**ВАРИАНТЫ УФЗ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вариант | Подготовитель-ная часть –  2-4 (5-6) мин | Основная часть –  24-26 (40-42) мин | Заключитель-ная часть –  2 (4) мин |
| Первый – общеразви-вающие  упражнения | Ходьба, бег, общеразвиваю-щие  упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте | Общеразвиваю-щие  упражнения для мышц рук, туловища, ног упражнения вдвоем, специальные упражнения, простейшие приемы рукопашного боя, бег на 1-1,5 км | Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц |
| Второй –  ускоренное передвиже-ние | Ходьба, бег, общеразвива-ющие  упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте | Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростное пробегание отрезков 50-100 м; ускоренное передвижение до 4 км или бег до 3 км | Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц |
| Третий –  комплексная тренировка | Ходьба, бег, общеразвива-ющие  упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте | Упражнения из разных разделов физической подготовки, бег на 1-1,5 км | Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц |

Примечание: при неблагоприятных условиях (низкая температура, осадки) утреннюю физическую зарядку проводить в подразделениях.

**ВрИО Начальника штаба разведывательного батальона**

**капитан**

**Д.Соловьев**

**ПЛАН**

ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ НА ДЕКАБРЬ – МЕСЯЦ 2014года.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подразделения** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| РБ | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 |  |  | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |  |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  |  | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 |  |  | 2 | 3 | 1 |

**ПЛАН**

ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ НА ЯНВАРЬ – МЕСЯЦ 2015года.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подразделения** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| РБ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |  |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |  |  | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 |  |