

**Министерство внутренних дел Российской Федерации**

**Федеральное государственное казенное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Орловский юридический институт  
Министерства внутренних дел Российской Федерации  
имени В.В. Лукьянова»**

**ВИДЫ ИЗГОТОВОК ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ  
ИЗ ПИСТОЛЕТА И АВТОМАТА  
СОТРУДНИКОВ ДПС ГИБДД**

*Практические рекомендации*

**Орел  
ОрЮОИ МВД России имени В.В. Лукьянова  
2019**

**УДК 355.54**  
**ББК 68.512**  
**В42**

Рецензенты:

Е.В. Флусов, кандидат педагогических наук  
(Брянский филиал ВИПК МВД России);  
А.Н. Воробьев (ОСН «Гром» УКОН  
УМВД России по Орловской области)

**В42**      **Виды изготовок для стрельбы из пистолета и автомата сотрудников ДПС ГИБДД : практические рекомендации / А.И. Дурнев и [др.]; под общ. ред. А.И. Дурнева. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2019. – 60, [1] с. – 24 экз. – Текст : непосредственный.**

В практических рекомендациях представлены наиболее эффективные способы удержания оружия и принятия положения для стрельбы, которые позволяют тактически верно применить огнестрельное оружие в различных ситуациях служебной деятельности

Практические рекомендации предназначены для использования в учебном процессе образовательных организаций МВД России.

Издание представлено в авторской редакции.

**УДК 355.54**  
**ББК 68.512**

© ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Способы удержания пистолета.....	6
2. Изготовки для стрельбы из пистолета.....	12
2.1. Изготовки для стрельбы стоя.....	12
2.2. Изготовки для стрельбы с колена.....	17
2.3. Изготовки в положении лежа.....	20
2.4. Стрельба из-за укрытия.....	22
2.5. Положения для стрельбы из салона транспортного средства.....	30
3. Изготовки для стрельбы из автомата.....	37
3.1. Изготовка для стрельбы лежа.....	37
3.2. Изготовка для стрельбы с колена.....	42
3.3. Изготовка для стрельбы стоя.....	49
Заключение.....	58
Список использованных источников.....	59

## ВВЕДЕНИЕ

Применение оружия является крайней мерой защиты от опасных посягательств на жизнь и здоровье граждан, а также является важной составной частью выполнения служебно-боевых задач. Сотрудник ОВД, применивший оружие, должен быть твердо уверен в правомерности и правильности своих действий с оружием. Условия и обстановка, в которой возникает необходимость применения оружия, могут быть самыми разнообразными и меняющимися в процессе стрельбы. Это требует от сотрудника ОВД владения широким набором технических действий с огнестрельным оружием.

Под термином «изготовка» традиционно понимается комплекс действий стрелка, в результате которых он принимает определенное положение для стрельбы с последующим производством выстрела или серии выстрелов. При ведении огня, как из автомата, так и пистолета с места или с места после передвижения, как правило, используются три основных положения для стрельбы: лежа, с колена, стоя.

Для достижения главной задачи – производства меткого выстрела или серии выстрелов из автомата и пистолета, стрелку очень важно подобрать такой прием изготовки, при котором меньше расходуется физическая энергия, создаются благоприятные условия для ведения огня по различным целям.

Для каждого стрелка характерны индивидуальные особенности строения тела: рост, пропорции, подвижность в суставах, развитие мускулатуры, что накладывает отпечаток при выборе приемов изготовки. В практике стрельбы изготовка любого конкретного стрелка является по-своему уникальной. Вот почему копировать изготовку другого человека, имеющего превосходство в технических результатах, начинающему стрелку нет необходимости. Такой продублированный вариант изготовки в большинстве случаев оказывается для начинающего стрелка не эффективным. Осваиваемые стрелком «чужие» пространственные отношения в геометрии позы чаще всего вступают в органическое

несоответствие с его собственными динамическими характеристиками.

Однако практика показывает, что по мере повышения уровня своего мастерства у стрелков происходит сужение диапазона индивидуальных различий в пространственных и динамических структурах изготовления. Тенденция к «сужению» позволяет определить некую обобщенность модели изготовления, первоначальное освоение которой может обеспечить основу для дальнейшего совершенствования индивидуализированной.

В зависимости анатомических возможностей каждому стрелку необходимо подбирать прежде всего такую изготовку, которая, не вызывает значительных энергозатрат организма в процессе стрельбы и обеспечивает высокую степень устойчивости системы «стрелок – оружие».

Существуют определенные требования к изготовке и принимаемому положению для стрельбы, которые должны:

- создавать необходимое равновесие стрелка с оружием с оптимальным для этого напряжением мышечного аппарата;
- обеспечивать нормальное функционирование зрительного аппарата, внутренних органов и кровообращения.

## 1. СПОСОБЫ УДЕРЖАНИЯ ПИСТОЛЕТА

Пистолет Макарова – малогабаритное, удобное в обращении оружие. Подготовленные стрелки могут быстро, уверенно и эффективно поражать из него различные цели на расстоянии от 10 до 50 метров. Причем, такая стрельба не является привилегией одаренных людей. Для этого надо всего лишь обладать определенным объемом знаний, умений, навыков и правильно применять их на практике.

Процесс стрельбы складывается из изготовления, прицеливания и спуска курка с боевого взвода. Каждый из этих элементов необходимо рассматривать в отдельности. В этой главе мы подробно остановимся на способе удержания во время производства выстрела (хватки), являющейся составной частью изготовления, а также коснемся вопроса техники спуска курка.

Удержание пистолета осуществляется за счет захвата его рукоятки кистью руки. Отсюда и происходит распространенный среди стрелков термин «хватка» или «хват». Он должен обеспечивать плотное и устойчивое удержание пистолета в руке во время стрельбы. Для этого необходимо: расположить рукоятку пистолета в руке; выбрать правильный наклон и закрепить кисть в лучезапястном суставе. Правильное расположение оружия в руке зависит, прежде всего, от его расположения по отношению к большому и указательному пальцам – образующей ими «вилки», куда оно вставляется своей тыльной частью (фото 1а).

Для лучшего закрепления запястья, рукоятку плотно охватывают пальцами. Средний безымянный и мизинец выполняют основную роль в удержании пистолета. Они должны касаться друг друга и плотно охватывать рукоятку. Средний палец должен упираться в спусковую скобу, что способствует лучшему восприятию веса оружия, а также выработке однообразия хватки. Большой палец необходимо держать выпрямленным вперед (фото 1б, в).



устойчивость повышается. Рука при этом, должна держать оружие почти без усилий. Оно должно быть оптимальным, не вызывающим колебания оружия вследствие его чрезмерного сжатия.

При скоростной стрельбе пальцы охватывают рукоятку более плотно, что обеспечивает более устойчивое положение пистолета при ведении огня. При этом более жестко закрепляются плечевой и лучезапястный суставы.

Рабочее усилие всех мышц, как удерживающих рукоятку, так и сгибателей пальца, участвующих в нажиме на спусковой крючок, не должны значительно отличаться друг от друга. Так при сильном обхвате рукоятки пистолета, трудно управлять спуском курка, при слабом хвате управление спуском затруднительно, так как малейшая ошибка в направлении нажима на спусковой крючок может нарушить точность прицеливания.

Для определения индивидуальной силы сжатия рукоятки пистолета обязательна тренировка. Обучающийся берет пистолет в руку, направляет его в сторону мишени и делает несколько выстрелов без патрона с различной силой сжатия рукоятки пистолета. Сопоставляя поведение мушки, стрелок определяет оптимальный вариант усилия сжатия рукоятки, при котором мушка наиболее устойчива в прорези целика.

Правильная хватка должна также предусматривать такое положение кисти с пистолетом, при котором ствол оружия обязан находиться в одной вертикальной плоскости с предплечьем, что в целом будет иметь лучшую устойчивость при отдаче оружия, возможность быстрее сделать прицельный последующий выстрел.

Особое внимание уделяется указательному пальцу, поскольку им осуществляется спуск. Он не должен принимать какого-либо участия в закреплении и удержании пистолета в кисти. Он не должен касаться оружия. Между ним и рукояткой пистолета должен быть просвет (фото 3). Если указательный палец будет касаться боковой стороны пистолета, то при нажиме на спусковой крючок он будет давить на оружие, что приведет пистолет к смещению в момент выстрела и неточному попаданию пули в цель.



**Фото 3.** Удержание пистолета (вид сверху).

В поисках правильной и удобной хватки необходимо найти такое положение для пальцев, при котором указательный палец, нажимая на спусковой крючок, работал автономно от остальных, т.е. сгибатели указательного пальца, при нажиме на спусковой крючок не вовлекли бы непроизвольно в работу близлежащие мышцы. В противном случае стреляющему трудно будет добиться кучной стрельбы.

Техника спуска курка – особый вопрос в стрельбе, который непосредственно связан с хватом оружия. При нажиме на спусковой крючок важно не столкнуть оружие. Для этого усилие, приложенное к спусковому крючку, должно лежать в плоскости стрельбы и быть направлено параллельно оси канала ствола. Однако здесь можно отметить, что горизонтально перемещающийся спуск («Браунинг», «Кольт-Браунинг», ТТ.) на практике не показал преимуществ перед вращающимся на оси спусковым крючком. Указательный палец, как правило, накладывается на спусковой крючок ногтевой фалангой. При этом спуск требует меньше движения, уменьшается «возмущающее действие спуска». Но чем больше усилие спуска, тем

глубже просовывается в спусковую скобу фаланга пальца. При усилии 10-500 г палец накладывается на спусковой крючок самым концом ногтевой фаланги, при 1-3 кг – серединой фаланги или около первого сустава. Если при плавном нажатии на спусковой крючок, до спуска сбилась наводка оружия, ее необходимо выровнять параллельно с нажимом.

