

«Утверждаю»

-

6 2022

Уд г т ж г п г з л ф л т г л  
Д41 149 д г и н л и н ц ф т ч л к л и ф н м н ц г ц и л ф г ц

:

:

1-3

1-5

328

12345

:

30

2022

1

2022



2. Фг л и лж .

*Баскетбол.*

*Волейбол.*

*Настольный теннис.*

*Подвижные игры.*

3. Жп гф лнг.

71 ипг л ифлмтгг

тг	Угзиг л ип	фж гф	п кт лм		
			гин лл	т гн л ифли кт л	фп ф иг г гд г
<b>1.</b>	<b>З лгж ф лнг д ичкл ифн ж ф ф л ф цз и г</b>	<b>18</b>	-	<b>18</b>	-
1.1		14	-	14	-
1.2		4	-	4	-
<b>2.</b>	<b>ижнг г ги лнг</b>	<b>120</b>	-	<b>60</b>	<b>60</b>
2.1		18	-	18	-
2.2		32	-	32	-
2.3		10	-	10	-
<b>3.</b>	<b>Фг л илж</b>	<b>128</b>	-	<b>60</b>	<b>64</b>
3.1		38	-	22	-
3.2		36	-	22	-
3.3		32	-	16	-

4.	Жпн гф лнг	44	-	22	22
4.1		12	-	12	-
4.2		10	-	10	-
5.	з лй илж	22	-	-	22
	Л Ж	328	-	160	168

5. лз ц ид мзи иг ф л

Кг л фил г фн ж лтг

4 нц ф/4 фил иф 65 гфг,

1-: кг л

кг ли

кг ли

10-48 кг л

49 кг ли

4 нц ф/5 фил иф 65 гфг,

1-48 кг л

49 кг ли

5 нц ф/6 фил иф 65 гфг,

1-48 кг л

49 кг ли

5 нц ф/7 фил иф 65 гфг,

1-48 кг л

49 кг ли

6 нц ф/8 фил иф 65 гфг,

1-48 кг л

49 кг ли

Фпн ф иг г гд г

Ф цзи гпт ивггж ф г д т ф зг лкц ил 1 н ингйз ж  
фил иф г лз гй т ив ф г л ичиг г д г ц ипц1

**4 нц ф/4 флп иф**

1.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7. -

8. -

9. -

10.

11.

12.

13. ).

14.

15.

16.

17.

18.

19.

**4 нц ф/5 флп иф**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

**5 нц ф/6 фп иф**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

**5 нц ф/7 фп иф**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

-

10.

11.

12.

13.

14.

-

-

15.

-

16.

.

-

17.

18.

19.

20.

21.

-

22.

**6 нц ф 8 фи иф**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

.

- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.

91 з и ф и ф з г т и в и л т п и й ц м л и н ц и м г и ф г л л

6.1. и и ф и ф г л н л и л л и л г л з г и н ц и м г и ф г л л

4, Жп г ф л н г 1 У 1

\

\



\

6.21 и иф ивф глн л илл ил г л зг т пийц мг иф г л  
 4нц ф/4 фи иф  
 4, иф т фг л - и л ифн мт зж ни  
 Волейбол:

Настольный теннис:

5, иф т д ичлк ифн мт зж ни  
 ф г пвл л фнг жцттг

	нгк иглл нггг и н					нгк иглл нггг и н						
	Пий л	1	2	3	4	5	и л	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

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

**З Ж Л И Г П В Л Л Ф И Г Ж Ц Т Г**

	Н Г К Г И Г Л Л Н Г Г Г И Н					Н Г К Г И Г Л Л Н Г Г Г И Н						
	П ц й л	1	2	3	4	5	и л	1	2	3	4	5
1.	-	2	4	6	8	10	-	3	6	9	11	15
	или -	3	7	10	20	30	или -	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

