

15.

((

16.

(().

17.

18.

((((((((((

- ЛМ . М 3 МЛЛ

1.

2.

((

3.

4.

5.

-,

6.

-,

7.

8.

9.

10.

11.

(((

12.

13.

14.

15.

(

16.

17.

18.

19.

(

20.

(

(

- ЛМ / М 3 МЛЛ

1.

(

2.

3.

4.

5.

(

6.

(

7.

8.

9. -
10. ((
11. (
- 12.
- 13.
14. -
- 7 ((7 7 7
- 7 (7 7 6 7
15. (7 7 (7 7 (
- (7 - 7 7 (
16. (((
17. (
- 18.
- 19.
20. (((
- (
21. -
- 22.

• ЛМ 0 М 3 МЛ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
5. ((
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
10. ((
- 11.

- 7
 . ((7
 / 7
 0
 (6

- 7
 . 7
 / 7
 0

6.2) ийгиц ми мн г лгн лгг й иг иг ж клиз б нйгийд нн мн г
 , лм , мз мнл
 , С мнц кй мжйлнг ий-н игт м йд кй йнй
Волейбол: 1 6 / / 7
 0 0 7
 1 1

Настольный теннис:
 6/ 10 7
 0 ., 7
 1 /,

- С мнц кй й ф пгвгт м йд кй йнй
 мий и з г гим л кк

	Кй в н ж г ж й ий					Кй в н ж г ж й ий						
	З б тгиц	1	2	3	4	5	Б ифгиц	1	2	3	4	5
1.		4	6	8	10	13		7	9	11	13	19
	-						-					
	-2 -	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
							-					

Кй йнй гн жчи з г гим л кк

	Кй в н ж г ж й ий					Кй в н ж г ж й ий						
	з б тгиц	1	2	3	4	5	Б ифгиц	1	2	3	4	5
1.	-	2	4	6	8	10	-	3	6	9	11	15
	-2 -	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

Нк г жчи з г гим л кк

	Кй в н ж г ж й ий					Кй в н ж г ж й ий								
	з б тгиц	лм	1	2	3	4	5	Б ифгиц	лм	1		2	3	4
1.	г ймч5 -	1-3	2	6	10	12	16	г ймч5 -	1-3	5	9	12	15	18
2.	з гиний5 7	1	20	30	40	50	60	з гиний 7	1	20	30	40	50	60
	- 7	2	15	20	30	40	50	- 7	2	15	20	30	40	50
		3	40	50	80	90	100		3	40	50	80	90	100
3.	нб гз иг 5	1 2 3	4 5 7	6 8 9	8 10 14	10 12 16	12 15 20	л ф иг й л т	1 2-3	20 40	30 50	40 70	50 80	60 90

, лм - мз мл

. С мц кй мйлнг ий-н игт м йд кй йнй

Баскетбол:

1 6 / 7
0 / 7

Настольный теннис:

1	0		
6 /		.	7
0		/,	7
1		1,	

4) С мнц кй й ф пгвгт м йд кй йнй

мй и з г гим л кк

	-							-						
2.	йж д йж - 7	1	20	30	40	50	60	йж д й ж5	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

- ЛМ. МЗ МЛ

5) С мнц кй мжйЛНГ ий-н иГТ м йд кй йнй

Волейбол:

6
/ (0, (5 1,

Настольный теннис:

/ -, 7
0 ., 7
1 0,

- ГЖГ - 6

6) С мнц кй й ф пГвГТ м йд кй йнй

мй и 3 Г ГИМ Л КК

	Кй в н ж г ж й ий					Кй в н ж г ж й ий						
	З б тгиц	1	2	3	4	5	Б ифгиц	1	2	3	4	5
1.		5	7	9	10	13		5	7	10	15	20
	-						-					
	-2 -	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

- ЛМ / МЗ МЛ

2 С мц кй жйлнг ий-н игт м йд кй йнй

Баскетбол: 1 6

/ / 7
0 0 7
1 1

Настольный теннис:

/ ., 7
0 /, 7
1 1,

- - 6

3 С мц кй й ф пгвгт м йд кй йнй

мй и з г гим л кк

	Кй в н ж г ж й ий						Кй в н ж г ж й ий					
	З б тги ц	1	2	3	4	5	Б ифги ц	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

Кй йнй гн жи з г гим л кк

	Кй в н ж г ж й ий						Кй в н ж г ж й ий					
	З б тги ц	1	2	3	4	5	Б ифги ц	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

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

Нк г жчи з г гим л кк

	Кй в н ж г ж й ий							Кй в н ж г ж й ий						
	З б т ги ц	л м	1	2	3	4	5	Б и ф ги ц	л м	1	2	3	4	5
1.	С мн к л -	1-3	1.5 4.0	1.8 4.8	2.2 6,0	2.5 6,8	2.7 7.3	С мн к л -	1-3	1.3 3,5	1,6 4,3	1.9 5,1	2,1 5.7	2.3 6,2
2.	йж д йж - 7	1	20	30	40	50	60	йж д й ж5	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

