

*М* *а* *г* *б* *ы* □

-

10

0

. /.

.03.02

1-3

1-6

03

2020

2020

1.

2.

)

-8).

-

-

0

1.

2.

в лр □

лг вжлг □

лг к жс вкк

лб г к в□ н □

3□ йк □

2.

,					
<b>1.</b>		<b>36</b>	-	<b>36</b>	-
1.1		24	-	24	-
1.2		12	-	12	-
<b>2.</b>		<b>120</b>	-	<b>120</b>	-
2.1		38	-	38	-
2.2		42	-	42	-
2.3		40	-	40	-
<b>3.</b>		<b>128</b>	-	<b>128</b>	-
3.1		38	-	38	-
3.2		36	-	36	-
3.3		32	-	32	-
3.4		22	-	22	-
<b>4.</b>		<b>44</b>	-	<b>44</b>	-
4.1		32	-	32	-
4.2		12	-	12	-
		<b>328</b>	-	<b>328</b>	-

5.

. ). 03

.

2-2  
6-.2

-

16-18

. )/ 03

1-.2

-

16-.

/ )0 4/

.

2-4

-

-

-

-

10 00

-

34-03

/ )1 4/

1-00

-

34-03

0 2 31

.

2-3

4

-

-

-

-

9-/

-

30-0/

0 3 1

**1-/ .**

-

**22-/ 1**

		) ) )		
-	1,2,3,4,5,6			- - -
				-

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

3/

. ).

лг вжлг □

5

лг к ж вкк □

2)

		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1.		4	6	8	10	13		7	9	11	13	19
	-						-					
	или	5	10	15	25	35	или	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
							-					

		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1.		2	4	6	8	10		3	6	9	1	1
	-						-				1	5
	или	3	7	10	20	30	или	3	5	7	9	1
	-						-					3
2.		1	3	5	7	11		2	4	6	8	1
												3



3.		17 0	18 0	19 0	20 0	21 0	-	2 0	2 5	3 0	3 5	4 0

			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
1.	-	1-3	2	6	10	12	16	-	1-3	5	9	12	15	18
2.		1	20	30	40	50	60		1	20	30	40	50	60
	-	2	15	20	30	40	50	-	2	15	20	30	40	50
		3	40	50	80	90	100		3	40	50	80	90	100
3.		1	4	6	8	10	12		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							

3)  $\dots$  )/  
в лр

лр к ж вкк

4)

		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1.		15.2	14.9	14.6	14.3	13.8		19.0	18.5	18,0	17,6	16.3

2.		15.1 0	14.4 0	14,1 0	13,4 0	13.1 0		13.1 5	12.4 5	12.1 5	11,3 5	10,5 0
3.	-	1	2	3	5	7		140	150	160	170	185
	-											

		1	2	3	4	5		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.		1	2	3	4	5		130	140	150	160	170
	-											

			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
1.		1-3	1.5 4.0	1.8 4.8 <i>кр</i>	2.2 6,0 <i>кр</i>	2.5 6,8 <i>кр</i>	2.7 7.3 <i>кр</i>		1-3	1.3 3,5 <i>кр</i>	1,6 4,3 <i>кр</i>	1.9 5,1 <i>кр</i>	2,1 5.7 <i>кр</i>	2.3 6,2 <i>кр</i>
2.	-	1	20	30	40	50	60		1	20	30	40	50	60
		2	1	2	3	4	5		2	1	2	3	4	5

<b>3.</b>	-	<b>1-3</b>	12 0	11 0	10 0	90	80	-	<b>1-3</b>	12 0	11 0	10 0	90	80

/ )0

5)

лр вжлр

5

лр к жс вкк

6)

		1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
1.		5	7	9	10	13			5	7	1 0	1 5	2 0
	-						-						
	-	5	10	20	30	40			6	8	1 0	1 2	1 4
							-						
2.		3	5	6	7	13			6	7	8	1 1	1 6
3.		19 5	20 5	21 5	23 0	24 0			2 5	3 0	3 5	4 0	5 0
							-						

		1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
1.		3	5	7	9	10			3	5	7	10	15
	-						-						

	<i>или</i> -	5	7	10	20	30	<i>или</i> -	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

			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
1.	-	<b>1-3</b>	2	6	10	12	16	-	<b>1-3</b>	5	9	12	15	18
2.		<b>1</b>	20	30	40	50	60		<b>1</b>	20	30	40	50	60
	-	<b>2</b>	15	20	30	40	50	-	<b>2</b>	15	20	30	40	50
		<b>3</b>	40	50	80	90	100		<b>3</b>	40	50	80	90	100
3.		<b>1</b>	4	6	8	10	12		<b>1</b>	20	30	40	50	60
		<b>2</b>	5	8	10	12	15		<b>2-3</b>	40	50	70	80	90
		<b>3</b>	7	9	14	16	20							

/ )1

7)

в лр □

лр к жс вкк □

8)

		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1.		15.7	15.4	15,1	14,8	13,5		18.5	18.0	17,5	17,0	16,5
2.		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	10,3 0
3.	-	2	3	5	7	9		150	160	170	180	195
	-											