**Ф И Л Г Г Г П В Л Л Ф И Г Ж Ц Т Г**

	Н Г К Г И Г Л Л Н Г Г Г И Н						Н Г К Г И Г Л Л Н Г Г Г И Н							
	П ц й л	н ц ф	1	2	3	4	5	и л	н ц ф	1	2	3	4	5
1.	Ж д н ф -	1-3	2	6	10	12	16	Ж д н ф -	1-3	5	9	12	15	18
2.	Д г з п л	1	20	30	40	50	60	Д г з п л	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.	й л н г л	1	4	6	8	10	12	г и л и д ц г	1 2-3	20	30	40	50	60
		2	5	8	10	12	15			40	50	70	80	90
		3	7	9	14	16	20							

**б, иф т ф л - и л ифн мт зж ни**  
**Баскетбол:**

***Настольный теннис:***

1.	иф цти г -	1-3	1.5 4.0	1.8 4.8 кр	2.2 6,0 кр	2.5 6,8 кр	2.7 7.3 кр	иф цти г -	1-3	1.3 3,5 кр	1,6 4,3 кр	1.9 5,1 кр	2,1 5.7 кр	2.3 6,2 кр
2.	гимд г -	1	20	30	40	50	60	гимд г	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 нц ф/6 фшиф

5) иф т фг л - и л ифн мт зж ни  
Волейбол:

5

Настольный теннис:

- лгл -

6) иф т д ичлкл ифн мт зж ни

ф г пвл л фнг жцттг

	нгкг иглл нггг и н					нгкг иглл нггг и н						
	Пцй л	1	2	3	4	5	и л	1	2	3	4	5
1.		5	7	9	10	13		5	7	10	15	20
	-						-					
		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

**ЗЖ Л И Г П И В Л Л Ф Н Г Ж Ц Т Т Г**

	НГКГ ИГЛЛ НГГГ И Н						НГКГ ИГЛЛ НГГГ И Н					
	Пцй л	1	2	3	4	5	и л	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

**Фти лгг г пивл л фнг**

	НГКГ ИГЛЛ НГГГ И Н							НГКГ ИГЛЛ НГГГ И Н						
	Пцй л	нц ф	1	2	3	4	5	и л	нц ф	1	2	3	4	5
1.	Ждн ф	1-3	2	6	10	12	16	Ждн ф	1-3	5	9	12	15	18
	-							-						
2.	Дгзпл	1	20	30	40	50	60	Дгзпл	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.	йлпг л	1	4	6	8	10	12	г и ли	1	20	30	40	50	60

		2 3	5 7	8 9	10 14	12 16	15 20	д ц г	2-3	40	50	70	80	90
--	--	--------	--------	--------	----------	----------	----------	-------	-----	----	----	----	----	----

**5 нц ф/7 фициф**

и ф т ф л - и л и ф н м т з ж ни

*Баскетбол:*

*Настольный теннис:*

и ф т д и ч л к л и ф н м т з ж ни

**ф г п и в л л ф н г ж ц т т г**

	н г к г и г л л н г г г и н					н г к г и г л л н г г г и н						
	П ц й л	1	2	3	4	5	и л	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

**з ж л и г г п и в л л ф н г ж ц т т г**

	н г к г и г л л н г г г и н					н г к г и г л л н г г г и н						
	П ц й л	1	2	3	4	5	и л	1	2	3	4	5
1.	100	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
	-											
	-											

**Фти лгг г пвл л фнг жцтг**

	нгк иглл нггг и н							нгк иглл нггг и н						
	Пцй л	нц ф	1	2	3	4	5	и л	нц ф	1	2	3	4	5
1.	иф цти г	1-3	1.5 4.0	1.8 4.8 кр	2.2 6,0 кр	2.5 6,8 кр	2.7 7.3 кр	иф цти г	1-3	1.3 3,5 кр	1,6 4,3 кр	1,9 5,1 кр	2,1 5.7 кр	2.3 6,2 кр
2.	гимд г	1	20	30	40	50	60	гимд г	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

**6 нц ф 8 фи иф**

, иф т фг л - и л ифн мт зж ни  
*Настольный теннис:*

*Подвижные игры:*  
*Волейбол:*

10) иф т д ичкл ифн мт зж ни

**ф г пвл л фнг жцтг**

	нгк иглл нггг и н					нгк иглл нггг и н						
	Пцй л	1	2	3	4	5	и л	1	2	3	4	5
1.		5	7	9	10	13		5	7	10	15	20

