

,

-)

би .

%)

))

%)

би /

)

би 0

)

)

)

)

би 1

)

)

)

)

)

)

би 2

))

би 3 - %

-

)))
))

)

би 4 лкм д й б д м д з б ж з б д ж гб

лкм д й д м кз ба кз К к бйк д д м м гй иб д дй жд

м лл

7

)

)

7

7

)

-

жб кз би б йки г б бйдд

7

)

)

-

7

)

)

7

кз й а бййд й г й д гб

)

З б ж з б д ж гб

0 б и д б жд а л з й

,					
1	-)	6			6
2		6			6
3		6			6
4		6			6
5		6			6
6		6			6
7	- %	6			6
8		22			22
9		4		4	

6.) 7
 1) лкик б қми дmq йд мд ид йка м к қм йдги 7
 2) 8
 3)

7. 7
 1) ки д б жкбг қмк б7
 2) 8
 3)

8.) 7
 1) 8
 2) 8
 3) дгд б жкбг қмк б

9. 7 8
 1)
 2) д би бййк ба(йк кж д ик д к лк б бйд дй д д
 к б б7
 3)

10. 7
 1) /. 8
 2) 3 лмбз 7
 3) .

11.) -
)
) 7
 1) збкзк дба7
 2) 8
 3)

12.) 8
 7
 1) 7-. - 8
 2) 11-. 2 8
 3) 15--4 зб ;

13. 7
 1) к м г в д гйд бзк бж (й лм збйй ай к м йбйдбг қмк бзк бж (
 лмк дз ж дж кзбгйба д жмблз бйдб бзк б б жк к қм йдги
 бз ки 7
 ||| 7 ||| ||| ||| |||

- 2)) 8
- 3))

14.))
- 1) 7 8
 - 2) 8
 - 3) Г КМЖ И К М ГКИ В ДГЙД

15.))
- 1) Г КМЖ И К М ГКИ В ДГЙД 7
 - 2) 8
 - 3)

16.) 7) 8
- 1)))
 - 2)))
 - 3) б блбмб д з бййкб.

17. 7
- 1) 8
 - 2) к д з йкб 7 |
 - 3)

18. 7 8
- 1))
 - 2) мк бй в дгйд (ж б кд дз в дгйд 7
 - 3))

19. 7 8
- 1)))
 - 2)))
 - 3) б блбмб д з бййкб

20.) -))))
- 1)) 8
 - 2) 8
 - 3) Г КМЖ а дз в дгйд

21. 2- 7 8
- 1)
 - 2) 8
 - 3) **к м г в д г й д**
22. 7 7 8
- 1) **д г д б ж д д й б з з б ж з й ж д й к**
 - 2) 8
 - 3)
23. 7 8
- 1))))
 - 2)))) 8
 - 3) **б блбмб д з бййкб**
24. 7
- 1) **д г д б ж д б ж б** 7
 - 2) 8
 - 3)
25. 7 8
- 1) -
 - 2) **к з и б д дй (д г з д й д б й б й ба мб й г к м к б**
б з к б ж 7
 - 3)
26.) 7
- 1) 8
 - 2) 8
 - 3) **з д й д д бй**
27.) 7 8)
- 1)))
 - 2))))
 - 3) **б блбмб д з бййкб**
28.) 7 8
- 1) **м г бй м ки д б б м ки 7**
 - 2) 8
 - 3)
29. 7 8 9
- 1) 8
 - 2) **л к з к ж м к б л з к а к ка 7**
 - 3) || || || ||

30. 7
 1) 8
 2) б ийк к з ж к7
 3)
31. 7
 1) 8
 2) и б км ба к ка и з ки7
 3)
32. 7
 1) 8
 2) 8
 3) б блбмб д з бийкб.
33.)
 1) блз к ка м7
 2) 8
 3)
34. 7
 1) 8
 2) 8
 3) б блбмб д з бийкб
35. 7)) 8
 1)
 2)
 3) з й йбм дд(з й дмж ййк лд б б б к йки
 м дкйб(к з бйдбмбв ди лд йд
36. 7
 1) з б к д в дм 7
 2) 8
 3)
37. 7
 1) и б(кмж б7
 2)) 8
 3))
38. 7
 1)) 8
 2) и б б(з б кмж ж 7
 3)
39. 7



- 1)) 8
- 2) и з б(дй дй б7
- 3))

40. 7

- 1) 8
- 2) 8
- 3)

41.)) 7

- 1) й б жз жк ид жжк м иик 7
- 2) .-- 8
- 3)

42. 7

- 1))
- 2) й м бй йкми з й б зк д з бжмб дд кжк 7
- 3)

43. 7

- 1) дгд б ждб лм в йбид д г й д лкм ки 7
- 2) 8
- 3)

44. 7

- 1) ии мйкб жз д б к д бз й ба да(лкз й би
бз к бжжи лмк б б лк б йб йка в дгйд 7
- 2) 8
- 3))

45.))

