

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ВОЕННОГО ОБУЧЕНИЯ

Учебный военный центр

методкабинетvii@bk.ru

методкабинетvii@bk.ru

ПЛАН - КОНСПЕКТ  
проведения тренировки с курсантами (студентами)  
по Физической подготовке

ТЕМА №2 «ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

методкабинетvii@bk.ru

ЗАНЯТИЕ 3: «Комплекс вольных упражнений № 3»

методкабинетvii@bk.ru

методкабинетvii@bk.ru

г. Красноярск 201\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
начальник 4 отдела  
полковник \_\_\_\_\_ В.Янович  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**План-конспект**  
проведения тренировки с курсантами (студентами)  
по Физической подготовке

**Тема № 2: «Гимнастика и атлетическая подготовка»**

**Занятие №3:** «Комплекс вольных упражнений № 3».

**УЧЕБНЫЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ:**

- изучить организацию планирования и порядок проведения физической подготовки в воинских частях и подразделениях;
- тренировать курсантов выполнению основных нормативов физической подготовки Вооружённых Сил Российской Федерации;
- воспитать морально-волевую устойчивость, смелость, настойчивость, самообладание для поднятия боевого духа, способность надёжно защищать отечество, переносить все тяготы и лишения военной службы.
- обучить курсантов методике проведения тренировок и занятий по физической подготовке.

**МЕТОД:** практическое занятие.

**МЕСТО:** спортивный городок, спортивный зал.

**ВРЕМЯ:** 40 минут.

**УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ:**

- Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте - 10 мин.
- Комплекс вольных упражнений № 3- 15 мин.
- Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц - 5 мин.

**УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

- Спортивный городок, спортивный зал.
- Методическая разработка.
- План проведения тренировки.

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:**

- Приказ Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 года «Об утверждении наставления по физической подготовке в Вооружённых силах Российской Федерации».
- Методическое пособие: «Физическая подготовка юношей к службе в армии». В.И.Усанов. Красноярское книжное издательство, 2005г.

| № п.п. | Наименование основных вопросов и их краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Отвод. время |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| I      | <p><b><u>Вводная часть</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проверить внешний вид курсантов (студентов), готовность к занятию;</li> <li>• Провести контрольный опрос по пройденному материалу;</li> <li>• Довести тему, цели и время, отводимое на тренировку.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5'           |
| II     | <p><b><u>Основная часть</u></b></p> <p><b><u>Первый учебный вопрос:</u></b> «Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте».</p> <p>Приступая к тренировке, я выхожу из строя строевым шагом и, повернувшись лицом к строю, подаю команду: <b>«Становись!»</b></p> <p>Курсанты принимают положение «смирно» и ждут следующей команды в готовности быстро и четко ее выполнить.</p> <p>Как только все курсанты выполнили команду “становись”, я командую: <b>«Равняйся!»</b></p> <p>По команде "Равняйся" все, кроме правофлангового, поворачивают голову направо (правое ухо выше левого, подбородок приподнят) и выравниваются так, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым. При выравнивании курсанты могут несколько передвигаться вперед, назад или в стороны.</p> <p>После того, как я убедился в выполнении команды, подаю команду <b>«Смирно!»</b></p> <p>По этой команде курсанты принимают строевую стойку и ждут следующей команды.</p> <p>Далее я командую: <b>«Взвод, за мной, справа в колонну по одному шагом – МАРШ!»</b></p> <p>При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки прижаты к бедрам; по исполнительной команде начать движение с левой ноги.</p> <p>Переходя с шага на бег я командую: <b>«Взвод, за мной, бегом – МАРШ!»</b></p> <p>При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки полусогнуты, локти отведены несколько назад; по исполнительной команде начать бег с левой ноги, руками производить свободные движения вперед и назад в такт бега. Бег происходит в составе строя, держа интервал, дистанцию и один темп бега.</p> <p>После того, как курсанты пробежали 200-400 метров, мной подаются следующие команды для разминки в движении:</p> | 30'<br>10'   |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>1)«<b>Взвод, высоко поднимая бедро, МАРШ!</b>»<br/>По этой команде я вместе с курсантами бегу, высоко поднимая бедро.</p> <p>2)«<b>Упражнение закончить!</b>»<br/>По этой команде я вместе с курсантами перехожу на лёгкий бег фронтом по направлению движения.</p> <p>3) «<b>Взвод, с захлестыванием голени назад, МАРШ!</b>»<br/>По этой команде я вместе с курсантами бегу, захлестывая голень назад.</p> <p>4)«<b> Упражнение закончить!</b>»<br/>По этой команде я вместе с курсантами перехожу на лёгкий бег фронтом по направлению движения.</p> <p>5)«<b>Взвод, правым боком вперёд, приставными шагами МАРШ!</b>»<br/>По этой команде я начинаю двигаться приставными шагами правым боком вперёд. Курсанты так же начинают двигаться в строю приставными шагами правым боком вперёд.</p> <p>6)«<b>Левым боком вперёд МАРШ!</b>»<br/>По этой команде я вместе с курсантами поворачиваюсь левым боком в сторону направления движения и продолжаю бежать приставными шагами.</p> <p>7)«<b> Упражнение закончить!</b>»<br/>По этой команде я вместе с курсантами перехожу на лёгкий бег фронтом по направлению движения.</p> <p>8)«<b>Взвод, спиной вперёд, МАРШ!</b>»<br/>По этой команде курсанты вместе со мной поворачиваются спиной по направлению движения, смотрят в направление движение через левое плечо и начинают бежать укороченными шагами.</p> <p>9)«<b> Упражнение закончить!</b>»<br/>По этой команде я вместе с курсантами перехожу на лёгкий бег фронтом по направлению движения.</p> <p>10)«<b>Шагом МАРШ!</b>»<br/>Для перехода с бега на шаг я с курсантами делаю еще два шага бегом и с левой ноги начинаю движение шагом.</p> <p>11)«<b>Взвод, правую руку вверх ставь!</b>»<br/>По этой команде я с курсантами принимаю исходное положение.</p> <p>12) «<b>Рывки руками начи-НАЙ!</b>»<br/>Я с курсантами начинаю на два счёта делать рывки руками, через каждые два счёта меняя местами руки.</p> <p>13)«<b> Упражнение закончить!</b>»<br/>По этой команде я вместе с курсантами перехожу на шаг фронтом по направлению движения.</p> <p>14)«<b>Взвод, правую и левую руку вверх ставь!</b>»<br/>По этой команде я с курсантами принимаю исходное поло-</p> |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