		1	2	3	4	5		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.	-	1	2	3	5	7		140	150	160	170	180
	-											
	-											

			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
<b>1.</b>		<b>1-3</b>	1.5 4.0	1.8 4.8 <i>κρ</i>	2.2 6,0 <i>κρ</i>	2.5 6,8 <i>κρ</i>	2.7 7.3 <i>κρ</i>		<b>1-3</b>	1.3 3,5 <i>κρ</i>	1,6 4,3 <i>κρ</i>	1,9 5,1 <i>κρ</i>	2,1 5,7 <i>κρ</i>	2,3 6,2 <i>κρ</i>
	-							-						

2.	-	1	20	30	40	50	60		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

0 )2

-  
ЛР К ЭЖ ВКК □

ЛБ З К В □ Н  
ЛР ВЭЖЛР

10)

		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1.		5	7	9	10	13		5	7	1 0	1 5	2 0
	-						-					
	-	5	10	20	30	40		6	8	1 0	1 2	1 4
2.		3	5	6	7	13		6	7	8	1 1	1 6
3.		19 5	20 5	21 5	23 0	24 0		2 5	3 0	3 5	4 0	5 0
							-					

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

		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1.		3	5	7	9	10		3	5	7	10	15
	- или -	5	7	10	20	30	- или -	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

		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		
1.	-	1-3	2	6	10	12	16	-	1-3	5	9	12	15	18
2.		1	20	30	40	50	60		1	20	30	40	50	60
	-	2	15	20	30	40	50	-	2	15	20	30	40	50
		3	40	50	80	90	100		3	40	50	80	90	100
3.		1	4	6	8	10	12		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							

0 )3

11)

ЛБ З К В □ Н  
ЛР ВЭЖЛР

12)

		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1.		15.7	15.4	15,1	14,8	13,5		18.5	18.0	17,5	17,0	16,5
2.		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	10,3 0
3.	-	2	3	5	7	9		150	160	170	180	195
	-											

		1	2	3	4	5		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.	-	1	2	3	5	7		140	150	160	170	180
	-											
	-											

		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5



<b>1.</b>	-	<b>1-3</b>	1.5 4.0	1.8 4.8 <i>кп</i>	2.2 6,0 <i>кп</i>	2.5 6,8 <i>кп</i>	2.7 7.3 <i>кп</i>	-	<b>1-3</b>	1.3 3,5 <i>кп</i>	1,6 4,3 <i>кп</i>	1.9 5,1 <i>кп</i>	2,1 5.7 <i>кп</i>	2.3 6,2 <i>кп</i>
<b>2.</b>	-	<b>1</b>	20	30	40	50	60		<b>1</b>	20	30	40	50	60

5)

2003

20

2003.

)

-	-
-	-
-	-

	-
5	-
-	-
	-

19  
15

)

. )/

1.

. )/

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

-

9.

-

10.

-

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

/ )0

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

/ )1

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

0 )2

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

-

10.

11.

12.

13.

14.

-

-

15.

-

16.

-

17.

18.

19.

20.

21.

-

22.

0 )3

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

-

13.

14.

15.

16.

- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.

**6.3**

- 
- 

- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 

**7.**

1.

ISBN 978-5-534-07339-3.  
<https://biblio-online.ru/bcode/438400>

2.

2-

ISBN

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446107>

3.

[online.ru/bcode/431427](https://biblio-online.ru/bcode/431427)

2-

24

URL:

ISBN 978-5-534-11767-7

-

ISBN 978-5-534-09116-8.

URL: [https://biblio-](https://biblio-online.ru/bcode/431427)

4.

2-

ISBN 978-5-534-10524-7.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>

5.

2-

ISBN 978-5-534-07551-9.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438824>

6.

ISBN 978-5-534-05600-6.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441686>

1.

1985;

2.

3.

2000.-

4.

-

5.

6.

7.

5-

8.

-

1999.

9.

-

10.

11.

-

-

-

-

1.

-

<http://www.teoriya.ru/journals/>

2.

-

3.

4.

<http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html>.

URL:

5. [www.tssr.ru](http://www.tssr.ru)

6. [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)

7. [www.sportmedicine.ru](http://www.sportmedicine.ru)

8. [www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov](http://www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov)

9. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)

10. [http://studopedia.net/14\\_11546\\_voleybol-v-vuze.html](http://studopedia.net/14_11546_voleybol-v-vuze.html)



11. [http://www.superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=333](http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=333)
12. <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskikh-vidov-sporta>.
13. <http://herzen-ffk.my1.ru/load/15-1-0-44>
14. <http://rucont.ru/file.ashx?guid=e8651058-7a52-49e4-8e61-512ddd4b92ed>
15. [www.sportbox.ru](http://www.sportbox.ru)

1.

2.

3.

1995;

4.

5.

6.

7.

MicrosoftOpenLicense (WindowsXP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016),  
66975477 03.06.2016 ( ).

-

-

-

-

-

-

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 6314D932A1EC8352F4BBFDEFD0AA3F30  
Владелец: Артеменков Михаил Николаевич  
Действителен: с 21.09.2022 до 15.12.2023