

*«Утверждаю»*

-

09

55.03.06

1-3  
1-6

44.03.02 -

02 2021

2021

1.

2.

-8).

-

-

1.

2.

***Баскетбол.***

*Волейбол.*

*Настольный теннис.*

*Подвижные игры.*

*3. Гимнастика.*

**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.**

2-  
6-

-

16-18

1-

-

16-

2-

-

-

-

-

10

-

34-

1-

-

34-

2-

-

-

-

-

9-

-

30-

1-

22-

|   |             |  |  |   |
|---|-------------|--|--|---|
|   |             |  |  |   |
| - | 1,2,3,4,5,6 |  |  | -<br><br>-<br><br><br><br><br><br><br><br><br>- |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**Волейбол:**

5

**Настольный теннис:**

2)

|    |   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
|----|---|----------|----------|----------|----------|----------|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. |   | 4        | 6        | 8        | 10       | 13       |   | 7        | 9        | 11       | 13       | 19       |
|    | - | 5        | 10       | 15       | 25       | 35       | - | 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       |

|    |   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
|----|---|----------|----------|----------|----------|----------|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. |   | 2        | 4        | 6        | 8        | 10       |   | 3        | 6        | 9        | 1        | 1        |
|    | - | 3        | 7        | 10       | 20       | 30       | - | 3        | 5        | 7        | 9        | 1        |
| 2. |   | 1        | 3        | 5        | 7        | 11       |   | 2        | 4        | 6        | 8        | 1        |
|    |   |          |          |          |          |          |   |          |          |          |          | 3        |



|    |  |         |         |         |         |         |   |        |        |        |        |        |
|----|--|---------|---------|---------|---------|---------|---|--------|--------|--------|--------|--------|
|    |  |         |         |         |         |         |   |        |        |        |        |        |
| 3. |  | 17<br>0 | 18<br>0 | 19<br>0 | 20<br>0 | 21<br>0 | - | 2<br>0 | 2<br>5 | 3<br>0 | 3<br>5 | 4<br>0 |

|    |   |            | 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  |   |            |    |    |    |    |     |

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 | 17,6 | 16.3 |

|    |   |           |           |           |           |           |  |           |           |           |           |           |
|----|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 2. |   | 15.1<br>0 | 14.4<br>0 | 14,1<br>0 | 13,4<br>0 | 13.1<br>0 |  | 13.1<br>5 | 12.4<br>5 | 12.1<br>5 | 11,3<br>5 | 10,5<br>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<br>0 | 15.1<br>0 | 14.4<br>0 | 14.1<br>0 | 13.4<br>0 |  | 13.2<br>0 | 12.5<br>0 | 12.2<br>0 | 11.5<br>0 | 11.0<br>0 |
| 3. |   | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         |  | 130       | 140       | 150       | 160       | 170       |
|    |   |           |           |           |           |           |  |           |           |           |           |           |
|    |   |           |           |           |           |           |  |           |           |           |           |           |
|    | - |           |           |           |           |           |  |           |           |           |           |           |

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

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

5) -  
**Волейбол:**

5  
**Настольный теннис:** - -

6)

|    |   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
|----|---|----------|----------|----------|----------|----------|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. | - | 5        | 7        | 9        | 10       | 13       | - | 5        | 7        | 1<br>0   | 1<br>5   | 2<br>0   |
|    | - | 5        | 10       | 20       | 30       | 40       | - | 6        | 8        | 1<br>0   | 1<br>2   | 1<br>4   |
| 2. |   | 3        | 5        | 6        | 7        | 13       |   | 6        | 7        | 8        | 1<br>1   | 1<br>6   |
| 3. |   | 19<br>5  | 20<br>5  | 21<br>5  | 23<br>0  | 24<br>0  | - | 2<br>5   | 3<br>0   | 3<br>5   | 4<br>0   | 5<br>0   |

|    |   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
|----|---|----------|----------|----------|----------|----------|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. | - | 3        | 5        | 7        | 9        | 10       | - | 3        | 5        | 7        | 10       | 15       |

|    |   |     |     |     |     |     |  |    |    |    |    |    |
|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|--|----|----|----|----|----|
|    | - | 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. | - | <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  |   |            |    |    |    |    |     |

