

22.06.2026 17:06

Инструкторско-методическое занятие по утренней физической зарядке



В центре «Лидер» прошло инструкторско-методическое занятие, посвященное организац

Занятие состояло из трех частей – подготовительной, основной части и заключительной р
последующим физическим нагрузкам.

В ходе основной части военнослужащие выполнили комплекс скоростных беговых упражн
мышечных групп. Завершилась тренировка выполнением упражнений на растяжку и восс

По итогам занятия были подведены итоги, а также даны методические указания по прави
поддерживать высокий уровень боеготовности и физического здоровья военнослужащих.