Указательный палец накладывается на спусковой крючок всегда однообразно. У стрелков-спортсменов распространен такой прием – на спусковом крючке устанавливается болтик с заостренным концом, на который и ставится палец. Спуск второй фалангой указательного пальца практикуется только на карманных малогабаритных пистолетах. Хотя здесь «возмущающее» действие не играет столь большой роли. Общим же правилом является плавный, без рывков спуск, чтобы момент спуска достигался, как бы, сам собой. Это достигается тренировкой и привычкой к оружию. Выработав чувство оружия, стрелок выполняет все приемы изготовления, прицеливания и спуска почти автоматически, не разделяя их.

Как проверить правильно ли работает указательный палец при спуске курка. Для этого перед серией выстрелов, не досылая патрона в патронник, следует 2-3 раза взвести курок, произвести его спуск, прицеливаясь в мишень и внимательно следя за положением мушки в прорези целика. Если во время спуска курка наблюдается вздрагивание прицельных приспособлений или смещение мушки относительно прорези, то необходимо несколько изменить хватку оружия и проверить правильность работы указательного пальца.

Добившись устойчивости оружия в момент спуска «вхолостую», дослать патрон в патронник и произвести выстрел.

До сих пор мы вели речь о стрельбе с одной руки. Однако, весьма распространен, так же способ стрельбы, используя две руки. В настоящее время такой способ удержания оружия широко распространен.

При выполнении скоростной стрельбы наиболее предпочтительным является следующий хват – правая рука держит пистолет совершенно обычным способом, но первая фаланга большого пальца жестко лежит на первой фаланге среднего пальца вдоль затвора. Левая рука уверенно держит рукоятку, зажатую правой

рукой, сбоку. Большой палец левой руки проходит снизу параллельно большому пальцу правой руки, а середина третьей фаланги указательного пальца плотно прижата снизу к спусковой скобе. При этом усилие правой руки должно быть направлено от себя, на разрыв замкнутого кольца, образованного руками и туловищем. Усилие левой руки прикладывается в противоположную сторону – к себе. Таким образом, получается мощный распор, в центре которого находится оружие. Именно этот вариант хвата особенно эффективен при скоростной стрельбе. Наиболее распространенная ошибка – пренебрежение левой рукой. Именно левая, вспомогательная рука должна более плотно держать пистолет (фото 4).

Если большой палец поддерживающей руки расположен внакладку на большой палец вооруженной руки, то при движении затвора назад стрелок получит травму большого пальца поддерживающей руки (фото 5).



**Фото 4.** Наиболее эффективный способ удержания оружия двумя руками.



**Фото 5.** Неправильная поддержка кисти вооруженной руки кистью невооруженной руки сбоку.

## 2. ИЗГОТОВКИ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА

### 2.1. Изготовки для стрельбы стоя

Рассмотрим наиболее эффективные в тех или иных случаях положения.

#### *Стандартная изготовка, стоя с одной руки*

Для принятия этой изготовки стреляющий располагается к цели боком, одноименным руке, удерживающей пистолет. Ноги стрелка расставлены примерно на ширину плеч, носки ног при этом слегка развернуты наружу. Ноги выпрямлены в коленных суставах полностью. Рука с пистолетом, направленная в цель, также выпрямлена и закреплена в лучезапястном и в локтевом суставах. Для компенсации напряжения мышц туловища оно слегка отклонено в сторону противоположную руке с пистолетом. При этом свободная рука упирается в пояс, дополнительно фиксируя положение туловища, либо большой палец свободной руки зацеплен за брючный ремень сбоку, либо рука убрана в карман брюк (фото 6а). В некоторых случаях для увеличения жесткости изготовки стреляющий как бы «связывает» плечевой пояс с головой, поднимая плечо руки с пистолетом и прижимаясь к нему подбородком (фото 6б). Для этой изготовки характерен повышенный мышечный тонус и используется она преимущественно для скоростной стрельбы. Эта изготовка применяется, в основном, в условиях преследования для стрельбы на средних дистанциях (20-30 метров), а также в стабильных условиях без передвижения.

Для производства скоростной стрельбы, в зависимости от складывающейся обстановки наиболее целесообразно использование следующих видов изготовок для стрельбы.

*«Классическая полицейская» изготовка для скоростной стрельбы в положении стоя с удержанием пистолета хватом двумя руками*

Ступни расставлены на ширину плеч или чуть шире, носки немного разведены, общий разворот ног к центру «окна» должен составлять 60-75°. Левая нога вынесена вперед, носок ноги ука-

зывает направление движения (стрельбы). Коленные суставы слегка согнуты. Туловище расположено так, чтобы проекция центра масс приходилась на центр площади опоры. Возможен вариант, при котором центр массы несколько смещен вперед.



а



б

**Фото 6.** Изготовки для стрельбы из положения стоя с одной руки для медленной стрельбы.

Позвоночник немного ссутулен. Туловище и плечи немного развернуты левым плечом в сторону цели. Плечевые суставы чуть приподняты и закреплены. Руки выпрямлены в локтевых суставах. Правая рука удерживает пистолет так же, как и при хвате одной рукой. Голова незначительно наклонена вперед (фото 7).



**Фото 7.** Изготовка для стрельбы из положения стоя с удержанием пистолета хватом двумя руками.



**Фото 8.** «Штурмовая» изготовка для скоростной стрельбы в положении стоя с удержанием пистолета хватом двумя руками.

*«Штурмовая» изготовка для скоростной стрельбы в положении стоя с удержанием пистолета хватом двумя руками*

Ступни расставлены на ширину плеч или чуть шире, носки немного разведены, общий разворот ног к центру «окна» должен составлять 70-85°. Левая нога вынесена вперед, носок ноги указывает направление движения (стрельбы). Коленные суставы слегка согнуты. Туловище расположено так, чтобы проекция центра масс приходилась на центр площади опоры. Возможен вариант, при котором центр массы несколько смещен вперед или назад. Позвоночник держать прямо. Левая рука уверенно держит рукоятку, зажатую правой рукой, сбоку. Большой палец левой руки проходит снизу параллельно большому пальцу правой руки, а середина третьей фаланги указательного пальца плотно прижата снизу к спусковой скобе. При этом усилие правой руки должно быть направлено от себя, на разрыв замкнутого кольца, образованного руками и туловищем. Туловище и плечи развернуты на три четверти левым плечом в сторону цели. Большой палец левой руки проходит снизу параллельно большому пальцу правой руки, а середина третьей фаланги указательного пальца находится плотно прижата снизу к спусковой скобе. При этом усилие правой руки должно быть направлено от себя, на разрыв замкнутого кольца, образованного руками и туловищем. Голова фиксируется правой частью скулы на правой руке (фото 8).

*«Широкая фронтальная» изготовка для скоростной стрельбы в положении стоя с удержанием пистолета хватом двумя руками*

Стрелок становится лицом к цели, при этом ноги находятся на одной линии, ступни расставлены в 1,5-2 раза шире плеч, носки немного разведены. Коленные суставы выпрямлены, либо слегка согнуты. Туловище расположено так, чтобы проекция центра масс приходилась на центр площади опоры. Возможен вариант, при котором центр массы несколько смещен вперед. Позвоночник выпрямлен, либо немного ссутулен. Плечевые суставы в обычном состоянии, либо чуть приподняты и закреплены. Руки выпрямлены в локтевых суставах. Левая рука уверенно держит рукоятку, зажатую правой рукой, сбоку. Большой палец левой руки проходит снизу параллельно большому пальцу правой руки, а середина

третьей фаланги указательного пальца плотно прижата снизу к спусковой скобе. При этом усилие правой руки должно быть направлено от себя, на разрыв замкнутого кольца, образованного руками и туловищем. Голова незначительно наклонена вперед (фото 9).



**Фото 9.** «Широкая фронтальная» изготовка для скоростной стрельбы в положении стоя с удержанием пистолета хватом двумя руками.

Обучающийся должен уделять большое внимание правильности изготовки и научиться контролировать ее. Рекомендуется для проверки правильности изготовки навести пистолет в цель и, удерживая его в этом положении, закрыть на несколько секунд глаза. Затем, открыв глаза, проверить направление пистолета. Если обнаружится, что оружие отклонилось в сторону по сравнению с первоначальной наводкой, то необходимо, оставив руку в прямом направлении, изменить положение ступней ног путем изменения угла разворота корпуса по отношению к плоскости стрельбы. Проверка повторяется до тех пор, пока рука с оружием не будет направлена в район точки прицеливания.

## 2.2. Изготовки для стрельбы с колена

### *Стандартная изготовка*

Для принятия этой изготовки стрелок располагается к цели правым боком (для стреляющих с правой руки), аналогично изготовке «стандартная стоя» и садится на пятку левой ноги. Опорными для стрелка являются три точки: ступня правой ноги, колено и передняя часть ступни левой ноги. Носок впереди стоящей ноги (правой) направлен в цель, голень этой ноги расположена почти перпендикулярно опоре (фото 10).

Коленом другой ноги стрелок упирается в землю, при этом к направлению стрельбы она располагается под углом  $60^\circ$ . Свободная рука упирается ладонью в бедро одноименной ноги или располагается на поясе.

Эта изготовка принимается, в основном, при стрельбе из-за укрытий и условиях, не требующих от стреляющего быстрых перемещений (изменения положения).