жение.

15) **«Вращение прямых рук вдоль туловища вперёд начинай!»**

По этой команде я с курсантами выполняют вращения прямыми руками вдоль туловища: на счёт раз, два, три, четыре вращаем вперёд, затем назад.

16) **«Упражнение закончить!»**

По этой команде я вместе с курсантами перехожу на шаг фронтом по направлению движения.

17) **«Взвод, руки на пояс ставь!»**

По этой команде я с курсантами принимаю исходное положение.

18) **«Наклоны туловища к правой, левой ноге начинай!»**

Я с курсантами начинаю на два счёта наклоны туловища к правой ноге, касаясь кончиками пальцев носков стопы, через каждые два счёта меняю ногу.

19) **«Упражнение закончить!»**

По этой команде я вместе с курсантами перехожу на шаг фронтом по направлению движения.

20) Далее я произвожу вслух отсчет от первого курсанта до восьмого и подаю команду **«Взвод, направо (налево) по восемь МАРШ, интервал, дистанция три шага!»**

По этой команде первые восемь курсантов в движении выполняют поворот направо (налево), набирают установленный интервал, дистанцию. Остальные курсанты, по восемь следом за первыми выполняют поворот и следуют, набирая установленный интервал, дистанцию. Движение продолжается до тех пор, пока не прозвучит команда **«на месте!»**. По этой команде курсанты прекращают движение вперёд и шагают на месте.

21) **«Стой!»**

Прекращаются полностью все движения курсантами, принимается строевая стойка.

Далее я начинаю разминку на месте, пользуясь следующими командами:

1) **«Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головой в правую и левую стороны. Исходное положение принять! Упражнение начинать!»**

По этой команде курсанты выполняют вращения головой: на счёт раз, два, три, четыре вращают голову - в правую сторону, затем в левую.

2) **«...Раз, два. Упражнение закончить!»**

По этой команде курсанты принимают строевую стойку.

3) **«Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз. Исходное положение принять! Рывки руками начинать!»**

