямо назад вдоль оси канала ствола;

изолированное движение указательного пальца, обеспечивающее неподвижность оружия.

Упражнение последовательно выполняется на учебно-тренировочной мишени:

- по белому полю левой части мишени;
- по вертикальной линии, стремясь при спуске курка уменьшить горизонтальные колебания оружия;
- по горизонтальной линии, стремясь уменьшить вертикальные колебания оружия;
- по скрещиванию линий, стараясь удержать «ровную мушку» в районе прицеливания;
- по черному кругу, стараясь удержать «ровную мушку» в районе прицеливания.



## Упражнение 7 - «гильза» (смотри видеоурок)

Исходное положение: положение для стрельбы стоя, оружие удерживается двумя руками, руки согнуты в локтях и удерживают оружие в районе живота, курок взведён. На затворе сразу за мушкой устанавливается стреляная гильза.



**Действие 1:** быстро выжать свободный ход спускового крючка с одновременным выносом оружия в сторону цели (контролировать положение гильзы на затворе);

**Действие 2:** обработать спусковой крючок, проконтролировать неизменность усилий по охвату рукоятки пистолета и положению пальца на спусковом крючке, фиксацию кисти руки в лучезапястном суставе;

**Действие 3:** отпустить спусковой крючок, не меняя при этом плотности охвата рукоятки пистолета, вернуть пистолет в исходное положение.

Сотрудник контролирует:

- правильность действий;
- движение пальца прямо назад вдоль оси канала ствола;

- изолированное движение указательного пальца, обеспечивающее неподвижность оружия;
- положение гильзы в момент выстрела (она должна остаться неподвижной).

Упражнение выполнять 20 - 30 раз.

Выполнение упражнения возможно при хвате пистолета, как с двух, так и с одной руки. Так же при удержании пистолета как сильной, так и слабой рукой. Возможно выполнение упражнения с отсутствием визуального контроля за действиями стрелка.



## Упражнение 8 - «стрельба в ограниченное время»

[https://vkvideo.ru/playlist/-70980367\\_53949531/video-70980367\\_456239711](https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239711)

**Исходное положение:** сотрудник удерживает пистолет без магазина в правой руке, локоть прижат к бедру, курок взведен.



**Действие 1:** - выбрать свободный ход;

**Действие 2** - плавно нажать на спусковой крючок, после удара курка по ударнику, не отпуская указательный палец с спускового крючка, резко отвести затвор назад и отпустить его;

**Действие 3** - отпустить указательный палец на 3-4 мм вперед, до щелчка.

Упражнение выполняется с закрытыми глазами 15-20 раз.

### **Упражнение 9 - «стрельба в ограниченное время с напарником»**

**[https://vkvideo.ru/playlist/-70980367\\_53949531/video-70980367\\_456239712](https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239712)**

**Исходное положение:** упражнение выполняется в парах: первые номера удерживают пистолет без магазина в правой руке, локоть прижат к бедру, пистолет расположен параллельно полу. Вторые номера удерживают пистолет левой рукой за основание рукоятки, а правой захватывают затвор сверху.



**Действие 1:** первый номер - выбирает свободный ход;

**Действие 2:** - плавно нажимает на спусковой крючок; Второй номер после удара курка по ударнику резко отводит затвор назад и отпускает его;

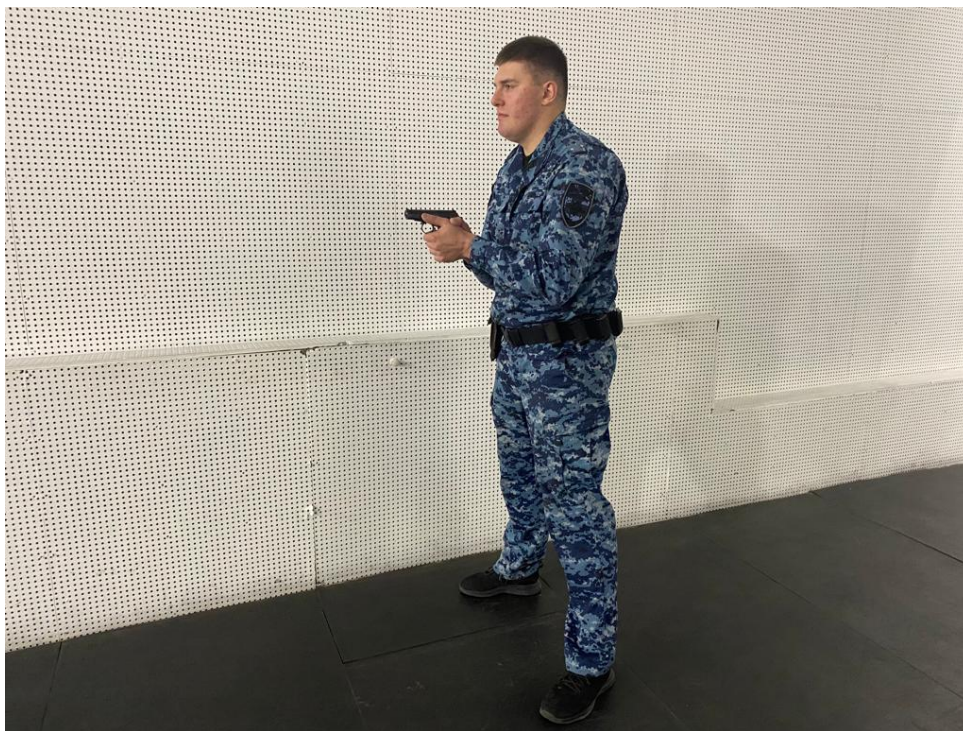
**Действие 3:** первый номер отпускает указательный палец на 3-4 мм, до щелчка.

Упражнение выполняется с закрытыми глазами 15-20 раз.

## Упражнение 10 - «выстрел»

[https://vkvideo.ru/playlist/-70980367\\_53949531/video-70980367\\_456239713](https://vkvideo.ru/playlist/-70980367_53949531/video-70980367_456239713)

**Исходное положение:** фронтальная стойка, рука (руки) с пистолетом согнута в локте, ствол пистолета направлен в сторону цели, курок взведен.



**Действие 1:** - с подъемом руки вперед выжать свободный ход спускового крючка и установить «ровную мушку» в районе прицеливания (подъем пистолета выполнять с сопровождением мушки и «навскидку»). Обучаемые должны контролировать фиксацию плечевого, локтевого и лучезапястного суставов, а также быстрое нажатие на спусковой крючок до ощущения резкого возрастания сопротивления спускового крючка.

**Действие 2:** нажимая на спусковой крючок проконтролировать неизменность усилий по охвату рукоятки пистолета и фиксацию кисти руки в лучезапястном суставе.

**Действие 3:** отпустить спусковой крючок на 2-3 мм, не меняя при этом плотности охвата рукоятки пистолета.

Данное упражнение является имитационным. Особенность выполнения данного упражнения заключается в том, что после производства имитационного выстрела (либо серии выстрелов), обучаемый остается в

положении изготовки и, удерживая оружие направленным в цель, движением головы проверяет правильность наведения оружия и отсутствие его смещения в процессе выстрела, а также неизменность охвата рукоятки, и отпускание спускового крючка только на дистанцию дожима.