- 1) д бз й жд йк 7
- 2) 8
- 3)

46. 7

- 1) 8
- 2)
- 3) лк бйд ка д к д км йдги ж ба д дгд б жд ж кмк
йб йба мб 8

47.))) 7

%)))
)
 ||| ||| 11 |||

- 1)
- 2) мб й лрд ж 7 8
- 3)

48.) 7 8

- 1)
- 2) -

- 3) кж г б к мд бз йкб кг ба дб й д би км йдги и лкз йбби 8

49. 7

- 1) мб ж д мб к д(дз дг д (д к бйдб7
- 2))) 8
- 3)))

50. 7 8

- 1)
- 2) лкйдв бйд д бз йка ж д йк д бзк бж 7
- 3)

51.) 7

- 4) дгд б ж лк к к ж 7
- 5) 8
- 6)

52.) 7

- 4) дгд б жкб к бм бй к бзк бж 7
- 5) 8
- 6)

53.)) 7 8

- 4)
- 5) лк мб йк дгд б жки к бм бй к йдд7
- 6)

54.) 7 8

- 4)
- 5) д дбйд б ждб ж км ик лрдйб ж ж ик к бз й б мб дгд б жк к к лд йд 7
- 6))

55. || 12 || 7

4))

5) ка лмдмк з ик к бз й ид ж км ид
дгд б жк к к лд йд 7

6)

56.

4)) ;

5)

6) гй йд к гй бй дд г й да з б кмкйб к м г д д (лк бй д
и бййка д дгд б жса м к к лк к йк д(м к ж кз б
ж б ;

57.

4)) -)))

5) г ид д мк йби лмд г йда(жз кйк ж клмб бз бййка
б бз йк д(к к бйк ид йбм йка д би (длки бз к з кв бй д (м ж бмкн 7

6)

58.

4) 7 8

5)

6) к дбиб д дй жд лмк д клкж г йда

59.

4) йбм б д б жкб7

5) 8

6)

60.

4) 8 7

5)

6) з к з бй д б йджд бгкл йк д

мд бмдд з бй д к бйжд г б

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

86% 100%	
69% - 84%	
50% - 68%	
2-	

6.2 К бйк й б мб д жмд бмдд к бйд йд з лмжибв к йка б дд
 3-

йб г бйк

- Д к к кб б к кбг йдб лмдибм

- .)
7
- 1) 8
- 2) дз кз д д ибз к 7
- 3) 8
- 4)
- /)
7
- 1) 8
- 2) кз бм й йк 7
- 3) 8
- 4)
- 0)
7
- 1) 8
- 2) 8
- 3) дгд б ждб лм в йбид 7
- 4))
- 1)
7
- 1)) 8)
- 2) 8
- 3) 8
- 4) бзд дйка д кг ба д й км йдги
- 2)
7

- 1) лк к бзб кк м гйк кмб бйд д бз й г 7
- 2)) 8
- 3) 8
- 4)

3

- 1)) 7 8
- 2) 8
- 3) 8
- 4) к б лб д лкз йбйдб кз к к к би и б йка м к
м гйка дй бй д йк

4

- 1) к к к бййк ба мб ж да д би км йдги к б й лкз й би б
лм в йбйд 7
- 2) 8
- 3)
- 4) 8

5

- 1)) 7
- 2) 8
- 3) жкмк йк- дзк ид7
- 4)

6

- 1) - 7 8
- 2) 8
- 3)) 8
- 4) б блбмб д з бййкб

..

- 7) к да йб к к йк дгд б ждм г д 7
- 8) 8
- 9) 8
- 10)

..

- 1) дй ид б жда бмбк дл7 8
- 2)
- 3) 8
- 4)

./

- 1) 8 7



2)

8

3) ки д йк лм з бйд д бз й ид ба д ид7

4)

.0

7

7)

)

8

8) лкз йбйдб д бз йк к ба д ки дгдмк йк(к б лмд
идйди з йки жкй мкз б к кмкй ктй йд г к йк ид лкм д йка
б йджд7

9)

8

10)

.1

7

7)

8

8) г жкйкибмйк ид кмидмк йд д бз й й жк 7

9)

8

10)

.2

7

7) з йк кг бй б йджд7

8)

8

9)

8

10)

.3

7

7)

8

8)

8

9)

8

10) мд л

.4

-

7

7)

%

8

8) лк к йк д мк(к йк(бз б кк м гйк(жкйкйк д й к д к(б
й д кзбб к бм бййк(мб д бз й бг д кк бййк з кв й б
д ктйдж дб йбкв д ййк 7

9)

8

10)

)

.5

-

7

7)

8

8)

8

9) д мк ка д кмб йк бз й а и б к 7
10)

.6 4) 7)

5) 8
6) 8

7) жки лз бж л д к дгд б жд ка км йдги (лкт кз да
лмбк кз б йб йдб клмк д збйд зд к лмк д к ба к ди г
б и б й й лм в бйда