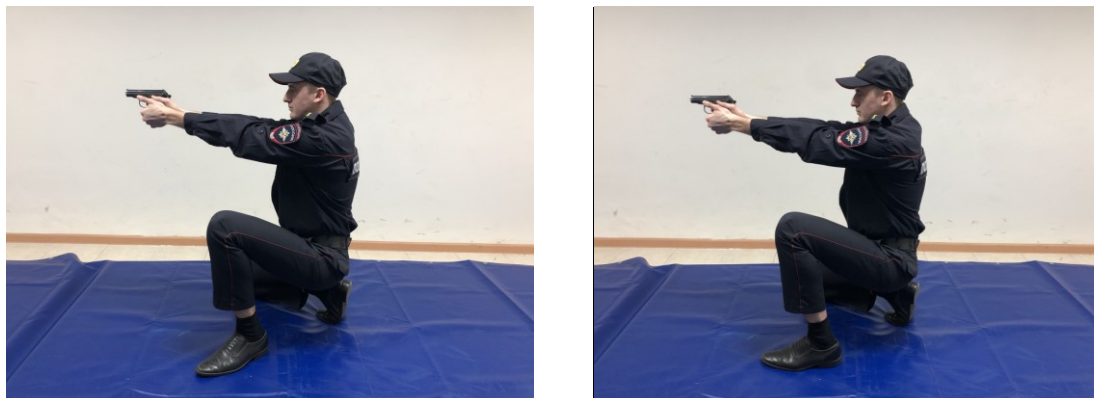
**Фото 10.** Стандартная изготовка с колена с одной руки.

### *Фронтальная изготовка*

Для принятия этой изготовки стреляющий располагается к цели лицом, упираясь коленом в землю, садится на пятку правой ноги, развернутой под углом около  $30^\circ$  к направлению стрельбы. Другая нога, согнутая в колене, выставляется вперед; голень располагается перпендикулярно к опоре, а носок ступни направлен в сторону цели. Таким образом, устойчивость в этой изготовке

обеспечивается тремя точками опоры: ступней левой ноги, коленом и носком другой ноги.

В этой изготовке применяются хваты двумя руками. Вышеописанная изготовка используется для скоростной стрельбы, стрельбы в движении на открытой местности и из-за укрытия (фото 11).



**Фото 11.** Фронтальная изготовка.

При скоростной стрельбе с перемещением стреляющий может не опускаться на пятку опорной ноги (фото 12).



**Фото 12.** Фронтальная изготовка для скоростной стрельбы с перемещением.

### *Винтовочная изготовка*

Данная изготовка очень схожа с фронтальной, особенно положением ног. Наряду с этим она имеет некоторые отличительные особенности. Впереди стоящая опорная нога и рука, удерживающая пистолет разноименные, стопа этой ноги чуть развернута носком внутрь. Нога, на которую садится стрелок, развернута наружу под большим углом, чем во фронтальной изготовке (35-45°). Свободная рука упирается локтем в надколенную область опорной ноги, предплечье располагается почти вертикально и служит опорой для руки с оружием. Рука с пистолетом, полностью выпрямленная, вкладывается в ладонь, опорной руки и удерживается в районе лучезапястного сустава (фото 13).

Описанный способ изготовки применяется для прицельной высокоточной стрельбы на дистанциях до 50 метров при наличии достаточного времени для принятия изготовки.



**Фото 13.** Винтовочная изготовка для стрельбы с колена с двух рук.

В изготовках с колена положение стреляющего более устойчиво, чем в положениях стоя, потому, что общий центр тяжести находится ниже, а площадь опоры увеличена и образуется тремя точками. При этом повышается устойчивость оружия при прицеливании и стрельбе. Кроме того, стрелок в положении с колена имеет меньшую площадь поражения, а принять это положение можно довольно быстро, как из статического положения, так и после перемещения.

### 2.3. Изготовки в положении лежа

#### *Стандартная изготовка*

Стрелок располагается к цели головой лежа на животе. Позвоночник должен быть совершенно прямым, а не закрученным, и должен быть повернут влево от линии прицеливания на угол от 3 до 15°. Ноги, выпрямленные в коленных суставах, разведены в стороны на ширину плеч, стопы прижаты к земле. Левая нога должна быть параллельна позвоночнику. Добиться того, чтобы положение левой руки и ступни было естественным и удобным. Правая нога может быть согнута в коленном суставе (больше или меньше в зависимости от индивидуальных особенностей телосложения) (фото 14).



удержание пистолета  
одной рукой



удержание пистолета одной рукой  
с порой на кисть

**Фото 14.** Стандартная изготовка для стрельбы в положении лежа.

Опорная (как правило, левая) рука согнута в локтевом суставе под углом около 90° и располагается на опоре по линии, образуемой вертикальной проекцией плечевого пояса на нее; рука с оружием полностью выпрямлена и направлена в сторону цели.

Уточнение изготовки достигают поворотом всего тела вокруг неподвижного локтя левой руки.

Голова располагается естественно, без болезненных ощущений в шее или плече и в таком положении, чтобы было удобно смотреть на прицельные приспособления.

### *Винтовочная изготовка*

Отличие этой изготовки от стандартной заключается в положении опорной руки: она упирается локтем в опору, а в ладонь вкладывается рука с оружием, т.е. используется хват с поддержкой. При этом локоть опорной руки находится почти на проекции средней линии туловища (фото 15).



**Фото 15.** Винтовочная изготовка для стрельбы лежа с удержанием пистолета двумя руками.

### *Низкая изготовка фронтальная изготовка*

В этой изготовке стрелок располагается головой к цели, лежа на животе, ноги выпрямлены и несколько разведены. При этом оружие удерживается хватом двумя руками, (руки могут быть слегка согнуты в локтевых суставах) или с поддержкой под рукоятку (фото 16).



**Фото 16.** Низкая фронтальная изготовка для стрельбы лежа с удержанием пистолета двумя руками.

## 2.4. Стрельба из-за укрытия

При огневом противоборстве сотрудник обязан не только точно стрелять, но, и умело использовать все многообразие укрытий, в зависимости от формы и размеров укрытия. Укрытие или его часть могут быть использованы как упор или опора, а стрельба ведется сбоку или сверху из известных положений (стоя, с колена, сидя, лежа). При стрельбе из-за укрытия сверху, оно используется как опора. При этом для удержания оружия могут быть использованы практически все известные хваты пистолета.

### *Изготовки при стрельбе с колена из-за укрытия*

Стабильность системы «стрелок-оружие» при стрельбе из положения с колена обеспечивается:

- устойчивой опорой в виде треугольника с проекцией общего центра массы тела примерно в центре треугольника;

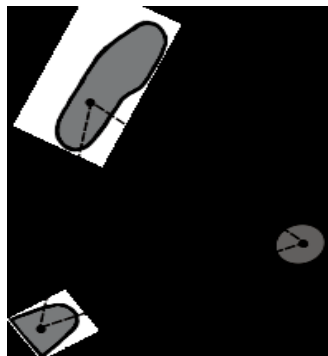
- плотным хватом оружия;

- обязательным условием является создание между вооруженной и поддерживающей руками разнонаправленного по вектору усилия: рука не просто поддерживает полностью разогнутую вооруженную руку, а усилием мышц создает подобие упора, как при стрельбе из автомата (не чрезмерного, а достаточного для закрепления звеньев верхнего плечевого пояса);

- наличием связующего элемента между основанием системы «стрелок–оружие» (постановка и расположение ног) и верхним звеном (оружие, положение рук и туловища); в этом смысле более стабильной является опорное положение, поскольку точки «пятка–задняя поверхность бедра» и «локоть–колени» делают изготовку менее подверженной колебаниям при стрельбе, в тоже время – более экономичной, без излишнего статического мышечного напряжения (фото 17).

Обучающийся, принимая положение для стрельбы с колена должен использовать укрытие в качестве защиты и горизонтальную часть окна (подоконник) в качестве упора. Следует добавить, что использоваться может не только горизонтальная поверхность окна, но и его вертикальная часть. При стрельбе с правой руки исполь-

зается левый нижний угол, при стрельбе с левой руки – правый нижний угол (фото 18).



**Фото 17.** Расположение точек опоры стрелка в положении для стрельбы с колена без упора «локоть–колено».

Обучающийся принимает положение для стрельбы с колена, кисти рук, удерживающих оружие, кладет в проем окна (в один из нижних углов). В зависимости от индивидуальных антропометрических и морфофункциональных особенностей (рост, длина конечностей, гибкость, объем движений в суставах) стрелок после изучения всех вариантов изготовок выбирает оптимальный. Если позволяет длина конечностей, он может использовать опору «локоть–колено», если нет – может принять вполне устойчивое положение, используя в качестве упора горизонтальную часть окна (фото 19).



**Фото 18.** Использование укрытия при стрельбе из положения с колена (вид спереди).



**Фото 19.** Положение для стрельбы с колена при стрельбе из-за укрытия.

Необходимо следить за тем, чтобы пистолет не касался основанием рукоятки или затвором твердых частей укрытия.

*Изготовки при стрельбе стоя из-за укрытия*

При стрельбе из-за укрытия сбоку наиболее целесообразно применение упоров пистолетом на вторую руку, которые описаны выше. При этом достигается наибольшая устойчивость оружия.

Необходимо отметить, что это более всего подходит к укрытию, имеющему вертикальный угол, например, угол дома, выступ в стене, забор. Однако в некоторых случаях, например, при стрельбе из-за дерева, рука, удерживающая оружие прижимается (как правило, предплечьем или кистью) к укрытию сбоку.

Изготовка при стрельбе из положения, стоя из-за укрытия, имеет следующие особенности:

1. Укрытие, прежде всего, служит защитой для стреляющего. Обучаемый должен стремиться уменьшить площадь незащищенных и открытых частей своего тела, максимально использовать укрытие (фото 20). Поэтому при стрельбе с одной или с двух рук, стреляя с правой стороны укрытия (*со стороны стреляющего*), обучаемый должен удерживать оружие правой рукой, с левой стороны – переложить оружие в левую руку (фото 21).



