

-

06

1-3
1-5
328
1,2,3,4,5

30

1

-7.	-

1.

2.
Баскетбол.

Волейбол.

Настольный теннис.

Подвижные игры.

3. .

1.		18	-	18	-
1.1		14	-	14	-
1.2		4	-	4	-
2.		120	-	60	60
2.1		18	-	18	-
2.2		32	-	32	-
2.3		10	-	10	-
3.		128	-	60	64
3.1		38	-	22	-
3.2		36	-	22	-
3.3		32	-	16	-
4.		44	-	22	22
4.1		12	-	12	-
4.2		10	-	10	-
5.		22	-	-	22
		328	-	160	168

5.

1-

-

-

-

-

10-

-

1-

-

1-

-

1-

-

1-

-

1.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

-

8.

-

9.

-

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

1.

2.
3.
4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

6.1.

\

\

\

6.2

Волейбол:

-

			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)

Баскетбол:

Настольный теннис:

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	1g0	1E

		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>м</i>	2.2 6,0 <i>м</i>	2.5 6,8 <i>м</i>	2.7 7.3 <i>м</i>		1-3	1.3 3,5 <i>м</i>	1,6 4,3 <i>м</i>	1.9 5,1 <i>м</i>	2,1 5.7 <i>м</i>	2.3 6,2 <i>м</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

5)
Волейбол:

Настольный теннис:

- -

6)

		1	2	3	4	5						
1.		5	7	9	10	13		1	2	3	4	5
	-						-					
		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
							-					

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

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

		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
1.	-	1-3	1.5 4.0	1.8 4.8 <i>M</i>	2.2 6,0 <i>M</i>	2.5 6,8 <i>M</i>	2.7 7.3 <i>M</i>	-	1-3	1.3 3,5 <i>M</i>	1,6 4,3 <i>M</i>	1.9 5,1 <i>M</i>	2,1 5.7 <i>M</i>	2.3 6,2 <i>M</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

9)

-

Настольный теннис:

Подвижные игры:

Волейбол:

10)

		1	2	3	4	5						
1.		5	7	9	10	13		1	2	3	4	5
	-						-					
	-	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
							-					

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

			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							

Реферат

а а а

-

1)

2)

3)

4)

	-
5	- - -
-	- - -
6.	- -

19
15

-
-
-
-
-
-
-
-
-

- -

- -

7.

1.

2-

246

ISBN 978-5-534-07339-3.

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

2.

- 2- ISBN 978-5-534-11767- ISBN 978
3. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446107>
4. ISBN 978-5-534-09116-8.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>
5. 2- ISBN 978-5-534-10524-7.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>
6. 2- ISBN 978-5-534-07551-9.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438824>
1. ISBN 978-5-534-05600-6.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441686>
2. 978-5-534-11092-0. ISBN
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444497>
3. 2- ISBN 978-5-534-07657-8.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438414>
4. ISBN 978-5-534-10153- ISBN 978-5-7996-1903-
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>
5. 2- ISBN 978-5-534-07276-1.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>
7. 2- ISBN 978-5-534-11441-6.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
- 2- ISBN 978-5-534-06393-6.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438412>

8.

2-

ISBN 978-5-534-07484-0.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437252>

9.

10.

11.

534-11118-7.
online.ru/bcode/444505

2-
ISBN 978-5-
URL: <https://biblio->

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_voleybol-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

KasperskyEndpointSecurity
FB6-161215-133553-1-6231

Microsoft Open License, 49463448 :

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03B6A3C600B7A0A9B747A1E041DE7D81B0.
Владелец: Артеменков Михаил Николаевич
Действителен: с 04.10.2021 до 07.10.2022