/-) 7)

4) 8

5) 8
6) 8

7) кйд г гй д бз йкб й лм в бйдби

/ . %

7
1) жкмк й и лк к йк и 7

2) 8
3) 8
4)

// 7 3-

4) 8
5) 8
6) 8
7) жкмк й б лк к йк д

/0 7

1) 8
2) 8
3) д жк 7
4)

/1 8

4))
5) ./-.3 8
6) 8
7) лм в йбйд лкз й клк збйд кзб к бйда;

/2 7

4) - 8
17

5) мк й кти кв йк ба 7

6) - 8

7)

/3 7

4) 8

5) км д бз й ка и ;

6) % 8

7)

27. 7

1) ик д д м ки 7

2) 8

3) 8

4)

/5 7

4) 8

5) ик д д 7

6) 8

7)

/6 %) 7

1))

8

2)

3) лк к в д г й б б бз йк д (й л м з б й й а й к м й б й д б д з б й д б

г кмк бз к б ж 7

4)

0- 7

4) 8

5) 8

6) д бз й а м в д и 7

7)

0. 7

4) 8

5) л б м б к км й д г и к л д й к к к к й д ж ж д й к а б бз йк д 7

6) 8

7)

0/

7

1) 8

2) 8

3) м в б 7

4)

00 7



- 1) -. , 3, ии м 7
- 2) .-- , 3- 8
- 3) .1- , 6- 8
- 4) .2- , .-- 8

01

- 1)) 7) 8
- 2)) 8
- 3)) 8
- 4) з в й б кйжд(б ;

02

- 4) - 8 7
- 5) 8
- 6) 8
- 7) и бз ;

03

- 4) йж дкй з йк к к к йд д мбйдржк ййк д км йдги 7
- 5) 8
- 6) 8
- 7)

04

- 4) / 8
- 5) 0- 8
- 6) бмбг 1--1 иди 7
- 7)

05

- 4) лк бййка дй д д з йка м к к лк к йк д7
- 5) 8
- 6) 8
- 7)

06

- 4) : - 8
- 5) 8
- 6) иб з бйй а б 7
- 7)

1-

- 4)) 7 - 8
- 5) бм б бз йк д(к бмв йдб д зк д м (
- л д к дгдкз к д б ждб к к бййк д м 7

6)
7)

мд бмдд збйд к бйждг д кк а б

	86% 100%
	69% - 84%
	50% - 68%
	2-

3 - К йк й зд бм м

1.) /-.6 /13 % ISBN 978-5-534-07339-3. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438400>

2. 2-) /-.68 7 - ISBN 978-5-534-11767-7 URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446107>

3.) /-.6 160 % ISBN 978-5-534-09116-8. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>

4.) 2- 7) /-.6 ISBN 978-5-534-10524-7. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>

5. 8) /-.6 .56 % 2-) ISBN 978-5-534-07551-9. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438824>

6.) 8) /-.6 /11 % ISBN 978-5-534-05600-6. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441686>

3. клкзйд бз й зд бм м

1.)
7,) ISBN 978-5-534-11092-0.)/- .6
.43 % URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444497>
2. Дворкин, Л. С. 7 2-) 7
002 % ISBN 978-5-534-
07657-8. 7 URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438414>
3. Жданкина, Е. Ф. 7 8
) /- .68 7 -
- . /2 % ISBN 978-5-534-10153-9
% ISBN 978-5-7996-1903-6 % - - 7
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>
4. - 7))/- . .
5. Замараев, В. А. 7 2-)
7) /- .6 /35 %
ISBN 978-5-534-07276-1. 7
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>
6. Иванков, Ч. Т. 2- 7) /- .6
. -0 % ISBN 978-5-534-11441-6. 7
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
7. Серова, Л. К. 7 7
2-) 7
) /- .6 .14 % ISBN 978-5-534-06393-6.
7 URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438412>
8. 7 ,))
) 8 2-)
) /- .6 /-6 %
ISBN 978-5-534-07484-0. 7
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437252>
9. 7 -) /- .2 23
10. , 7 -) /- .3 23
11.) 7))
2- 7) /- .6 .13 %
ISBN 978-5-534-11118-7. 7
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>

3 / Лбмб бй мб м к дй кмн дкйк- бз бжси йдж дкйка б д
Дй бмйб
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

4 И бмд з йк- б йд б жб к б лб бйdb

) %)

)-) 22

- %- 8

- . 8

- 8

- . 8

- S fbt P obbk . 8

- KB . 8

- рр . 8

- bkfr p . 8

-) P O ?1 ca .

) 0 -) .3

- ./ 8

- - ./ 8

- . 8

- .

5 Лмк м иийкб к б лб бйdb

Н рnbophv Bkaml fk Pb r of v

) .С? 3-161215-133553-1-6231

Microsoft Open License, 49463448 :

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