**Фото 20.**

Использование укрытия при стрельбе из положения, стоя с правой стороны (вид спереди).



**Фото 21.**

Стрельба с левой стороны укрытия.

2. Вертикальную часть укрытия необходимо использовать в качестве опоры. Этот технический прием имеет большое значение при скоростной стрельбе, поскольку придает устойчивость системе «стрелок–оружие». При стрельбе с опорой во всех случаях рекомендуется избегать непосредственного контакта оружия с жесткими и твердыми предметами. Опору можно осуществлять через кисть, предплечье, ладонь, запястье и т.д.

Для повышения устойчивости положения для стрельбы «стоя из-за укрытия», обеспечения благоприятных условий ухода с линии встречного целесообразно использовать упор ногой об укрытие (рис. 1). Упор ногой об укрытие позволяет выполнять отталкивание и ускорить действия по уходу с линии огня.



**Рис. 1.** Использование опоры ноги об укрытие. Хват оружия одной рукой с опорой вооруженной руки о запястье невооруженной руки.

Создавая с помощью колена и носка дополнительную опорную точку, следует обратить внимание на стабильность укрытия: как правило, макет стены неустойчив и, приложив определенное усилие, можно легко его сдвинуть или опрокинуть. Кроме того, с

опорой ноги об укрытие возможны только некоторые конкретные хваты, поскольку стреляющий располагается ближе к укрытию.

3. При стрельбе стоя с двух рук из-за укрытия можно использовать опору наружной стороной кисти руки, поддерживающей вооруженную руку (фото 22).



**Фото 22.** Опора наружной стороной кисти руки, поддерживающей вооруженную руку.

Кисть невооруженной руки поддерживает пистолет сбоку. Большие пальцы обеих рук выпрямлены, расположены параллельно и прижаты друг к другу. Указательный палец руки, поддерживающей пистолет, лежит на передней части спусковой скобы и может контролировать плавность обработки спускового крючка. Невооруженная рука располагается на уровне глаз и опирается о вертикальную часть укрытия запястьем и внешней частью кисти.

В случаях угрозы огнем со стороны правонарушителя и при отсутствии возможности уйти в укрытие целесообразно принять «дуэльную» изготовку (фото 23). С целью уменьшения площади собственного поражения необходимо опереться грудью о вертикально расположенный предмет. Опора грудью о вертикально расположенный предмет, кроме уменьшения площади собственного поражения, повысит устойчивость положения для стрельбы.

При отсутствии угрозы огнем и необходимости уточнить прицеливание сотрудник принимает фронтальную стойку. Упор спиной о вертикально расположенный предмет повысит устойчивость положения для стрельбы (фото 24).



**Фото 23.** Упор грудью в вертикально расположенный предмет.



**Фото 24.** Упор спиной в вертикально расположенный предмет.

При отсутствии возможности уйти в укрытие для уменьшения площади собственного поражения сотрудник может опереться плечом (либо плечом и предплечьем) вооруженной (или невооруженной) руки о вертикально расположенные предметы (фото 25). Кроме уменьшения площади собственного поражения, упор плечом о вертикально расположенный предмет повысит устойчивость положения для стрельбы.



**Фото 25.** Упор плечом и предплечьем вооруженной руки (слева) невооруженной руки (справа) о вертикально расположенный предмет.

*Изготовки при стрельбе лежа из-за укрытия*

В процессе выполнения четвертого упражнения возможны следующие варианты изготовок для стрельбы из положения лежа:

1. Лежа на животе «с двух рук с локтей с опорой руками о вертикальную часть укрытия» (рис. 2). Стрелок лежит на животе, ноги раскинуты в стороны, носки ног развернуты наружу. При правильном положении не должно быть искривления позвоночного столба. Руки согнуты в локтевых суставах и упираются в грунт, поверхность опоры.



а) с предплечья (запястья)  
в качестве упора



б) с ладони  
в качестве упора

**Рис. 2.** Положение для стрельбы лежа «с руки с упора».

Изменением угла сгибания рук в локтевых суставах осуществляется наводка оружия на цель по вертикали. Наружная часть кисти руки, поддерживающей пистолет, опирается о вертикальное укрытие.

2. Лежа на животе «с руки с упора». Стрелок лежит на животе, в отличие от предыдущей изготровки грудная клетка прижата к полу, а рука, удерживающая оружие полностью вытянута вперед. Свободная рука лежит перед стрелком, касаясь предплечьем поверхности опоры (грунта, земли) и выступает в качестве упора для вооруженной руки (рис 2а). Разновидностью этой изготровки может выступать положение, когда обе руки разогнуты, касаются пола и рука с пистолетом укладывается в ладонь поддерживающей руки (рис. 2б). Осваивая данные изготровки, обучаемый должен стремиться к уменьшению незащищенных частей тела, выступающих из-за укрытия (фото 26).



**Фото 26.** Положение для стрельбы лежа из-за укрытия (вид спереди).

## 2.5. Положения для стрельбы из салона транспортного средства

*Изготовка для стрельбы с одной руки вперед с опорой плеча на дверь*

- Стрелок сидит на переднем пассажирском сиденье служебного автомобиля, центр тяжести тела перенесен вправо (дверь закрыта, стекло опущено).
- Правая рука полусогнута в локтевом суставе и опирается плечом о дверь, левая рука находится на двери.
- Пистолет удерживается правой рукой, вытянутой вперед вдоль кузова автомобиля.
- Голова стрелка наклонена немного вперед и вправо.
- Положение для стрельбы подбирается индивидуально (в зависимости от особенностей строения тела и конструкции автомобиля).
- Изготовка для стрельбы должна обеспечивать максимальную устойчивость для стрельбы.



**Фото 27.** Изготовка для стрельбы с одной руки вперед (вид сбоку).



**Фото 28.** Изготовка для стрельбы с одной руки вперед (вид спереди).

*Изготовка для стрельбы с двух рук вперед с опорой спины на среднюю стойку*

- Стрелок находится в положении полуприседа на переднем пассажирском сиденье служебного автомобиля, центр тяжести тела перенесен вправо (дверь закрыта, стекло опущено).

- Правая рука с оружием полностью выпрямлена в локтевом суставе и напряжена, левая рука выпрямлена, либо незначительно согнута (тянет кисть правой руки на стрелка).
- Туловище опирается спиной на среднюю стойку кузова.
- Голова стрелка наклонена немного вперед и вправо.
- Положение для стрельбы подбирается индивидуально (в зависимости от особенностей строения тела и конструкции автомобиля).
- Изготовка должна обеспечивать равновесие и максимальную устойчивость для стрельбы.



**Фото 29.** Изготовка для стрельбы с двух рук вперед (вид сбоку).



**Фото 30.** Изготовка для стрельбы с двух рук вперед (вид спереди).

*Изготовка для стрельбы с одной руки в сторону с опорой плеча на дверь*

- Стрелок сидит на переднем пассажирском сиденье служебного автомобиля, спина опирается на сиденье (дверь закрыта, стекло опущено).
- Голова повернута вправо относительно продольной плоскости на 90°.
- Правая рука с оружием выпрямлена в локтевом суставе и напряжена, направлена вправо и опирается плечом на дверь, а левая – держится за ручку двери (левую сторону сиденья, дверь и т.д.).

- Положение для стрельбы подбирается индивидуально (в зависимости от особенностей строения тела и конструкции автомобиля).

- Изготовка должна обеспечивать равновесие и максимальную устойчивость для стрельбы.



**Фото 31.** Изготовка для стрельбы с одной руки в сторону (вид спереди).



**Фото 32.** Изготовка для стрельбы с одной руки в сторону (вид сбоку).

*Изготовка для стрельбы с двух рук в сторону с опорой предплечья на дверь*

- Стрелок сидит на переднем пассажирском сиденье служебного автомобиля, туловище повернуто вправо относительно продольной плоскости на 90° (дверь закрыта, стекло опущено).

- Правая рука с оружием полностью выпрямлена в локтевом суставе и напряжена, левая рука выпрямлена, либо незначительно согнута (тянет кисть правой на стрелка).

- Предплечья рук опираются на дверь.

- Голова стрелка слегка наклонена вперед в сторону стрельбы.

- Плечи стрелка подняты вверх.

- Положение для стрельбы подбирается индивидуально (в зависимости от особенностей строения тела и конструкции автомобиля).

- Изготовка должна обеспечивать равновесие и максимальную устойчивость для стрельбы.



**Фото 33.** Изготовка для стрельбы с двух рук в сторону (вид спереди).



**Фото 34.** Изготовка для стрельбы с двух рук в сторону (вид сбоку).

*Изготовка для стрельбы на коленях с одной руки назад с опорой спины на переднюю стойку кузова.*

- Стрелок сидит на коленях на переднем пассажирском сиденье служебного автомобиля, правой рукой держась за нижнюю часть оконного проема двери, центр тяжести тела перенесен влево (дверь закрыта, стекло опущено).
- Левая рука с оружием направлена назад вдоль кузова автомобиля, выпрямлена в локтевом суставе и напряжена.
- Туловище опирается спиной на переднюю стойку кузова, а левым боком на дверь.
- Голова стрелка наклонена немного вперед и влево.
- Положение для стрельбы подбирается индивидуально (в зависимости от особенностей строения тела и конструкции автомобиля).
- Изготовка должна обеспечивать равновесие и максимальную устойчивость для стрельбы.



