

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Коммунарская средняя общеобразовательная школа №1»

Приложение \_\_\_\_\_

к дополнительной общеобразовательной программе,  
утвержденной приказом от «30» 08 2016 г. № 88-03

**Рабочая дополнительная общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

(физкультурно-спортивной направленности)

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 01 год

Разработчик программы: Гайворонская Наталия Георгиевна,  
учитель физической культуры  
высшей квалиф. категории

«Рассмотрена»

На заседании ШМО

Протокол

№ 1 от «  » августа 2016 г.

Руководитель ШМО И.И. Яковлев В.И.

«Согласована»

Зам. директора по УВР

И.И. Яковлев (И.И. Яковлев)

«25» 08 2016 г.

г. Коммунар  
2016 г.

## Пояснительная записка

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008) и «Положением о дополнительном образовании в МБОУ «Коммунарская СОШ №1» (утв. приказом от 30.08.2016 г. № 90-од)

### Актуальность программы

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования обучающихся. В планах развития образования к 2020 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% обучающихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной.

Однако, высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, гиподинамия и гипокинезия, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности школьников.

Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, повышение физического потенциала, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг., подпрограмма 2, основное мероприятие 2.6.).

Занятия различными видами спорта, в том числе и волейболом, решают проблему гиподинамии и гипокинезии детей. С целью повышения физического потенциала обучающихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику программа дополнительного образования детей по волейболу «Волейбол».

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Учебно-тематический план составлен в соответствии с программой «Волейбол», разработанной на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям. Программа модифицированная, составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный), с учетом учебного плана на учебный год.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности,

имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

**Цель Программы:** создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол»

**Задачи:**

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

**Особенностью данной программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Сроки реализации программы:** 01 год.

**Программа рассчитана:** на возраст 12-15 лет, количество человек в группе 15 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься волейболом и медицинского заключения о состоянии здоровья обучающихся.

**Формы и режим занятий:** данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную. Также занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериала

. **Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 ч.. Программа рассчитана на 68 часов.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % обучающихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Успешно освоившим программу рекомендуется обучение в детской юношеской спортивной школе.

### Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг – на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года. Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

*Система диагностики* – тестирование физических и технических качеств:

#### **Контрольные испытания.**

Перечень контрольных нормативов представлен в таблицах. Описание методики приема-сдачи нормативных требований представлено в **Приложении 1**.

#### **Контрольные упражнения по ОФП для первого года обучения**

	«5»		«4»		«3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	180 и выше	165 и выше	179-165	164-145	164-154	144-130
Челночный бег 6 × 5 м (сек)	12,0 и ниже	12,4 и ниже	12,1-12,4	12,5-12,8	12,5-12,8	12,9-13,3
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг), (см)	11,0 и выше	9,0 и выше	10,9-9,0	8,9-7,0	8,9-6,0	6,9-5,0

## Содержание программы

### Раздел 1. Общие основы волейбола (7 ч.)

История развития волейбола .Становление волейбола как вида спорта .Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.

Правила игры и методика судейства Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.

Техническая подготовка волейболиста. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.

Техника игры в волейбол Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Физическая подготовка. Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.

Методика тренировки волейболистов. Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.

Стартовые стойки.

### Раздел 2. Изучение техники игры в волейбол (30 ч.)

*Техника нападения:* устойчивая, основная;  
- статическая стартовая стойка;  
- динамическая стартовая стойка.

Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Обучение технике подачи мяча. Обучение технике подачи мяча: Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче. Специальные упражнения для обучения нижней прямой подачи.

Обучение технике нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подачи. Специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Обучение технике верхней прямой подачи. Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подачи. Специальные упражнения для обучения верхней прямой подачи.

Обучение технике верхней боковой подачи. Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подачи. Специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Обучение укороченной подачи. Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Обучения технике верхних передач. Техника передачи двумя сверху. Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).

Подводящие упражнения для обучения:

- с набивными мячами, с баскетбольными мячами;
- специальные упражнения в парах на месте;
- специальные упражнения в парах с перемещением;
- специальные упражнения в тройках;
- специальные упражнения у сетки.

