

3

06))3
- ,4)

К и щйки к жж вл вй взг
(И(0 дмв зг днклт йи вбв лдиг дн цмнк в лйикмн

йи ими дв

:... (- (/ и в лди и к би з в л нжщйки в цжв

: Ж м ж мвд з икж мвд

:

1-3

1-5

5

328
1,2,3,4,5

:

))

30

2019)

1

=

))

2019

(Ж лми вл вй взг лжндмнк И

//) .) 0

, (звкн жг к бн цм мг и н звціи вл вй вз

<p>ВД-7.</p>	<p>Г Бз мц4 6 6 - Вж мц4 мц4 6</p>
---------------------	--

-(Ли к зв вл вй взг

,)

1. д щ м мвд ()

5 , - / 6 0 .))

2. Лйикмв зг в кг .)

Баскетбол. = 5

6

5

6 6 5 6

6) 5) 6)

Волейбол. =) 5))

Настольный теннис. =) 5))

Подвижные игры. =) 5))

3. **ВЖЗ ЛМВД.**) 3)

. (**ЖМВ ЛДВГ Й З**)

й)й	К б г в м жг	Л и ли	икжг б з цмвг		
			д вв	йк дмв лдв б з цмвщ	л жилмищ цз щ к им
1.	в з илмвд и вбв лди и лжлмищ вщлмн зм	18	-	18	-
1.1		14	-	14	-
1.2		4	-	4	-
2.	д щ м мвд	120	-	60	60
2.1		18	-	18	-
2.2		32	-	32	-
2.3		10	-	10	-
3.	Лйикмв зг в кг	128	-	60	64
3.1		38	-	22	-
3.2		36	-	22	-
3.3		32	-	16	-
4.	вжз лмвд	44	-	22	22
4.1	з	12	-	12	-
4.2		10	-	10	-
5.	и в зг в кг	22	-	-	22
	И И	328	-	160	168

5. в г н зиг им цзилмв

Б з цмвщл жвз клди имвй

днкл лжлмк -, л

1-1 б з цмвщ

2 б з цмв - ,)

3 б з цмв - - -)

10- / б з цмвщ 5

0 б з цѳѳ
 1- / б з цѳѳѳѳ)
 ДНКЛ , л ж лмк -, л 5

0 б з цѳѳ)
 1- / б з цѳѳѳѳ , ДНКЛ - л ж лмк -, л 5

0 б з цѳѳ)
 1- / б з цѳѳѳѳ , ДНКЛ . л ж лмк -, л 5

0 б з цѳѳ)
 1- / б з цѳѳѳѳ - ДНКЛ/ л ж лмк -, л 5

0 б з цѳѳ)

Л жлмшц цз щк им
 Лмн зм жйк шмлщз г ик ийкилг шѳбн звц(диз д и и
 л ж лмк изв и зг йк илм влцк к мз г к ззншм жн(
 ДНКЛ л ж лмк

1.)
1. =)
2.)
3.)
4.)
5.)
6.)
7. -)
-))

8.

9.)

10.) -)

11.)

12.

13. Г)

14.)

15.)

16.

17.))

18. =)

19.

)

ДНКЛ , Л Ж ЛМК

1.)

2.)

3.)

4.)

5.)

6. Г)

7. Г)

8.)

9.)

10.

)

11.

)

12.

)

13.

)

14.)

15.

))

16.

)

17.

)

18.

)))

, ДНКЛ - Л Ж ЛМК

1. 6)

)

2.)
3.)
- 4.
5.)
6.)
7.)
8.)
9.)
10.)
11.)
12.)
13.)
14.)
15.)
16.)
17.)
18.)
19.)
20.)

)))

, ДНКЛ . Л Ж ЛМК

1.)
2.)
3.)
4.)
5.)
6.)
7.)
8.)
9. = -)
10.)
11.)
12.)
13.)
14. -)
15.)
6⁶ 6⁶ 6⁶ 6⁶ 6⁵) 6⁶ 6⁶ 6⁶ 6⁶ 6

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

- ДНКЛ / Л Ж ЛМК

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11. Г

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

-

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

))

)

)

)=

)

)

-

)

5

)

)

)

)

)

)

))

)

-

))

)

)

)

0(ИЗ И ЗИ ЗГ ПЖ ЛМ ЩЙКИ ЗВЩЙКИЖ НМИ ЗИГ ВМ ДН Г ММ ЛМ ВВ

6.1. И ЗИ ЗГ ЛЖ ЛМ В ДКВМ КВВ И ЗВ ЗВЩ ЩМ ДН Г ММ ЛМ ВВ

ВЖЗ ЛМВД (ИКВ(

)

)

)

5

\

5

,

6

-

6

.