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|  | <p>По этой команде курсанты начинают выполнять рывки руками, через каждые два счёта меняя местами руки.</p> <p>4)« ...Раз, два. Упражнение закончить!»</p> <p>По этой команде курсанты принимают строевую стойку.</p> <p>5)« <b>Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, правая и левая рука вверх. Исходное положение принять! Вращение прямых рук вдоль туловища вперёд и назад начи-НАЙ!</b>»</p> <p>По этой команде курсанты выполняют вращения прямыми руками вдоль туловища: на счёт раз, два, три, четыре вращают вперед, затем назад.</p> <p>6)« ...Раз, два. Упражнение закончить!»</p> <p>По этой команде курсанты принимают строевую стойку.</p> <p>7)« <b>Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, правая и левая рука вверх. Исходное положение принять! Вращение прямых рук вдоль туловища вперёд начи-НАЙ!</b>»</p> <p>По этой команде курсанты выполняют вращения прямыми руками вдоль туловища: на счёт раз, два, три, четыре вращают вперед, затем назад.</p> <p>8)« ...Раз, два. Упражнение закончить!»</p> <p>По этой команде курсанты принимают строевую стойку.</p> <p>9)« <b>Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая на поясе. Исходное положение принять! Наклоны туловища вправо, влево начи-НАЙ!</b>»</p> <p>По этой команде курсанты выполняют на два счёта наклоны туловища вправо, затем влево.</p> <p>10)« ...Раз, два. Упражнение закончить!»</p> <p>По этой команде курсанты принимают строевую стойку.</p> <p>11)« <b>Взвод исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Исходное положение принять! Наклоны туловища к правой и левой ноге начи-НАЙ!</b>»</p> <p>По этой команде курсанты выполняют на два счёта наклоны туловища к правой ноге, касаясь кончиками пальцев носков стопы, через каждые два счёта меняю ногу.</p> <p>12)« ...Раз, два. Упражнение закончить!»</p> <p>По этой команде курсанты принимают строевую стойку.</p> |     |
|  | <p><b>Второй учебный вопрос:</b> «Комплекс вольных упражнений № 3».</p> <p>Комплекс вольных упражнений выполняется на 16 счетов (рис. 1):<br/>Выполняется на 16 счетов.<br/>Исходное положение – строевая стойка.<br/>«Раз-два» - поднимаясь на носки, пальцы разжать и медленно поднять руки вперед, затем вверх, в стороны, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.<br/>«Три» - опуская руки вперед принять упор присев, коле-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15' |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>ни и носки соединить, ладони параллельно.</p> <p>«Четыре» - толчком, выпрямляя ноги назад, принять упор лежа.</p> <p>«Пять» - согнуть руки, поднять левую ногу до отказа, голову повернуть налево.</p> <p>«Шесть» - разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.</p> <p>«Семь» - согнуть руки, поднять правую ногу до отказа, голову повернуть направо.</p> <p>«Восемь» - разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.</p> <p>«Девять» - толчком ног принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.</p> <p>«Десять» - прыжком вверх выпрямиться и встать ноги врозь на широкий шаг, согнуть руки за голову, ладони прижать к затылку (правая сверху), локти в стороны и назад до отказа, смотреть прямо.</p> <p>«Одиннадцать» - наклонить туловище влево (ноги не сгибать).</p> <p>«Двенадцать» - не останавливаясь, наклонить туловище вправо (ноги не сгибать).</p> <p>«Тринадцать» - не останавливаясь, выпрямиться и отклонить туловище назад, руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед (ноги не сгибать).</p> <p>«Четырнадцать» - не останавливаясь, наклонить туловище вперед до касания земли пальцами рук ладонями назад (ноги не сгибать).</p> <p>«Пятнадцать» - выпрямляясь, выполнить прыжок вверх прогнувшись ноги вместе, руки в стороны, ладони вперед и принять положение «Доскок» (положение полуприседа на обе ступни, пятки вместе, носки и колени врозь, руки вперед в стороны, ладони внутрь, смотреть прямо).</p> <p>«Шестнадцать» - строевая стойка.</p> |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

metodkabinetvii@bk.ru

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> | <p>н.п. 1 2 3 4 5</p> <p>6 7 8 9 10 11</p> <p>12 13 14 15 16</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>ru</p> <p>ru</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Рис. 1. Комплекс вольных упражнений № 3</p> <p><b>Третий учебный вопрос:</b> «Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>5'</p>           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Упражнения с курсантами на восстановление дыхания и на расслабление мышц:</p> <p>После того, как курсанты пробежали 1-1,5 км, мной подаются следующие команды для восстановления дыхания и на расслабление мышц:</p> <p>1) «Взвод, шагом – МАРШ!; Медленно поднимаем руки вверх и делаем глубокий вдох носом, затем медленно руки опускаем и делаем выдох ртом. К упражнению приступить»</p> <p>По этой команде курсанты начинают повторять упражнение за мной.</p> <p>2)«Упражнение закончить!»</p> <p>По этой команде я вместе с курсантами иду спокойным шагом, закончив делать упражнение.</p> <p>3)Далее я говорю курсантам, чтоб все перешли к движению на носках, потянувшись руками вверх.</p> <p>По этой команде курсанты начинают повторять упражнение за мной.</p> <p>2)« Упражнение закончить!!»</p> <p>По этой команде я вместе с курсантами иду спокойным ша-</p> | <p>ru</p> <p>ru</p> |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|     | <p>гом, закончив делать упражнение.</p> <p>3)«<b>Взвод, на месте!</b>»</p> <p>По этой команде курсанты прекращают движение вперёд и шагают на месте.</p> <p>4) «<b>Стой!</b>»</p> <p>Прекращаются полностью все движения курсантами</p> <p>5) «<b>Взвод, направо!</b>»</p> <p>По этой команде курсанты в строю выполняют поворот направо на каблуке правой ноги и на носке левой и снова встают по стойке “Смирно”</p> |    |
| III | <p><b><u>Заключительная часть</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• напомнить тему и цели тренировки;</li> <li>• подвести итог тренировки: отметить лучших и худших в выполнении физических упражнений;</li> <li>• дать задание на самоподготовку</li> <li>• объявить тему следующей тренировки и назначить руководителя занятия.</li> </ul>                                                            | 5' |

Руководитель тренировки  
майор М. Анакин

«          » 201 г.

metodkabinetvii@bk.ru

metodkabinetvii@bk.ru