

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
О комплектовании групп общей физической подготовки	8
96 уроков по общей физической подготовке	10

Урок 1	17	Урок 29	71
Урок 2	20	Урок 30	73
Урок 3	21	Урок 31	75
Урок 4	24	Урок 32	77
Урок 5	26	Урок 33	—
Урок 6	28	Урок 34	80
Урок 7	31	Урок 35	83
Урок 8	33	Урок 36	84
Урок 9	—	Урок 37	86
Урок 10	36	Урок 38	89
Урок 11	37	Урок 39	90
Урок 12	39	Урок 40	93
Урок 13	41	Урок 41	—
Урок 14	44	Урок 42	94
Урок 15	45	Урок 43	97
Урок 16	47	Урок 44	99
Урок 17	—	Урок 45	100
Урок 18	49	Урок 46	102
Урок 19	52	Урок 47	103
Урок 20	54	Урок 48	104
Урок 21	56	Урок 49	106
Урок 22	59	Урок 50	108
Урок 23	61	Урок 51	109
Урок 24	63	Урок 52	110
Урок 25	—	Урок 53	111
Урок 26	65	Урок 54	—
Урок 27	66	Урок 55	112
Урок 28	69	Урок 56	113

Урок 57	113	Урок 78	137
Урок 58	114	Урок 79	139
Урок 59	—	Урок 80	140
Урок 60	115	Урок 81	—
Уроки 61—64	—	Урок 82	142
Урок 65	116	Урок 83	144
Урок 66	—	Урок 84	146
Урок 67	117	Урок 85	149
Урок 68	119	Урок 86	151
Урок 69	120	Урок 87	153
Урок 70	122	Урок 88	155
Урок 71	124	Урок 89	—
Урок 72	126	Урок 90	157
Урок 73	—	Урок 91	159
Урок 74	128	Урок 92	161
Урок 75	130	Урок 93	163
Урок 76	132	Урок 94	164
Урок 77	134	Уроки 95 и 96	165