	-						-					
	-	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

**З Ж Л И Г П И В Л Л Ф Н Г Ж Ц Т Т Г**

	Н Г К Г И Г Л Л Н Г Г Г И Н						Н Г К Г И Г Л Л Н Г Г Г И Н					
	П ц й л	1	2	3	4	5	и л	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

**Ф Г И Л Г Г П И В Л Л Ф Н Г Ж Ц Т Т Г**

	Н Г К Г И Г Л Л Н Г Г Г И Н							Н Г К Г И Г Л Л Н Г Г Г И Н						
	П ц й л	н ц ф	1	2	3	4	5	и л	н ц ф	1	2	3	4	5
1.	Ж д н ф	1-3	2	6	10	12	16	Ж д н ф	1-3	5	9	12	15	18
	-							-						



2.	Дгзпл	<b>1</b>	20	30	40	50	60	Дгзпл	<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.	йлг л	<b>1</b>	4	6	8	10	12	г и ли д ц г	<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							

2003.

Л И Л Л Т Н К К И Г Л / Л Ф Г К Д И И Т Л И Л Г Л Л И Ч И Г Г

-	-
-	-
-	-

5	- - -
-	- - -
	- -

**И Л Г Л И И Ч И Г Г**

19  
15

**Л И Л Л Ф Г Г И Л К И Г**

**К и**

- 
- 
- 
- 

-

-

**и к и**

- 
- 
- 
- 

-

-

**7. и и и ф м л з т г л и г м г л и г ц**

**: 141 ф г г л и г ц г**  
1.

2-

534-07339-3.  
[online.ru/bcode/438400](https://biblionline.ru/bcode/438400)

ISBN 978-5-  
URL: [https://bibli-](https://biblionline.ru/bcode/438400)

2.

2-

ISBN 978-5-534-11767-7

- ISBN 978 -  
 URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446107>
3. ,
- ISBN 978-5-534-09116-8.  
 URL: <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
- ISBN 978-5-534-05600-6.  
 URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441686>

**: Б13 т р л ж г р л и г ц г**

- 1.
- ISBN 978-5-534-11092-0.  
 URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444497>
2. *Дворкин, Л. С.* 2-  
 ISBN 978-5-534-07657-8.  
 URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438414>
3. *Жданкина, Е. Ф.* 2-  
 ISBN 978-5-534-10153-9
4. ISBN 978-5-7996-1903- - -  
 URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>
5. *Замараев, В. А.* 2-
- ISBN 978-5-534-07276-1.  
 URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>
6. *Иванков, Ч. Т.* 2- , 2019.  
 ISBN 978-5-534-11441-6.  
 URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
7. *Серова, Л. К.* 2-  
 ISBN 978-5-534-06393-6.

[online.ru/bcode/438412](https://biblio-online.ru/bcode/438412)

8.

2-

ISBN 978-5-534-07484-0.

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

9.

10.

11.

2-

146

ISBN 978-5-534-11118-7.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>

: **Б1** и и и и фц ф л ч пг л - и и и ппц лнг л м ф и л  
Л и и

1. [www.tssr.ru](http://www.tssr.ru)
2. [www.Fizkult-ura.ru](http://www.Fizkult-ura.ru)
3. [www.sportmedicine.ru](http://www.sportmedicine.ru)
4. [www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov](http://www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov)
5. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
6. [http://studopedia.net/14\\_11546\\_volleybol-v-vuze.html](http://studopedia.net/14_11546_volleybol-v-vuze.html)
7. [http://www.superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=333](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](http://www.volley.ru)
11. [www.sportbox.ru](http://www.sportbox.ru)

**1** П г и л г г - и л и ф и д и ф и и л и  
л д / п г и л г г л д ц г л и 2

**1** ж г п и д и ф и и л и

Kaspersky Endpoint Security

FB6-161215-133553-1-6231

Microsoft Open License, 49463448 :

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