**Фото 35.** Изготовка для стрельбы на коленях с одной руки назад с опорой спины на переднюю стойку кузова (вид сбоку).



**Фото 36.** Изготовка для стрельбы на коленях с одной руки назад с опорой спины на переднюю стойку кузова (вид спереди).

*Изготовка для стрельбы на коленях с двух рук назад с опорой спины на переднюю стойку кузова*

- Стрелок сидит на коленях на переднем пассажирском сиденье служебного автомобиля, центр тяжести тела перенесен влево (дверь закрыта, стекло опущено).
- Левая рука с оружием полностью выпрямлена в локтевом суставе и напряжена, правая рука выпрямлена, либо незначительно согнута и прижата к средней стойке кузова.
- Стрелок опирается левым боком на дверь.
- Голова стрелка наклонена немного вперед и влево.
- Положение для стрельбы подбирается индивидуально (в зависимости от особенностей строения тела и конструкции автомобиля).
- Изготовка должна обеспечивать равновесие и максимальную устойчивость для стрельбы.



**Фото 37.** Изготовка для стрельбы на коленях с двух рук назад с опорой спины на переднюю стойку кузова (вид сбоку).



**Фото 38.** Изготовка для стрельбы на коленях с двух рук назад с опорой спины на переднюю стойку кузова (вид спереди).

*Положение для стрельбы из салона движущегося транспортного средства.*

- Стрелок находится в положении полуприседа на переднем пассажирском сиденье служебного автомобиля (дверь закрыта, стекло опущено).
- Спина выпрямлена, туловище незначительно наклонено вперед так, чтобы полностью выпрямленные руки с оружием находилась вне салона автомобиля. Правая нога согнута и упирается в пол под сиденьем, левая нога незначительно согнута упирается в пол под перчаточным ящиком.
- Пистолет удерживается таким образом, чтобы при отдаче он не ударил по зеркалу бокового вида или по двери автомобиля.
- Верхний плечевой пояс не должен соприкасаться со спинкой сиденья и боковой стойкой. Руки не должны ни на что опираться, в противном случае колебания кузова автомобиля передадутся на руки стрелка.
- Положение для стрельбы подбирается индивидуально (в зависимости от особенностей строения тела и конструкции автомобиля).
- Изготовка должна обеспечивать равновесие и максимальную устойчивость для стрельбы.



**Фото 39.** Изготовка для стрельбы с двух рук вперед (вид сбоку).



**Фото 40.** Изготовка для стрельбы с двух рук вперед (вид сзади).

### 3. ИЗГОТОВКИ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ АВТОМАТА

#### 3.1. Изготовка для стрельбы лежа

Это положение наиболее устойчивое, так как тело стрелка почти полностью лежит на земле, а оба локтя упираются в грунт. Практика показала, что лучше всего разворачивать тело по отношению к плоскости стрельбы под углом 10-15°. Такой разворот наиболее удобен для дыхания (не стеснена грудная клетка), прикладки и прицеливания. Для обеспечения более благоприятных условий дыхания лучше всего лечь не на живот, а несколько на левый бок.

Корпус и ноги лучше развернуть под углом к плоскости стрельбы на 15-20°. Ноги должны быть раскинуты в стороны, чтобы мышцы ног не напрягались, левую ногу упереть носком в землю, а правую либо прямую, либо, чуть согнуть в коленном суставе, положить на внутреннюю часть стопы. При этом она должна быть параллельно оси автомата (фото 41).



**Фото 41.** Изготовка для стрельбы из положения лежа (положение туловища и ног).

Левая рука, воспринимающая всю тяжесть автомата и удерживающая его, должна быть согнута в локтевом суставе и вынесена вперед. Локоть левой руки необходимо упереть в землю под автоматом, кистью удерживать автомат за цевье, смещая его к большому пальцу. Левая рука должна служить в качестве опоры и не нужно ее излишне напрягать, так как это вызывает излишние колебания.

При таком положении левой руки изготовка становится более устойчивой, так как колебания руки и туловища относительно меньше смещают автомат.

Положение цевья автомата на левой ладони показано на фото 42. Правая рука, удерживая за пистолетную рукоятку, плотно прижимает приклад к плечу, локоть упирается в землю.

Правой щекой нужно прижаться к прикладу. Голову по возможности необходимо держать прямо, чтобы смотреть на цель прямо перед собой (фото 43).

Данное положение для стрельбы все же не обеспечивает полной устойчивости системы «стрелок–оружие» потому, что оружие удерживается на весу и мышцы левой руки напряжены.



**Фото 42.** Положение цевья автомата на левой ладони.



**Фото 42.** Изготовка для стрельбы, лежа из автомата без использования ремня.

Повысить устойчивость можно двумя способами:

– используя различного рода упоры, как предлагается в Наставлении по стрелковому делу (фото 44);



**Фото 44.** Изготовка для стрельбы, лежа из автомата без использования ремня с опорой магазина.

– используя автоматный ремень, исполняющий роль искусственного упора для автомата (фото 45).



**Фото 45.** Изготовка для стрельбы, лежа из автомата с использованием ремня.

Автоматный ремень должен прочно соединять левую руку, автомат и плечевой пояс в единую систему, мышцы левой руки должны быть расслаблены. При этом жесткость треугольника, обра-

зованного ремнем, плечом и предплечьем, регулируется натяжением ремня и плотностью соприкосновения приклада и плеча автоматчика.

С этой целью необходимо просунуть левую руку между ремнем таким образом, чтобы ремень охватывал верхнюю треть плечевой кости, сместить кожаный хомутик по ремню к плечу и, тем самым добиться плотного охвата ремнем верхней трети мышц плеча. Передняя часть ремня автомата накладывается на правую сторону магазина автомата, а кисть левой руки, охватывая цевье, располагается между цевьем и передним концом ремня.

Таким образом, при правильном использовании ремня, образуется жесткий треугольник, состоящий из ремня, плеча и предплечья, который исполняет роль искусственного упора для автомата, освобождая при этом мышцы левой руки от необходимости удерживать оружие на весу. Естественно, при этом большое значение имеет степень натяжения ремня, обеспечивающего ту или иную жесткость треугольника, то есть прочность упора. Поэтому при подготовке к стрельбе необходимо тщательно подогнать ремень – натянуть или ослабить его. Если ремень натянут слабо, то система не будет достаточно прочной, а, следовательно, и устойчивой; если же ремень натянут слишком туго, то нарушается кровообращение в руке, от чего происходит ритмичное колебание оружия, а также быстро возникают болевые ощущения в руке.

Такое использование штатного ремня позволяет быстро и свободно менять позицию и положение для стрельбы, а также в короткое время освободить плечо левой руки для ведения рукопашного боя и т.д.

Кисть левой руки без усилия охватывает пистолетную рукоятку. При этом указательный палец не должен принимать участие в удержании автомата; между ним и ложей должен быть и сохраняться зазор, чтобы, не касаясь ложи, нажимать на спусковой крючок.

Приклад автомата плотно и однообразно упирается в грудные мышцы под ключицей и находится ближе к голове, так, чтобы она не прислонялась к прикладу сбоку, а была сверху, плотно сопри-

касаясь с ним правой стороной подбородка. Вставляется приклад правой рукой, при этом прилагаются определенные усилия.

При стрельбе стрелок упирает приклад автомата в правую часть груди. Однако в дальнейшем будет употребляться выражение «упирать приклад в плечо».

При изготовке к стрельбе из автомата лежа с упора с применением ремня голову следует держать по возможности прямо. Это необходимо для того, чтобы смотреть на цель прямо перед собой, создавая тем самым самые благоприятные условия для работы глаза при прицеливании. Надо также всемерно избегать наклона головы вниз, чтобы не косить глазом, не смотреть на прицельные приспособления исподлобья. Создание условий для прицеливания требует также, чтобы положение головы было достаточно фиксированным и однообразным. Для этого нужно щекой (без особого усилия) прижиматься к гребню приклада. Не надо тянуться головой вперед ближе к прицелу, не надо чрезмерно откидывать голову назад. Сильное напряжение мышц шеи влечет некоторое дрожание головы и затрудняет прицеливание.

Локоть правой руки не следует приближать к туловищу или с напряжением отводить в сторону от себя. Охватив кистью pistolетную рукоятку автомата, локоть нужно опустить на землю свободным, естественным движением. При этом в правой руке не должно быть напряжения мышц, а также затруднения в движении указательного пальца при нажатии на спусковой крючок.

Во время стрельбы необходимо тщательно следить за тем, чтобы ремень не сползал с руки и натяжение его не изменялось. Желательно, чтобы стрелок запомнил длину подогнанного ремня и постоянно сохранял ее.

Для более точного наведения оружия в цель перед выполнением стрельбы боевыми патронами автоматчик выполняет ряд действий, которые в практике называют «грубой наводкой», задача которой при удобном и расслабленном положении тела как можно ближе расположить мушку в прорези целика к точке или району прицеливания.

Если «ровная мушка» находится в стороне от мишени, выше или ниже, то автоматчику необходимо, не отрывая левого локтя от земли сделать следующее:

– «ровная мушка» справа – уменьшить угол разворота, мушка слева увеличить угол разворота;

– мушка вверху – подвинуться вперед, мушка внизу – отодвинуться назад.

Более тонкая наводка оружия в цель осуществляется в процессе дыхания стрелка.

Изготовка с использованием ремня применяется, как правило, для спортивной стрельбы.

### **3.2. Изготовка для стрельбы с колена**

Автоматчик в этом положении опирается на грунт тремя опорными поверхностями тела: стопой левой ноги, коленом и носком правой ноги.