Обучение технике передач снизу:

- подводящие упражнения с набивными мячами;
- имитационные упражнения с волейбольными мячами;
- специальные упражнения индивидуально у стены;
- специальные упражнения в группах через сетку;
- упражнения для обучения передаче одной снизу

Обучение технике нападающих ударов:

- подводящие упражнения с набивным мячом;
- упражнения для обучения напрыгиванию;
- упражнения с теннисным мячом;
- упражнения для обучения замаху и удару по мячу;
- специальные упражнения у стены в опорном положении;
- специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);
- специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами;
- специальные упражнения на подкидном мостике;
- специальные упражнения в парах через сетку.

Обучение технике приема подач

*Техника защиты:*

- упражнения для обучения перемещению игрока;
- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте,

после перемещения);

- специальные упражнения в парах без сетки;
- специальные упражнения в тройках без сетки;
- специальные упражнения в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)

упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;

- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)

### **Раздел 3. Изучение тактики игры в волейбол (31 ч.)**

Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Обучения индивидуальным тактическим действиям. При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.

Обучения тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы

Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра

Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями

Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Учебная игра.

Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.

Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра. Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего

Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.

Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием

Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

#### Учебно-тематический план

№	Раздел	Общее количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Общие основы волейбола	3	4	7
2.	Изучение технике игры в волейбол	8	22	30
3.	Изучение тактики игры в волейбол:	6	25	31
<b>Всего:</b>		<b>17</b>	<b>51</b>	<b>68</b>



**Методика приема-сдачи нормативных требований*****Общefизическая подготовка.***

*Бег 30 м- бх5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из- за головы двумя руками.*

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед. Дается 3 попытки, лучшая – засчитывается.

***Техническая подготовка.***

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия , при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты , обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток ; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи ( передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытания на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2х 1 м, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3х 3м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на технику подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в поле.5 попыток (первый год обучения).

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4 – 5 (1 – 2), площадь у боковых линий в зонах 5 – 4 и 1 – 2 (размером бх 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки .(второй год обучения).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2. По 3 попытки из каждой зоны.

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24×12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 3 шт.
2. Стойки волейбольные – 6шт.
3. Гимнастические стенки – 10 шт.
4. Гимнастические скамейки – 8 шт.
5. Гимнастические маты – 10 шт.
6. Скакалки – 25 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт.
8. Резиновые амортизаторы – 10 шт.
9. Мячи волейбольные – 25 шт.
10. Рулетка – 1шт.
11. 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских).
12. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
13. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

### **Список литературы**

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
5. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

## Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата	Тема
1		История развития волейбола
2		Правила игры и методика судейства
3		Техническая подготовка волейболиста
4		
5		Техника игры в волейбол
6		
7		Физическая подготовка
8		
9		Методика тренировки волейболистов
10		Стартовые стойки
11		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении
12		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите
13		Обучение технике подачи мяча
14		
15		Обучение технике нижней боковой подачи
16		
17		Обучение технике верхней прямой подачи
18		
19		
20		Обучение технике верхней боковой подаче
21		
22		
23		Обучение укороченной подачи
24		Обучение технике верхних передач

25		
26		Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).
27		
28		
29		Обучение технике передач снизу
30		
31		Обучение технике нападающих ударов
32		
33		
34		
35		
36		Обучение технике приема подач
37		
38		
39		Обучение технике приема мяча с падением
40		
41		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)
42		
43		
44		Обучение и совершенствование индивидуальных действий
45		
46		
47		Обучения индивидуальным тактическим действиям
48		Обучение и совершенствование индивидуальных действий
49		Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар
50		
51		Обучение тактике нападающих ударов
52		Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока
53		Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе
54		

55		
56		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями
57		Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов
58		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов
59		Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме
60		подач
61		Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего
62		Обучение групповым действиям в нападении через игрока
63		передней линии
64		
65		Обучение командным действиям в нападении
66		
67		Обучение командным действиям в защите
68		



ПРОШНУРОВАНО, ПРОНУМЕРОВАНО  
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТНО од \_\_\_\_\_ листов  
( \_\_\_\_\_ ) листов  
Директор \_\_\_\_\_ Савельева И.В.