7) -  
*Баскетбол:*

*Настольный теннис:* - -

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<br>0 | 14.3<br>0 | 14,0<br>0 | 13.3<br>0 | 12,3<br>0 |  | 12.1<br>5 | 11.5<br>5 | 11.3<br>5 | 11,1<br>5 | 10,3<br>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<br>0 | 15.0<br>0 | 14.3<br>0 | 14,0<br>0 | 13.3<br>0 |  | 12.3<br>0 | 12.1<br>5 | 11.5<br>5 | 11,3<br>5 | 11,1<br>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<br>4.0 | 1.8<br>4.8 | 2.2<br>6,0 | 2.5<br>6,8 | 2.7<br>7.3 |   | <b>1-3</b> | 1.3<br>3,5 | 1,6<br>4,3 | 1.9<br>5,1 | 2,1<br>5.7 | 2.3<br>6,2 |
|           | - |            |            |            |            |            |            | - |            |            |            |            |            |            |

|    |   |     |         |         |         |    |    |   |     |         |         |         |    |    |
|----|---|-----|---------|---------|---------|----|----|---|-----|---------|---------|---------|----|----|
| 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<br>0 | 11<br>0 | 10<br>0 | 90 | 80 | - | 1-3 | 12<br>0 | 11<br>0 | 10<br>0 | 90 | 80 |

-

*Настольный теннис:*

*Подвижные игры:*  
*Волейбол:*

10)

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|    |   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |  |  | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
|----|---|----------|----------|----------|----------|----------|--|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. |   | 3        | 5        | 7        | 9        | 10       |  |  | 3        | 5        | 7        | 10       | 15       |
|    | - |          |          |          |          |          |  |  |          |          |          |          |          |
|    |   | 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       |
|    | - |          |          |          |          |          |  |  |          |          |          |          |          |

|    |   | <b>1</b>   | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |     |  | <b>1</b> | <b>2</b>   | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |    |     |
|----|---|------------|----------|----------|----------|----------|-----|--|----------|------------|----------|----------|----------|----|-----|
| 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  |
|    | - |            |          |          |          |          |     |  |          |            |          |          |          |    |     |
| 3. |   | <b>3</b>   | 40       | 50       | 80       | 90       | 100 |  |          | <b>3</b>   | 40       | 50       | 80       | 90 | 100 |
|    |   | <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  |  |          |            |          |          |          |    |     |

11)

**Настольный теннис:**

**Подвижные игры:**

**Волейбол:**

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<br>0 | 14.3<br>0 | 14,0<br>0 | 13.3<br>0 | 12,3<br>0 |  | 12.1<br>5 | 11.5<br>5 | 11.3<br>5 | 11,1<br>5 | 10,3<br>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<br>0 | 15.0<br>0 | 14.3<br>0 | 14,0<br>0 | 13.3<br>0 |  | 12.3<br>0 | 12.1<br>5 | 11.5<br>5 | 11,3<br>5 | 11,1<br>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<br>4.0 | 1.8<br>4.8 | 2.2<br>6,0 | 2.5<br>6,8 | 2.7<br>7.3 |   | <b>1-3</b> | 1.3<br>3,5 | 1,6<br>4,3 | 1.9<br>5,1 | 2,1<br>5.7 | 2.3<br>6,2 |
|           | - |            |            |            |            |            |            | - |            |            |            |            |            |            |
| <b>2.</b> |   |            | 20         | 30         | 40         | 50         | 60         |   |            |            |            |            |            |            |
|           | - | <b>1</b>   |            |            |            |            |            |   |            |            |            |            |            |            |

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.

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.

**6.3**

- 
- -

- 
- 
- - -
- 

- 
- 
- - -
- 

**7.**

1.

2022. 599 2- ISBN 978-5-534-12033-2.

URL: <https://urait.ru/bcode/494126>

2.

450 ISBN 978-5-534-14056-9.  
URL: <https://urait.ru/bcode/489224>

1.

2. -3- - - -

2010.

3. - - - - 229 -

4. 1985;
- 5.
6. 2000.-
7. -
- 8.
- 9.
- 10.
11. 5- -
12. 1999. -
- 13.
14. - - -

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/tehnika-legkoatleticheskich-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. 988;
- 3.
4. 1995;



5.

6.

7.

**8.**

Microsoft Open License (Windows XP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016),  
66975477 03.06.2016 ( ).

2