6

/

)

\

5

,

6

-

6

.

6

/

)

\

5

,

6

-

6

.

6

/

)

5

,

6

-

6

.

6

/

)

6.2(И ЗИ ЗГ ЛЖ ЛМ В ДКВМ КВВ И ЗВ ЗВЩ ЩЙКИЖ НМИ ЗИГ ММ ЛМ В

ДНКЛ ЛЖ ЛЖ

ЛМ ЙИ ЛЙКМВ ЗИ-М ПЗВ ЛДИГ ЙИ ИМИ Д

Волейбол:

0

5

/

/

6

6

0

)

Настольный теннис:

5. , 6
/ - 6
0 .)

2) лмг йии вбв лдиг йи ими д

Илви з щж в вэлд щ кнйй

	ид б м в в т д и з ид					ид б м в в т д и з ид								
	Жн	взг	1	2	3	4	5	з	взг	1	2	3	4	5
1.			4	6	8	10	13			7	9	11	13	19
	-								-					
	,1	-	5	10	15	25	35			5	7	9	10	16
									-					
2.			2	4	6	8	13			3	5	7	9	16
3.			180	190	200	210	230			25	30	35	40	50
									-					
									,)					

и ими в м цз щж в вэлд щ кнйй

	ид б м в в т д и з ид					ид б м в в т д и з ид								
	Жн	взг	1	2	3	4	5	з	взг	1	2	3	4	5
1.			2	4	6	8	10			3	6	9	11	15
	-								-					
	,1	-	3	7	10	20	30			3	5	7	9	13
									-					
2.			1	3	5	7	11			2	4	6	8	13
3.			170	180	190	200	210			20	25	30	35	40
									-					
									,)					

Лй в цз щж в вэлд щ кнйй

ид б м в в т д и з ид	ид б м в в т д и з ид
-----------------------	-----------------------

	Жн взг	дн кл	1	2	3	4	5	з взг	дн кл	1	2	3	4	5
1.	в дилмц4 -	1-3	2	6	10	12	16	в дилмц4 -	1-3	5	9	12	15	18
2.	жвзмиз 4 6	1	20	30	40	50	60	жвзмиз 6	1	20	30	40	50	60
	- 6	2	15	20	30	40	50	- 6	2	15	20	30	40	50
)	3	40	50	80	90	100		3	40	50	80	90	100
3.	Им вжзвц4	1	4	6	8	10	12	к зв и кн	1	20	30	40	50	60
		2	5	8	10	12	15		2-3	40	50	70	80	90
		3	7	9	14	16	20							

ДНКЛ, ЛЖЛМК

3) ЛМГ йи ЛЙИКМВ зИ-М ПЗВ ЛДИГ ЙИ ИМИ Д

Баскетбол: 0 5. - 6
/ . 6
0 /)

Настольный теннис: 5. - 6
/ . 6
0 0)

4) ЛМГ йи И ВОВ ЛДИГ ЙИ ИМИ Д

ИЛВИЗЩЖ В ВЗЛДЩКНЙЙ

	ид б м в в т д и зид					ид б м в в т д и зид						
	Жн взг	1	2	3	4	5	з взг	1	2	3	4	5
1.	, 15.2	14.9	14.6	14.3	13.8	г	, 19.0					

	Жн взг	1	2	3	4	5	з взг	1	2	3	4	5
1.	,	15.5	15.2	14.9	14.6	14.3		19.2	18.7	18.2	17.8	16.5
2.	.	15.4 0	15.1 0	14.4 0	14.1 0	13.4 0	-	13.2 0	12.5 0	12.2 0	11.5 0	11.0 0
3.	Г	1	2	3	4	5		130	140	150	160	170

Лй в цз щж в взлд щ кнйй

	ид б м в в т д и з ид							ид б м в в т д и з ид						
	Жн взг	дн кл	1	2	3	4	5	з взг	днк л	1	2	3	4	5
1.	лм Днй к -	1-3	1.5 4.0	1.8 4.8	2.2 6,0	2.5 6,8	2.7 7.3	лм Днй к -	1-3	1.3 3,5	1,6 4,3	1.9 5,1	2,1 5.7	2.3 6,2
2.	и г и - 6	1	20	30	40	50	60	и г и 4	1	20	30	40	50	60
		2	1	2	3	4	5		2	1	2	3	4	5
	-	3	20	30	40	50	60	-	3	20	30	40	50	60
3.	-	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80	-	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80

