Упражнения ПМ-1 и ПМ-3 выполняются из пистолета Макарова.

Форма одежды — повседневная или полевая; для военнослужащих срочной службы и курсантов — парадно-выходная или полевая.

При выполнении упражнений стрелки должны стоять на отведённых им участках (огневых позициях) без опоры на посторонние предметы. Пистолет при этом удерживается, и выстрелы из него производятся одной и той же рукой. На подготовку смены к выполнению упражнений после занятия огневых позиций отводится 3 минуты.

Очередная смена по команде старшего судьи линии огня выстраивается на исходном положении согласно списку смен, стрелкам выдаются патроны, заполняется раздаточная ведомость и проводится инструктаж по мерам безопасности.

По командам «Смена, на огневой рубеж шагом — МАРШ», «Приготовиться» стрелки занимают огневые позиции и готовятся снарядить магазин тремя или пятью патронами, изготавливаются к стрельбе и выполняют приёмы стрельбы без патрона. По истечении времени на подготовку старший судья линии огня объявляет, какое упражнение выполняется и приступает к проведению стрельбы.

### Упражнение ПМ-3[Править](https://ru.m.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B0_%D0%B8%D0%B7_%D1%88%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B8%D0%BB%D0%B8_%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B8%D1%8F&action=edit&section=3)

5 пробных, 30 зачётных выстрелов. Подаются команды: «Пробная серия. Заряжай» и через 2-3 с — «Огонь», по окончании стрельбы или по истечении 5 минут — «Разряжай», «Оружие к осмотру», «Осмотрено», «Положить оружие», «Судьи — к мишеням». После замены мишеней выполняются аналогичным порядком 6 серий по 5 выстрелов каждая в отдельную мишень. На соревнованиях ниже окружного масштаба и по офицерскому троеборью смена мишеней производится после 10 выстрелов. По окончании серии подаются команды: «Отбой», «Разряжай», «Оружие к осмотру», «Осмотрено», «Убрать оружие». После этого смена уводится с огневого рубежа. При выполнении упражнения магазин пистолета для каждой серии снаряжается пятью патронами. При отсутствии оптических приборов наблюдения после пробной и каждой зачётной серии в упражнениях ПМ-1 и ПМ-3 смена по команде старшего судьи подводится к мишеням для осмотра.