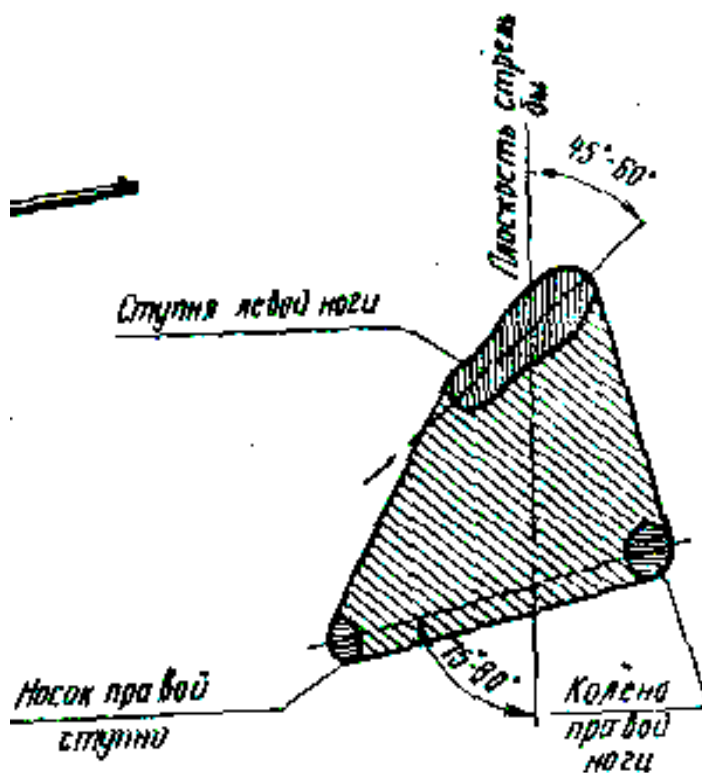
Для того чтобы найти для себя рациональную изготовку с колена необходимо: распределить тяжесть тела на точки опоры так, чтобы на левую ногу, служащую опорой для левой руки с оружием, приходилась наименьшая весовая нагрузка. При стрельбе с колена имеется целесообразным, достичь закрепления подвижных звеньев своего тела наименьшим напряжением мышечной системы, особенно следя за тем, чтобы не было перегрузки отдельных мышц, что неизбежно приведет к увеличению амплитуды колебаний. После этого надо найти позу, обеспечивающую такую постановку головы, при которой будут созданы наиболее благоприятные условия для работы глаза во время прицеливания. Исходя из этих требований, стрелок должен искать для себя оптимальную изготовку, строго сообразуясь с особенностями строения своего тела.

Устойчивость изготовки, прежде всего, зависит от правильного взаиморасположения опорных поверхностей тела – стопы левой ноги, колена и носка правой ноги, которые ограничивают площадь опоры тела.

Наиболее удобна и в то же время достаточно устойчива изготовка, при которой опорные поверхности тела создают площадь

опоры в виде треугольника, стороны которого ограничивают площадь опоры при изготовке для стрельбы с колена.

Правая нога составляет с плоскостью стрельбы угол  $75-80^\circ$ , левая нога должна быть вынесена вперед в пределах полушага и согнута в коленном суставе так, чтобы голень находилась примерно в вертикальном положении. Стопа ноги должна быть поставлена у плоскости стрельбы под углом  $45-60^\circ$ , при таком развороте стопы вправо лучше закрепляется голеностопный сустав, что способствует лучшему закреплению левой ноги в целом (рис. 3).



**Рис. 3.** Расположение опорных точек при стрельбе из положения с колена.

Существует два варианта изготовления:

1. Когда нагрузка системы «стрелок–оружие» распределяется равномерно на опорные поверхности.
2. Когда вес тела переносится преимущественно на пятку правой ноги.



**Фото 46.** Изготовка для стрельбы с колена (вид спереди).

Особое значение при изготровке для стрельбы с колена приобретает расположение общего центра тяжести системы «стрелок–оружие» над площадью опоры или практически – распределение тяжести системы на опорные поверхности своего тела. Казалось бы, согласно общим законам механики, наиболее устойчивой изготровкой должна быть та, при которой общий центр тяжести находится под центром площади опоры тела, то есть, когда стрелок распределяет свой вес с автоматом более менее равномерно на каждую из трех опорных поверхностей. Однако, как показывает стрелковая практика, можно достичь устойчивости изготровки, обеспечивающей наименьшие колебания оружия лишь только в том случае, когда весовая нагрузка приходится неравномерно на каждую из трех поверхностей тела, а в наибольшей мере – на правую ногу. При этом условия равновесия тела все равно будут соблюдены, так как общий центр тяжести не выйдет за пределы площади опоры тела, но вместе с тем на левую ногу будет приходится сравнительно малая весовая нагрузка, мышцы ее не будут чрезмерно напряжены, что и создает наиболее благоприятные условия при использовании колена левой ноги в качестве упора для левой руки с автоматом.

В связи с большой весовой нагрузкой, приходящейся на правую ногу, необходимо голень и стопу правой ноги расположить таким образом, чтобы голеностопный сустав имел наименьшую неподвижность, так как угол, образованный между голенью и стопой правой ноги, должен быть неизменным и, в то же время, в наибольшей мере воспринимать весовую нагрузку, приходящуюся на правую ногу, и, тем самым, освобождать от работы мышцы стопы и голени.

Левая рука, воспринимающая тяжесть оружия, как при изготовке для стрельбы лежа, должна быть согнута в локтевом суставе и вынесена вперед. При этом плечо и предплечье должны составлять угол 90-110°. Чрезмерно выносить вперед кисть левой руки не следует, так как такое положение руки повлечет за собой значительный наклон головы вниз, что влечет быстрое утомление зрения стрелка.

Локоть левой руки обычно ставят на середину колена, однако некоторые стрелки ставят или выносят локоть несколько вперед (на коленную чашечку) или, наоборот, назад на бедро. Локоть левой руки располагается под автоматом (фото 47).



**Фото 47.** Изготовка для стрельбы с колена без использования ремня (вид сбоку).

Данное положение для стрельбы все же не обеспечивает полной устойчивости оружия, потому что автомат удерживается на весу. Для устойчивого положения системы «стрелок–оружие» необходимо использовать автоматный ремень.

Автоматным ремнем необходимо пользоваться так же, как и при стрельбе лежа. Он должен прочно связывать левую руку и автомат в жесткую единую систему для обеспечения наибольшей устойчивости оружия (фото 48).

Натяжение ремня, как и при стрельбе лежа имеет большое значение. Особенно необходимо следить за тем, чтобы ремень не был очень туго натянут, перетянутый ремень, нарушая кровообращение в руке, заметно увеличивает пульсацию, от чего резко нарушается устойчивость автомата и увеличивается рассеивание пуль.

Кистью левой руки нужно охватывать цевье автомата без усилий; автомат должен лежать не на пальцах левой руки, а на ладони, ближе к большому пальцу.

Не следует выворачивать левую руку к груди так, чтобы локоть находился правее плоскости стрельбы, как это делают некоторые стрелки, исходя из ошибочных побуждений о том, что при этом и устойчивость руки с автоматом якобы повышается. Дело в том, что при выворачивании левой руки, мышцы, укрепляющие плечевой сустав и лопатку, сильно натягиваются, что вызывает мелкое дрожание автомата, чередующееся с неожиданно резким ее отклонением в стороны, при которых значительно увеличивается рассеивание пуль, особенно по горизонтали и появляются далекие отрывы отдельных пуль в сторону.

Местом опоры для локтя левой руки должна служить верхняя, средняя часть коленной чашечки левой ноги. Степень устойчивости левой руки с автоматом в значительной мере зависит от того, сумеет ли стрелок удачно подобрать соответствующее место для опоры локтя на коленной чашечке. Локоть опорной руки должен находиться приблизительно под автоматом.

Опирая левую руку с автоматом, необходимо стремиться к тому, чтобы весовая нагрузка, приходящаяся на левое колено, действовала вдоль голени, а не куда-либо в бок и не оказывала в целом опрокидывательного воздействия на левую ногу.



а) вид спереди



б) вид с правой стороны

**Фото 48.** Изготовка для стрельбы с колена с использованием ремня.

Приклад автомата надо без особого усилия упирать в плечо. Стрелок при этом не должен излишне напрягать мышцы плечевого пояса и подавать плечо вперед. Меткость стрельбы в огромной степени зависит от умения стрелка расслабить всю эту группу мышц.

Туловище необходимо располагать относительно цели, насколько это возможно, грудью вперед и ни в коем случае – левым боком.

Разворот туловища грудью вперед происходит по мере сближения ног, то есть при выборе места опоры для правого колена ближе к стопе левой ноги. При таком положении туловища уменьшается напряжение мышц правой части плечевого пояса. Кроме того, при положении туловища грудью вперед, постановка головы становится гораздо лучше. Не следует злоупотреблять наклоном туловища вперед. При принятии изготовки необходимо несколько ссутулиться и изогнуть туловище в спине. В этом случае в значительной мере вес туловища будет восприниматься позвоночным столбом, в связи с чем уменьшается нагрузка на левую ногу. Кроме того, при изгибе туловища можно достичь такого оптимального напряжения мышц спины, при котором легко осуществить контроль за их работой.

Постановка головы, насколько представляется возможным, должна быть естественной. Наклон ее должен быть таким, чтобы во время прицеливания стрелку не приходилось смотреть исподлобья и косить глазом. Не следует также тянуться головой вперед или назад. Напряжение мышц шеи может привести к нарушению устойчивости изготовления.

Правая рука не должна принимать какого-либо участия в удержании автомата. Поэтому мышцы правой руки необходимо расслабить, чтобы их напряжение не передавалось в виде дрожания и толчков автомату и не усиливало его колебания.

