

«Утверждаю»

-

-

1-3

1-5

328

20

2022

-

(

-7.	

1.

2.

Баскетбол.

Волейбол.

Настольный теннис.

Подвижные игры.

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.		124	-	60	64
3.1		22	-	22	-
3.2		22	-	22	-
3.3		16	-	16	-

4.		44	-	22	22
4.1		12	-	12	-
4.2		10	-	10	-
5.		22	-	-	22
		328	-	160	168

5.

1-

-

10-

-

-

-

-

1-

-

1-

-

1-

-

1-

-

1.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

-

8.

-

9.

-

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

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.

\

\

Волейбол:

Настольный теннис:

		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.	-	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

5) -
Волейбол:

5 -
Настольный теннис:

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							

Баскетбол: -

Настольный теннис: - -

		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	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

9)

Настольный теннис:

Подвижные игры:

Волейбол:

10)

		1	2	3	4	5		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

			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



2003.

-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

4.	5	-	

19
15

-
-
-
-
-
-
-
-
-

-

3-

-

-

1.

2-

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

ISBN 978-5-
URL: [https://biblio-](https://bibliotekaonline.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-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>
1. ISBN 978-5-534-11092-0.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444497>
2. 2- ISBN 978-5-534-
07657-8. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438414>
3. ISBN 978-5-534-10153-9
ISBN 978-5-7996-1903- -
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>
4. -
ISBN 978-5-534-07276-1.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>
5. 2-
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>
8. 2- ISBN 978-5-534-07484-0.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437252>
9. -
10. - 6. -
11. 2- ISBN 978-5-534-11118-7.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>

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

2

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

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

