

«Утверждаю»

-

XXXXXXXXXXXXX

7 2022

.1.

: -) .) -

:

3

1-3

1-5

328

3

1;2;3;4;5

:

)

8

1

-)).)-

.

	<i>(в соответствии с разделом 7 общей характеристики ОП ВО)</i>
-7.	4
	4
	4
	4
	4

!

"

2. .
 3 !)))) -)) "4 ! .)) ,))) "

3.
Баскетбол. 3
 !
 "4
 ! 3 3 ! "4 4
 3 4 "4
 4

Волейбол. 3
 !
 "

Настольный теннис. 3
 !
 "

4. .
 "

5. 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-

3

" ! -

! "

1-

3

! - "

! "

1-

3

! - "

! "

1-

3

! - "

! "

!

-

"

!

"

- 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.

- 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.

-

!

4

!

"4

4

4

4

4

3

15.

4

4

"

!

4

4

4

4

4

-

4

"

16.

-

17.

18.

19.

20.

21.

-

22.

1.

2.

3.

4.

!

"

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

-

13.

3

14.

!

"

15.

16.

17.

18.

!

19.

"

20.

-

21.

22.

23.

6.1.

3

\

3

"

4

" 4
 ," 4
 -"
 \ 3
 " 4
 " 4
 ," 4
 -"
 \ 3
 " 4
 " 4
 ," 4
 -"
 3
 " 4
 " 4
 ," 4
 -"

Волейбол: подачи! "3 , , 4 4
 - -
 . . ! "

Настольный теннис:
 3,) 4) 4
 - ,)
 . ,)

3)
Баскетбол: штрафные ! . "3, 4
 - , 4
 . -

Настольный теннис: 3,) 4
 - ,) 4
 . .)

4)

Волейбол:

-

3

,)
-)
.)

Настольный теннис:

-

-

3

,) 4
-) 4
. -)

5)

Баскетбол:

-

! . "3

, 3 4
- - 4
. .

Настольный теннис:

-

-

3

,) 4
- ,) 4
. .)

6.2

1)

		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	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
	! "						! - "					

			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	"4	1	20	30	40	50	60
	! - "4	2	15	20	30	40	50	! - "4	2	15	20	30		

	! "	0	0	0	0	0))) !"	5	5	5	5	0
3.	-	1	2	3	5	7	!"	140	150	160	170	185
	! - "											

		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1.	100 !"	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 кр	2.2 6,0 кр	2.5 6,8 кр	2.7 7.3 кр	! (- "	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.	- !"4	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
	! "							! "						

3)

		1	2	3	4	5		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
							! - "					

		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.	! "4	1	20	30	40	50	60	"4	1	20	30	40	50	60
	! - "4	2	15	20	30	40	50	! - "4	2	15	20	30	40	50
	! "	3	40	50	80	90	100	! "	3	40	50	80	90	100
3.	! "	1 2 3	4 5 7	6 8 9	8 10 14	10 12 16	12 15 20	! "	1 2-3	20 40	30 50	40 70	50 80	60 90

4)

		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		
1.	! (- "	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	! (- "	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.	- ! "4	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

4) 4 ! - "

5) 4
/" 4 0 - 2003
0"

-
" 4 3
" 4 4
, " 4
- "

,) - 3) 20 - . - 3) -

2003. - 0 -

- .	- 4 - 4
- .	- 4 4 - 4 4

7.

1. 3 (2- " ISBN 978-5-534-07339-3.)21. -/ ! ((T URL: <https://urait.ru/bcode/438400>
2. (3) 4 3 - ! " ISBN 978-5-534-11767-7 201 . 1 -2 . -0 , ! - " 3 ((T URL: <https://urait.ru/bcode/446107>
3. , (3 . 3)21. -2, ! " ISBN 978-5-534-09116-8. 3 ((T URL: <https://urait.ru/bcode/431427>
4. /) ! 2- 3 ()21. " ISBN 978-5-534-10524-7. 3 ((T URL: <https://urait.ru/bcode/430716>
5. T 4 3 2- (3)21. 12 ! " ISBN 978-5-534-07551-9. ((T URL: <https://urait.ru/bcode/438824>
1. Дворкин, Л. С. 3 3 (2- " ISBN 978-5-534-07657-8.)21. ,, ! ((T URL: <https://urait.ru/bcode/438414>
2. Жданкина, Е. Ф. 3 (4)21 4 3 - (). ISBN 978-5-534-10153-2 ! " ISBN 978-5-7996-1903-2 ! - - " 3 ((T URL: <https://urait.ru/bcode/429446>
3. - 3)
4. Замараев, В. А. 3 (2- 3) /1 ! " ISBN 978-5-534-07276-1. 3 ((T URL: <https://urait.ru/bcode/437343>
5. Иванков, Ч. Т. (2- 3)21.

-), ! " ISBN 978-5-534-11441-6. 3
 ((T URL: <https://urait.ru/bcode/445290>
 6. Серова, Л. К. 3 3
 (2- 3
)21. -0 ! " ISBN 978-5-534-06393-6.
 3 ((T URL: <https://urait.ru/bcode/438412>
 7. (3 4 2-
 3))2 !
 " ISBN 978-5-534-07484-0. 3 ((
 T URL: <https://urait.ru/bcode/437252>
 8. 3 - 3 (3
 3 -) . ./
 9. (3 - 3) / ./ -
 10. 3 3 - 3) / ./ 3
 (2- 3) -/ !
 " ISBN 978-5-534-11118-7. 3 ((
 T URL: <https://urait.ru/bcode/444505>

7.3.

1. www.olympic.org/russian-federation - ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РФ
2. <https://minsport.gov.ru/> - МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РФ
3. <http://www.fizkult-ura.ru/> – ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
4. www.sportmedicine.ru
5. <https://bmsi.ru/> – БИБЛИОТЕКА МЕЖДУНАРОДНОЙ СПОРТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ
6. <http://teoriya.ru/ru> - ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
7. <http://herzen-ffk.my1.ru/> -
8. www.volley.ru – ФЕДЕРАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛА РФ
9. www.tssr.ru
10. <https://russiabasket.ru/> - ФЕДЕРАЦИЯ БАСКЕТБОЛА РОССИИ
11. <https://fhr.ru/> - ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ
12. www.sportbox.ru
13. <https://www.championat.com/> - ЧЕМПИОНАТ.COM

Kaspersky Endpoint Security

FB6-161215-133553-1-6231

Microsoft Open License, 49463448 :

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