

Отчёт о дистанционном обучении тренера-преподавателя З.Н.Голубевой



Держим оружие 30 мин. с отдыхом





Ознакомление положения лёжа с руки. Удерживаем с отдыхом 30 мин.



Положение лёжа с руки. Ознакомление



Удерживаем оружие 30 мин. с отдыхом



30 мин. удерживаем винтовку с отдыхом



Удержание оружия с руки 30 мин. с отдыхом.