Кисть правой руки плотно охватывает пистолетную рукоятку так же, как и при изготовке лежа, то есть с небольшим усилием. При охвате рукоятки указательный палец не должен касаться ее; между ними должен быть зазор, чтобы не было затруднений в движении пальца при нажатии на спусковой крючок.

Локоть правой руки после охвата пистолетной рукоятки кистью следует опускать свободно вниз и удерживать его под углом 10-12° по отношению к туловищу. Не следует ни поднимать локоть, ни прижимать его к себе. И в том, и в другом случае возникает излишнее напряжение мышц плечевого пояса, что тоже приводит к увеличению колебаний оружия.

Также как при изготовке лежа, для более точного наведения оружия в цель, стрелку необходимо выполнить грубую наводку и проверить правильность принятого положения.

С учетом индивидуальных особенностей строения тела существуют следующие приемы изменения угла наклона автомата в горизонтальной плоскости:

1. Перемещение стопы левой ноги вперед, назад.
2. Перемещение локтя левой руки вперед, назад.
3. Изменение прогиба туловища.
4. Изменение угла между плечом и предплечьем левой руки.
5. Изменение расположения опорных поверхностей тела, ног.
6. Изменение положения приклада.

### 3.3. Изготовка для стрельбы стоя

Стрельба стоя – самое трудное упражнение для автоматчика. В механике такое положение тела называют неустойчивым, так как общий центр тяжести находится значительно выше опоры. А сама площадь опоры намного меньше, чем при стрельбе лежа и с колена, так как она ограничена стопами обеих ног и площадью, заключенной между ними. Мышечный аппарат при стрельбе стоя напряжен больше, потому что это необходимо для закрепления подвижных звеньев тела и удержания его в вертикальном положении.

Добиться абсолютно устойчивого положения нельзя, т.к. тело человека в результате различного напряжения мышц, поддерживающих определенный угол в суставах, все время совершает движение вокруг суставных осей.

Трудность стрельбы из положения, стоя обусловлена еще и тем, что стрелку необходимо выполнять ряд компенсаторных движений, которые способствуют сохранению общего центра тяжести над площадью опоры. Изменяется обычная поза человека, положение его тела становится не симметричным, усложняется координация работы мышечного аппарата.

Способ изготовки для стрельбы стоя определяется степенью подвижности поражаемой цели. Рассмотрим универсальную изготовку для стрельбы по движущимся целям, которая с успехом применяется и при стрельбе по неподвижным целям, одновременно обеспечивая быстрый темп стрельбы, а также своевременный уход автоматчика с линии прицеливания противника.

#### *Стартовая изготовка*

В стрельбе по движущимся целям существенное значение имеет стартовое положение тела стрелка (стартовая изготовка). Оно создает оптимальные условия для эффективности последующих движений и должно обеспечивать:

- наибольшую устойчивость тела;
- возможно более короткий подъем автомата к плечу;
- достаточно точную пространственную ориентацию системы «тело стрелка – оружие» по отношению к месту появления как отдельных, так и групповых целей;

- в определенной мере свободное перемещение автомата синхронно движению цели;
- сохранность выбранного упреждения между «ровной мушкой» и целью;
- минимальное утомление стрелка при удержании оружия.

При принятии стартовой изготровки автомат удерживается стрелком так, чтобы дульная часть ствола находилась немного выше уровня движения цели, а приклад не был виден из-под опущенного локтя, либо был виден наполовину. В таком положении облегчается удержание оружия, предупреждается утомление мышц плечевого пояса. Автомат удерживается свободно, с незначительным усилием для мгновенного и точного посылания приклада в «плечо». Если в момент прицеливания голова стрелка смещена вперед на гребне приклада, то, как правило, в стартовой изготровке стрелок должен стараться сохранить приблизительно такое же положение головы, чуть наклонив ее вперед.

Стрелок разворачивается к плоскости стрельбы под достаточно острым углом, ноги расставлены приблизительно на ширину плеч, ступни слегка развернуты. При этом автоматчик обязан найти такое положение туловища, при котором поворот вправо и влево был достаточно свободным и совершался с необходимой амплитудой (рис. 4).



**Рис. 4.** Стартовая изготровка.

Стартовую изготровку стрелка при стрельбе по движущимся целям можно отнести к тем состояниям, которые академик А.А. Ух-

томский назвал «оперативным покоем». Хотя в данной изготовке нет внешних движений, с психологической стороны нигде, быть может, так ярко не проявляется единство концентрированной целеустремленности организма, как в этой вступительной к движению позе. От стартовой изготовки зависят следующие действия стрелка по реализации точного выстрела.

### *Прикладка*

На основе изучения и анализа объективной структуры технических действий стрелка при выполнении выстрела из положения, стоя под термином, прикладка следует понимать определенную систему элементарных движений стрелка, обеспечивающих быстрое и точное принятие им основной позы для стрельбы «рабочей изготовки».

Как известно, в момент появления цели противника, автоматчик, находящийся в позе стартовой изготовки, совершает быстрый подъем оружия к плечу, затем с незначительным замедлением накладывает щеку на гребень приклада и плотно прижимается к нему. Последнее совершается уже после того, как оружие при активном участии обеих рук вошло в соприкосновение с плечом и имеет достаточно выраженный двигательный характер. Таким образом, можно условно различить технический компонент – прикладку – на составляющие его элементы: подъем оружия к плечу стрелка (вскидка) и последующие элементарные действия по уточнению и окончательному принятию рабочей изготовки.

Современный стрелковый поединок быстр и скоротечен. Поэтому в данных условиях первостепенное значение приобретают такие качества прикладки, как быстрота и точность.

Существенное влияние на быстроту и точность прикладки оказывает совершенная «геометрия» стартовой изготовки, которая, прежде всего, должна обеспечить по возможности наиболее короткую траекторию оружия при вскидке.

В значительной мере на рациональность прикладки влияет и определенное положение головы стрелка во вступительной к движению позе. Если голова стрелка чуть наклонена вперед, то при условии ускоренного подъема оружия к плечу вплоть до соприкосновения приклада со щекой, принятие рабочей изготовки будет

выполняться с наибольшей быстротой. Для эффективности последующих действий стрелка чрезвычайно большое значение приобретает своевременное закрепление в момент вскидки кисти левой руки, удерживающей оружие на весу. Причем кисть должна закрепляться в основном, за счет некоторого усилия левой руки, направленного на упирание приклада в область плечевой выемки. В случае раннего или позднего закрепления левой руки во время вскидки ствол автомата может оказаться значительно ниже или выше уровня движения цели, что в свою очередь усложнит пространственную ориентацию оружия относительно движущейся цели.

Прикладка должна совершаться таким образом, чтобы «ровная мушка» находилась немного сзади и выше района прицеливания, а не впереди него. При таком условии траектория совмещения «ровной мушки» с районом прицеливания будет по своей форме простой и короткой. Кроме того, стрелку бесспорно легче совершать ускорение, если оружие перемещается в направлении движения цели, чем делать замедление или, в худшем случае, ожидать подхода цели и затем уже из неподвижного положения начать поводку оружия вслед за целью.

#### *Рабочая изготовка*

Рабочая изготовка для стрельбы по движущимся целям должна позволять стрелку производить плавную поводку оружия в горизонтальном направлении, то есть сопровождать цель и сохранять упреждение между «ровной мушкой» и целью на определенную величину. При этом по мере необходимости нужно производить один или несколько выстрелов в ограниченный промежуток времени.

Следовательно, рабочая изготовка для стрельбы, стоя по движущимся целям должна удовлетворять основному требованию – обеспечение плавной поводки оружия по горизонтали в любых направлениях.

Плавная поводка автомата возможна, естественно, при плавном вращении туловища вокруг своей продольной оси. Это, в свою очередь, возможно лишь в том случае, если мышцы, осуществляющие вращение, будут сокращаться и растягиваться свободно, не встречая большого излишнего сопротивления. Поэтому при

принятии рабочей изготровки автоматчику необходимо стремиться к тому, чтобы подвижные друг относительно друга звенья тела были не очень сильно закреплены в суставах. В первую очередь, в голеностопах, коленных и тазобедренных, что обеспечивает быстрый уход с линии прицеливания противника и занятие новой огневой позиции.

Для придания соответствующей гибкости тела, следовательно, и для обеспечения плавности вращательного движения туловища при поводке, необходимо стараться держать его прямо, с наименьшим компенсаторным перемещением вбок и изгибом в спине; при выпрямленном положении тело не будет жестко закреплено в пояснице (тазобедренных суставах). При этом не стоит опасаться, что удержание автомата вызовет большое напряжение мышц спины и плечевого пояса. В связи с кратковременным характером прицеливания и производства выстрела такое непродолжительное напряжение мышц не может существенно отразиться на устойчивости автомата (фото 49).



**Фото 49.** Рабочая изготровка для стрельбы, стоя (вид спереди).

При выпрямленном туловище центр тяжести оружия находится на значительном удалении от вертикали центра тяжести тела. Поэтому соблюдение условий равновесия тела стрелка с автоматом требует, прежде всего, увеличения площади опоры. Это, тем более необходимо в связи с тем, что стрелку при появлении цели приходится быстро производить вскидку и прикладку оружия, переходя от стартовой изготровки к рабочей, что сопровождается быстрым и резким перемещением туловища.

Наиболее устойчива и удобна изготровка, при которой стопы создают площадь опоры в виде трапеции, образованной таким их расположением, при котором расстояние между ними равно или немного больше ширины плеч стрелка. При этом стопа левой ноги должна находиться левее плоскости стрельбы, а стопа правой ноги – пересечена плоскостью стрельбы примерно посередине или на одну треть – ближе к пятке.

