



СЕВЕРНО-КАЗАХСТАНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. М. КОЗЫБАЕВА

Л 2015
918 к

В. К. ТУЛАЕВ
С. В. БОТЯЕВ

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ
УПРАЖНЕНИЯ**

учебно-методическое пособие

Петропавловск
2013

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| 1. Краткая характеристика упражнений | 4 |
| 2. Указания по подбору и проведению упражнений | 10 |
| 3. Комбинированные упражнения выполняемые на месте | 15 |
| 4. Упражнения в движении шагом | 40 |
| 5. Групповые упражнения | 160 |
| Литература | 199 |