

«Утверждаю»

-

03

2021

1. .16

: 44.03.05

(

)

:

,

1-3

1-5

328

1,2,3,4,5

:

26

2021

1

2022

1.

44.03.05

()

2.

-7.	: : :

3.

2. .

3.
Баскетбол.

Волейбол.

Настольный теннис.

4. .

5.

4.

/					
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.

1-7 1 , 1 (32)
 8 -
 9 -
 10-15 -

16
 1-15 1 , 2 (32)

16
 1-15 2 , 3 (32)

16
 1-15 2 , 4 (32)

16
 1-15 3 5 (32)

16

1 , 1

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

5.

6.

-

7.

-

8.

-

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

1 , **2**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

2 , 3

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

2 , 4

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

-

-

15.

-

16.

-

17.

18.

19.

20.

21.

-

22.

3 , **5**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

-

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

-

21.

22.

23.

6.

()

6.1.

1

.1

.

1)

.

.

\

\

\

1 .2 .
2) -
Волейбол: подачи

Настольный теннис:

2 .3 .
3) -
Баскетбол: штрафные

Настольный теннис:

2 .4 .
4) -
Волейбол:

Настольный теннис: - -

3 .5 .
5) -
Баскетбол:

Настольный теннис: - -

6.2.
1 ,1
1)

		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
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

		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1.	-	2	4	6	8	10	-	3	6	9	11	15
	-	3	7	10	20	30	-	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		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
 2 5 8 10
 3 7 9

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

			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
1.	-	1-3	1.5 4.0	1.8 4.8	2.2 6,0	2.5 6,8	2.7 7.3	-	1-3	1.3 3,5	1,6 4,3	1,9 5,1	2,1 5,7	2.3 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 0	11 0	10 0	90	80	-	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80

2, 3

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
	-						-					
		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
	-							-						

			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
1.	-	1-3	1.5 4.0	1.8 4.8	2.2 6,0	2.5 6,8	2.7 7.3	-	1-3	1.3 3,5	1,6 4,3	1,9 5,1	2,1 5,7	2.3 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 0	11 0	10 0	90	80	-	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80

3 ,5

5)

Настольный теннис:

Подвижные игры:

Волейбол:

6)

		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
	-						-					
		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

-

1)

2)

3)



2003.

,

-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
5	-
-	-

	-
6.	- -

19
15

« »

-
-
-
-

-

-

« »

-
-
-
-

-

-

7.

7.1.

1.

2-

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

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

2.

2-

ISBN 978-5-534-11767-7

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446107>

3.

ISBN 978-5-534-09116-8.

URL: [https://biblio-](https://biblio-online.ru/bcode/431427)

[online.ru/bcode/431427](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 978-5-534-05600-6.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441686>

7.2.

1.

ISBN 978-5-534-11092-0.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444497>

2.

2-

07657-8.
[online.ru/bcode/438414](https://biblio-online.ru/bcode/438414)

ISBN 978-5-534-
URL: <https://biblio->

3.

-

ISBN 978-5-534-10153-9
ISBN 978-5-7996-1903- -
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>

4.

-

2011.

5.

2-

ISBN 978-5-534-07276-1.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>

6.

2-

, 2019.

ISBN 978-5-534-11441-6.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>

7.

2-

ISBN 978-5-534-06393-6.
URL: <https://biblio->

[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- (ISBN 978-5-534-11118-7.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>

7.3. - « »

1. www.olympic.org/russian-federation -
2. <https://minsport.gov.ru/> -
3. <http://www.fizkult-ura.ru/>
4. www.sportmedicine.ru -
5. <https://bmsi.ru/>

6. <http://teoriya.ru/ru> -
7. <http://herzen-ffk.my1.ru/> -

8. www.volley.ru
9. www.tssr.ru
10. <https://russiabasket.ru/> -
11. <https://fhr.ru/> -
12. www.sportbox.ru
13. <https://www.championat.com/> - COM

8. - : 2
,

« » (-
NEC -

Microsoft Open License (Windows XP, 7, 8, 10, Server, Office
2003-

9.
Kaspersky Endpoint Security
FB6-161215-133553-1-6231

Microsoft Open License, 49463448 :
1. Microsoft Windows Professional 7 Russian
2. Microsoft Office 2010 Russian

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03B6A3C600B7ADA9B742A1E041DE7D81B0
Владелец: Артеменков Михаил Николаевич
Действителен: с 04.10.2021 до 07.10.2022