, днкл - л ж лмк

5) лмг йи лйикмв з и-м пзв лдиг йи ими д

Волейбол:

5

/ /
5 0)

6
/ - 6
0 /)

б) лмг йии вбв лдиг йи ими д

Илви з щж в вэлд щ кний

	ид б м в в т д и з ид					ид б м в в т д и з ид								
	Жн	взг	1	2	3	4	5	з	взг	1	2	3	4	5
1.			5	7	9	10	13			5	7	10	15	20
	-							-						
		,1	5	10	20	30	40			6	8	10	12	14
	-							-						
2.			3	5	6	7	13			6	7	8	11	16
3.			195	205	215	230	240			25	30	35	40	50

и ими в м цз щж в вэлд щ кний

	ид б м в в т д и з ид					ид б м в в т д и з ид								
	Жн	взг	1	2	3	4	5	з	взг	1	2	3	4	5
1.			3	5	7	9	10			3	5	7	10	15
	-							-						
		,1	5	7	10	20	30			4	6	8	10	12
	-							-						
2.			1	3	5	6	10			4	6	7	8	11
3.			185	195	205	215	230			20	25	30	35	40

	ИД Б М В В Т Д И З И Д					ИД Б М В В Т Д И З И Д										
	Жн	взг	дн кл	1	2	3	4	5	з	взг		дн кл	1	2	3	4
1.	в дилмц4	-	1-3	2	6	10	12	16	в дилмц4	-	1-3	5	9	12	15	18
2.	жвз миз 4		1	20	30	40	50	60	жвз миз		1	20	30	40	50	60
	6		2	15	20	30	40	50	6		2	15	20	30	40	50
	- 6		3	40	50	80	90	100	- 6		3	40	50	80	90	100
3.	Им вж з вц4		1	4	6	8	10	12	к з в		1	20	30	40	50	60
			2	5	8	10	12	15	и кн		2-3	40	50	70	80	90
			3	7	9	14	16	20								

, днкл . л ж лжк

7) лж йи лйикмв зи-м пзв лдиг йи ими д

Баскетбол: 0 5
 . / 6
 0 0)

Настольный теннис: - - 5
 . - 6
 / . 6
 0 0)

8) лж йи и вбв лдиг йи ими д

Илви з щж в взлд щ кнйй

	ИД Б М В В Т Д И З И Д					ИД Б М В В Т Д И З И Д								
	Жн	взг	1	2	3	4	5	з	вз	1	2	3	4	5
1.	,		15.7	15.4	15,1	14,8	13,5	г		18.5	18.0	17,5	17,0	16,5
2.	.		15.0	14.3	14,0	13.3	12,3	-		12.1	11.5	11.3	11,1	10,3
			0	0	0	0	0			5	5	5	5	0
3.	Г	-	2	3	5	7	9			150	160	170	180	195

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

И ИМИ ВМ ЦЗ ЩЖ В ВЗЛД Щ КНЙЙ

	ИД Б М В В Т Д И З ИД					ИД Б М В В Т Д И З ИД						
	Жн взг	1	2	3	4	5	з взг	1	2	3	4	5
1.	,	16.0	15.7	15,4	15,1	14,8	,	19.0	18.5	18,0	17,5	17,0
2.	.	15,3 0	15.0 0	14.3 0	14,0 0	13.3 0	-	12.3 0	12.1 5	11.5 5	11,3 5	11,1 5
3.	Г - - -	1	2	3	5	7)	140	150	160	170	180

Лй в ЦЗ ЩЖ В ВЗЛД Щ КНЙЙ

	ИД Б М В В Т Д И З ИД							ИД Б М В В Т Д И З ИД						
	Жн взг	ДН КЛ	1	2	3	4	5	з взг	ДНКЛ	1	2	3	4	5
1.	лм Днй к -	1-3	1.5 4.0	1.8 4.8	2.2 6,0	2.5 6,8	2.7 7.3	лм Днй к -	1-3	1.3 3,5	1,6 4,3	1.9 5,1	2,1 5,7	2.3 6,2
2.	и г и 6	1	20	30	40	50	60	и г и 4	1	20	30	40	50	60
		2	1	2	3	4	5		2	1	2	3	4	5
		3	20	30	40	50	60	-	3	20	30	40	50	60
3.	-	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80	-	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80