Такая постановка ног создает довольно большую площадь опоры, что позволяет стрелку сохранять равновесие при поводке автомата. Кроме того, постановка ног не вдоль плоскости стрельбы, а с разворотом к ней под углом 25-30° исключает предварительное закручивание туловища, благодаря чему, туловище в поясице (в тазобедренных суставах), не будет жестко закреплено излишним напряжением мышц и натяжением связок. При этом стрелок может с равным успехом осуществлять грубую наводку и плавную поводку автомата в обе стороны – и вправо и влево.

При удержании автомата с упором левой руки, ее необходимо располагать так, чтобы она служила подпоркой, своего рода кронштейном. Локоть левой руки следует упирать в бедро или сумку для магазинов (фото 50б).

При удержании автомата без упора левой руки, рука поддерживающая автомат за цевье (магазин), должна быть согнута в локтевом суставе так, чтобы плечо и предплечье образовали угол примерно 90-100° (фото 50а).



а) удержание автомата за цевье  
без упора левой руки



б) удержание автомата за магазин  
с упором левой руки

**Фото 50.** Рабочая изготовка для стрельбы, стоя из автомата (вид сбоку).

При этом локоть должен быть отведен от туловища вперед и несколько левее плоскости стрельбы; при этом система «автомат-туловище-левая рука» становится более жесткой. Не следует чрезмерно отводить левый локоть влево, так как автомат будет «клевать» вниз, проваливаться; если же наоборот, поместить левый локоть ближе к плоскости стрельбы, вертикальнее, оружие во время поводки будет резкими рывками подпрыгивать вверх. Все эти моменты значительно снижают эффективность стрельбы и значительно увеличивают временные параметры производства каждого выстрела.

Кистью левой руки следует не очень плотно охватывать цевье, причем всеми пальцами; автомат нужно держать так, чтобы он лежал не на пальцах, а на ладони. При охвате цевья не следует очень далеко выносить кисть вперед, так как при чрезмерно

вытянутой левой руке увеличиваются колебания оружия по вертикали, тоже получается и при близком охвате цевья.

Левая рука должна выполнять работу главным образом по удержанию оружия в горизонтальном положении, но вместе с тем и незначительно прижимать оружие к плечу. Если же прижимать оружие левой рукой к плечу с усилием, то при этом нарушится плавность поводки. Оружие будет перемещаться рывками со значительными колебаниями по вертикали.

При принятии рабочей изготровки голову следует удерживать таким образом, чтобы щека плотно прижималась к гребню приклада; при таком положении головы значительно легче осуществить однообразие в прикладке. Вместе с тем закрепление приклада щекой необходимо достигать наименьшим наклоном головы вперед; положение ее должно быть по возможности естественным. Поэтому не следует тянуться головой вперед или откидывать ее чрезмерно назад, чтобы не создавать излишнего напряжения мышц шеи.

Хватка (способ удержания оружия) должна быть такой, чтобы обеспечивать устойчивость оружия в момент прицеливания и спуска курка (фото 51).



**Фото 51.** Удержание автомата за пистолетную рукоятку.

Автомат удерживается левой рукой за цевье или за магазин, а правой рукой за пистолетную рукоятку. Приклад упирается в плечо так, чтобы ощущалось плотное прилегание к плечу всего затыльника, указательный палец правой руки (первой фалангой) накладывается на спусковой крючок.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Умение эффективно вести огонь из пистолета и автомата сотрудником ОВД во многом зависит от умения правильно и своевременно принимать различные изготровки для стрельбы, сообразуясь с условиями оперативной обстановки.

Приведенные в данной работе способы удержания пистолета и виды изготровок для стрельбы из пистолета и автомата являются классическими и представляют собой основной базовый компонент комплекса действий стрелка. Опыт применения огнестрельного оружия сотрудниками ОВД при проведении специальных операций, несении службы в «горячих» точках страны, охраны спецобъектов и т.п. показывает, что ведение прицельного огня из пистолета и автомата в боевых условиях с использованием базовых изготровок не всегда представляется возможным (рельеф местности, погодные условия, ограниченная видимость, недостаток времени и т.д.). Поэтому, исходя из конкретных условий ведения боя, сотруднику ОВД необходимо вести прицельный огонь по различным целям, используя производные виды изготровок, основой которых являются классические. Какие из них применять, в той или иной ситуации, должен для себя решить каждый сотрудник ОВД, взявший в руки пистолет или автомат. Все зависит от навыка, приобретенного в процессе подготовки.

Зачастую обучающиеся отводят данному вопросу второстепенное значение и поступают так, как им подсказывает собственная интуиция. К сожалению, такие «горе-стрелки» понимают свои ошибки только после нескольких неудачных опытов в стрельбе, потеряв много времени напрасно и бесполезно израсходовав патроны.

Отсюда можно сделать вывод, что выпускник образовательного учреждения МВД России, хорошо освоивший базовые виды изготровок, сможет быстро принимать производные виды изготровок и, как следствие, поражать различные цели с максимальной эффективностью.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Астафьев, Н.В. Изготовки к стрельбе из пистолета и обращение с ним при выполнении оперативно-служебных задач сотрудниками правоохранительных органов : учебное пособие / Н.В. Астафьев. – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2003. – 107 с. – Текст : непосредственный.

2. Вайнштейн, Л.М. Техника стрельбы из пистолета / Л.М. Вайнштейн. – Текст : непосредственный // Оружие. – 1989, № 5.

3. Выприцкий, И.Ю. Девятимиллиметровый пистолет Макарова: характеристика, устройство и обращение с ним : учебное пособие / И.Ю. Выприцкий, Н.П. Фоменко. – Электрон. текстовые данные. – Москва : Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. – 112 с. – Текст : электронный.

4. Малышев, В.А. Основы стрельбы из служебного пистолета / В.А. Малышев. – Ленинград, 1988. – 71 с. – Текст : непосредственный.

5. Морозов, С.А. Правила стрельбы из стрелкового оружия : учебное пособие / С.А. Морозов, А.Н. Стукалов. – Воронеж, 1997. – 37 с. – Текст : непосредственный.

6. Наставления по стрелковому делу. – Москва : Воениздат, 1987. – Текст : непосредственный.

7. Огневая подготовка : практическое пособие / А.М. Арипшев. – Краснодар : КрУ МВД России, 2013. – 276 с. – Текст : непосредственный.

8. Огневая подготовка : учебник / ред. В.Г. Лупырь. – Омск : ОМА МВД России, 2014. – 348 с. – Текст : непосредственный.

9. Огневая подготовка : учебник / ред. В.Л. Кубышко. – Москва : ДГСК МВД России, 2016. – Текст : непосредственный.

10. Огнестрельное оружие органов внутренних дел : учебное пособие. Ч. II / А.А. Дубовицкий, Н.Ю. Горичева, А.В. Огрыза. – Уфа : УЮИ МВД России, 2013. – 107 с. – Текст : непосредственный.

11. Огнестрельное оружие, состоящее на вооружении в подразделениях МВД России : учебное пособие / сост.:

А.А. Ахматгатин. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2015. – 172 с. – Текст : непосредственный.

12. Основы методики проведения занятий по огневой подготовке : учебно-методическое пособие / И.В. Пенькова [и др.]. – Омск : ОМА МВД России, 2014. – 56 с. – Текст : непосредственный.

13. Основы методики тренировки без патронов при проведении занятий по огневой подготовки в системе служебно-боевой подготовки сотрудников ДПС ГИБДД : методические рекомендации / А.И. Дурнев [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2014. – 47 с. – Текст : непосредственный.

14. Потапов, А.А. Стрельба по бегущим целям из пистолета / А.А. Потапов. – Текст : непосредственный // Спецназ. – 1998, № 2–3. – С. 3–8.

15. Приемы и правила стрельбы из пистолета : учебно-методическое пособие / авт.-сост.: А.М. Ворожцов, А.А. Антипин; сост. Л.Н. Ненашев. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2016. – 64 с. – Текст : непосредственный.

16. Современное стрелковое оружие, состоящее на вооружении сотрудников ОВД : учебно-практическое пособие. – Тюмень : ТИПК МВД России, 2015. – 202 с. – Текст : непосредственный.

17. Стрельба из пистолета в усложненных условиях : учебно-практическое пособие / А.И. Давиденко, А.В. Бондарев. – Москва : ДГСК МВД России, 2013. – 72 с. – Текст : непосредственный.

18. Теоретические основы огневой подготовки : учебное пособие / сост.: А.А. Ахматгатин, С.Н. Сериков. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2015. – 132 с. – Текст : непосредственный.

19. Торопов, В.А. Стрельба из пистолета в реальных условиях / В.А. Торопов. – Санкт-Петербург, 1995. – 110 с. – Текст : непосредственный.

20. Юсупова, О.А. Огневая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России на начальном и базовом этапах обучения : учебное пособие / О.А. Юсупова, А.В. Афанасьев. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2016. – 180 с. – Текст : электронный.

*Практические рекомендации*

**Авторы:**

**Дурнев** Алексей Иванович;

**Савчук** Никита Александрович;

**Тихонович** Мария Игоревна;

**Ляхов** Павел Владимирович;

**Фроленков** Василий Николаевич

**ВИДЫ ИЗГОТОВОК ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ  
ИЗ ПИСТОЛЕТА И АВТОМАТА  
СОТРУДНИКОВ ДПС ГИБДД**

Свидетельство о государственной аккредитации

Рег. № 2660 от 02.18.2017 г.

Подписано в печать 28.12.2019 г. формат 60x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Усл. печ. л. – 3,75. Тираж 24 экз. Заказ № 53.

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.  
302027, г. Орел, ул. Игнатова, 2.