. лм 0 м з мл

9) С мнц кй мжйлнг ий-н игт м йд кй йнй

Настольный теннис:

/ 1 ()

Подвижные игры:

Волейбол:

10) С мнц кй й ф пгвгт м йд кй йнй

мй и з г гим л кк

	Кй в н ж г ж й ий						Кй в н ж г ж й ий					
	З б т ги ц	1	2	3	4	5	Б и ф ги ц	1	2	3	4	5
1.		5	7	9	10	13		5	7	10	15	20
	-						-					

	16 -	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

Кй йнй гн жчи з г гим л кк

	Кй в н ж г ж й ий					Кй в н ж г ж й ий						
	з б тгиц	1	2	3	4	5	Б ифгиц	1	2	3	4	5
1.		3	5	7	9	10		3	5	7	10	15
	-						-					
	-2	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

Нк г жчи з г гим л кк

	Кй в н ж г ж й ий					Кй в н ж г ж й ий								
	з б тгиц	лм	1	2	3	4	5	Б ифгиц	лм	1	2	3	4	5
1.	г ймч5	1-3	2	6	10	12	16	г ймч5	1-3	5	9	12	15	18
	-							-						

- (7 6
 . 7 7
 /
 0

/, (- 6 -, (-0 (- -1 (- 6 ., -
 ((.,
 (

(

(

2003. (- 3 --

ЛГН ЛГГ Г КЙ В Н Ж Г МЖЙЖЧВ З Ц КЛГ Й ИГ ИГГ Л П Л Н

-	- 7 (
- 1	7 (
.	- 7 7 7 7 - 7 (7
- 1	(7 (
/	(7 (
- 1	((
0	((
1	
0	5 7 7

	-	6
1	-	7
- 1	-	(7 (7
2	-	7
((((-	
1	-	

ИГ ИГ Л П Л Н

(

6

.1 7 7

19 .0 7

15 -4 7

-1

ЛГН ЛГГ ЦМН ЖИГ В Т Н

ТН ИЙ (

- /-

5 (

И в т н и й

(

- /-

5

7. К л т и ч й м и й и й д г й к й ж и г н ж ч и й д ж н л н л ц

2,) м и й и ж н л н л

1. (

6 (

6 (., -5 .02 2- (ISBN 978-5-

534-07339-3. 6 W URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438400>

2. (

2- ((., -5 7 6 -

--, ISBN 978-5-534-11767-7

Ю 534 1 4-05 .1 03 / - 6

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

3. (., -5 05/ ISBN 978-5-534-09116-8. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>
 4. (., -5 ISBN 978-5-534-10524-7. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>
 5. W 7 (., -5 -45 ISBN 978-5-534-07551-9. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438824>
 6. (., -5 .00 ISBN 978-5-534-05600-6. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441686>
- 2-) йкйжигн жчи жгн л н л**
1. (., -5 -32 ISBN 978-5-534-11092-0. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444497>
 2. (., -5 //1 ISBN 978-5-534-07657-8. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438414>
 3. (., -5 7 ISBN 978-5-534-10153-9. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>
 4. (., -- ISBN 978-5-534-07276-1. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>
 5. (., -5 .24 ISBN 978-5-534-11441-6. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
 6. (., -5 ISBN 978-5-534-11441-6. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>

8. ISBN 978-5-534-07484-0. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437252>
9. ISBN 978-5-534-11118-7. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>
10. ISBN 978-5-534-11118-7. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>
11. ISBN 978-5-534-11118-7. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>

2) К л т и ч л м л м й г и п й л з г й и и й - н ж й з и г г й и и й д м н г и н л и н

- www.tssr.ru
- www.fizkult-ura.ru
- www.sportmedicine.ru
- www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov
- www.bmsi.ru
- http://studopedia.net/14_11546_volleybol-v-vuze.html
- http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=333
- <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskich-vidov-sporta>
- <http://herzen-ffk.my1.ru/>
- www.volley.ru
- www.sportbox.ru

3) З н л г ж ч и й - н и г т м й й м к т и г

К л г й л ц з н л г ж ч г й й л й и г 5 2

(/ (. - ((

4) К л и л з з и й й м к т и г

Kaspersky Endpoint Security

(-FB6-161215-133553-1-6231

Microsoft Open License, 49463448 :

- Microsoft Windows Professional 7 Russian
- Microsoft Office 2010 Russian

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

*Сертификат: 02B542C600B74D99B742A1E041DE7D81B0

Владелец: Артеменков Михаил Николаевич

Действителен: с 04.10.2021 до 07.10.2022