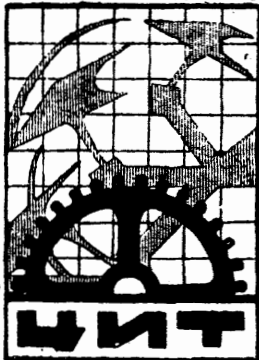


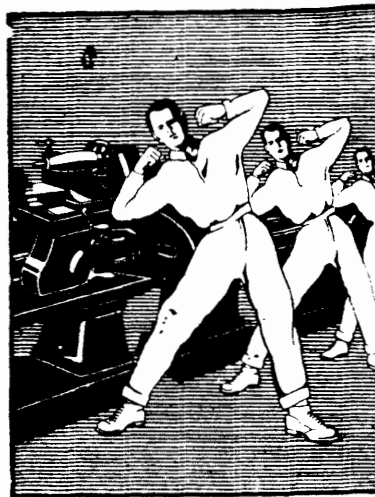


Центральный Институт Труда  
НКТП СССР



796.03/338  
а 545

**МЕТОДИКА  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ**



РАБОЧАЯ КНИГА  
ИНСТРУКТОРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ  
ДЛЯ МЕТАЛЛООБРАБАТЫВАЮЩИХ ЦЕХОВ

ИЗДАТЕЛЬСТВО НКТП ■ МОСКВА ■ 1932



# МЕТОДИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ

РАБОЧАЯ КНИГА ИН-  
СТРУКТОРА ДВИГА-  
ТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ  
ДЛЯ СЛЕСАРНОГО, ТО-  
КАРНОГО, ФРЕЗЕРНО-  
ГО И МОНТАЖНОГО  
ЦЕХОВ

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
От редакции . . . . .	5
I. Г. А. Зотеев — Комментарии к методике двигательной куль- туры для металлообрабатывающих цехов (вводная статья)	6
1. Введение . . . . .	6
2. Методическая документация . . . . .	8
3. Организация занятий по двигательной культуре . . . . .	11
II. Программные карточки „зарядных“ уроков . . . . .	13
III. Инструкции инструктору . . . . .	75
Таблицы рисунков (приложения):	
1. Элементарных движений и основных исходных поло- жений.	
2. Комплексных движений и активизирующих и успокаиваю- щих упражнений.	
3. Упражнений с палками (элементарные и комплексные движения).	

---