- ДНКЛ / Л Ж ЛМК

9) лм йи лйикмв зи-м пзв лдиг йи ими д

Лй в цз шж в вЗЛД щ кНЙЙ

	ид б м в в т д и з ид					ид б м в в т д и з ид										
	Жн	взг	дн кл	1	2	3	4	5	з	взг		дн кл	1	2	3	4
1.	в дилмц4	-	1-3	2	6	10	12	16	в дилмц4	1-3	5	9	12	15	18	
2.	жвзмиз 4	6	1	20	30	40	50	60	жвзмиз	6	1	20	30	40	50	60
	-	6	2	15	20	30	40	50	-	6	2	15	20	30	40	50
)		3	40	50	80	90	100			3	40	50	80	90	100
3.	Им вжзвц4		1	4	6	8	10	12	к зв	1	20	30	40	50	60	
			2	5	8	10	12	15	и кн	2-3	40	50	70	80	90	
			3	7	9	14	16	20								

к и звщдз йвлзвшк к м
Реферат

1)

6

5

2)

6

3 = 6

6
6

5

6

6

6

3)

6

4)

6

1)	-)	
) 0			
1)	-	5	6
) 5	-	5	6
0)	-	6	6
) - 0	-)	
6.	-	6	
) 0	-		

И з в з в к к м

5
 -0 6
 19 -/ 6
 15 ,3 6
 ,0)

Дквм квв г лм з вщб м

Б м з и

-
-
-
-

- 4
 ,)

- 3

З б м з и

-
-
-
-

- 4)

**7. к зцилви зиг в ийи звм цзиг в м к мнкг
 1((Илви з щ в м к мнк**

1.)) 5

))6) 2-))) 5Г))6
) 3) ISBN 978-5-534-07339-3. 5 - ,4) 246

Х URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438400>

2.)))) Г)))) 5)

- 2-) 5Г - ,4 6 5Г - 3) ,,)
 3) ISBN 978-5-534-11767-2 Г) ISBN 978
 0 3,/4 -0 /2 . Г - 3) 5 X
- URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446107>
3. ,Г)) 5 Г))
))) 5Г - ,4) /4.)
) ISBN 978-5-534-09116-8. 5 X
- URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>
4.)) 5))
)Г)) 2-) 5Г - ,4) ,1)
) ISBN 978-5-534-10524-7. 5 X
- URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>
5.))= 5))
 X6)) 2-)) 5
 Г - ,4) ,34) 3) ISBN 978-5-534-
 07551-9. 5 X URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438824>
6.)) 5))
) 5Г - ,4. -//) 3 Г))
) ISBN 978-5-534-05600-6. 5 X
 URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441686>

16 (ийи з в м цз ц в м к мнк

1.)) 5)))))))
 5Г - ,4) ,21)) ISBN
 978-5-534-11092-0. 5 X URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444497>
2. 5 5)) 2-))) 5Г
 - ,4) ..0)) ISBN 978-5-534-07657-8. 5
 X URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438414>
3.)) Б Г)) 6))))
 5Г - ,4 6 5Г - 3) -) , -0)
 3) ISBN 978-5-534-10153-4 Г) ISBN 978-
 5-7996-1903-4 Г - 3) -) 5 X
 URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>
4. Б) 3 -)) 3 - ,,)
)) 5))=) 2-)))
5.) 5Г - ,4) -13) 3))
 ISBN 978-5-534-07276-1. 5 X
 URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>
6. Г))) 2-) 5Г - ,4) , .)
 3) ISBN 978-5-534-11441-6. 5 X
 URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
7. 5 5)) 2-))) 5Г
 - ,4) ,/2) 3) ISBN 978-5-534-06393-6. 5
 X URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438412>

8. ISBN 978-5-534-07484-0. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437252>
9. ISBN 978-5-534-11118-7. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>
- 10.
11. ISBN 978-5-534-11118-7. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>

7.3. К З Ц К Л Н К Л И В З И К Ж В И З И - М Д И Ж Ж Н З В Д В И З И Г Л М В З М К З М

1. www.tssr.ru
2. www.fizkult-ura.ru
3. www.sportmedicine.ru
4. www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov
5. www.bmsi.ru
6. http://studopedia.net/14_11546_volleybol-v-vuze.html
7. http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=333
8. <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskich-vidov-sporta>
9. <http://herzen-ffk.my1.ru/>
10. www.volley.ru
11. www.sportbox.ru

2(Ж м кв ц з и - м п з в л д и и л й з в
к в и к г ж м кв г в и и к н и з в 4 2

9. к и к ж з и и л й з в

Kaspersky Endpoint Security
, FB6-161215-133553-1-6231

Microsoft Open License, 49463448 :

1. Microsoft Windows Professional 7 Russian
2. Microsoft Office 2010 Russian