





,

-

(

**ГК 0,**

%

(

(

%

**ГК 1,**

(

**ГК 2,**

(

(

(

(

**ГК 3,**

(

(

(

(

(

(

**ГК 4,**

( (

гк 5,

-

%

-

( ( ( (

(

гк 6, Пнм ж л г жб жйгби йг жи асг,  
Пнм ж л жб мйгз мй, пм гллімі ж жб сл кГВЖ жпнж  
б анн ,

6 ( ( 6  
( ( 6  
( ( -

пиг мй п гк а г лмж с гвлжж

6 ( ( - 6 ( (

Л п мй л з глліл с л ж<sup>6</sup> асг,

(

гби йг жи асг,

2, ГК Ж ГИЖЗ НЙ Л

1	-  (	6			6
2		12			12
3		6			6
4		6			6
5		6			6
6		6			6
7	-  %	6			6
8		20			20
9		4		4	

Б	72		4	68
---	----	--	---	----

3, жв а г лмв вг гй лми ж

-  
-

6

<https://cdo.smolgu.ru/local/crw/course.php?id=8291> .

6. И ж г жкм глж лж гсай м ми мглж вжи жнйжл кмвай

4,/, глм л г п гвп жи ж г жкм глж лж вй гиа гз гп жж

-1 (

-  
5,

/, гп н жжг

1.

1)

2)

3)

л й в г п пг гнг г жйггггг,

2.

1)

2)

3)

жж гшмг нжж ж гшмг ж л п глггггг й бнмйа жг пм г п п  
и ж лмв м гшмв вг гй лми жн мвмйд ж гй лми джжж

3.

1)

2) м смж джжжж

3)

4.

1)

2)

3)

свм м гж

5.

1)

2)

3)

нмйгггжж жж гшж ан дгггжж,

6.

1)

нжкмб г м кж м лж ж кж лмв м м б лжжж 9

2)  
3)

7

7.

6

- 1) ПМЖ Ж ГШ СМ М Г<sup>9</sup>
- 2) 7
- 3)

8.

- 1) ( 7 6
- 2) ( 7
- 3) ЖЖ ГШМГ СМ М Г,

9.

- 1) 6 7
- 2) ПЖ ГК ГЛІМІ ГЗ ап ЛМ МИ Ж КМ Ж М НМ ГВГЛЖ ЖІВЖ ЖВ  
М ГП Г<sup>9</sup>
- 3)

10.

- 1) . - 7
- 2) 5 н гй 9
- 3) -

11.

- 1) йгмйбжз 9 ( 6
- 2) 7
- 3)

12.

- 1) 7-- 7 ( 7 6
- 2) 11--1 7
- 3) 15-/6 йг

13.

- 1) м с д ж л ж гй м ги л н йглі з л пм лглжг см м гй м ги  
н м жй и жиа мйгслгз ж аи гнйглжг гй м г гшмбм м б лжк  
гймж<sup>9</sup>
- 2) ( 7

3) (

14. (

6

- 1) 7
- 2) 7
- 3) СВМ М К М СМК Д ЖЛЖ

15. (

(

- 1) СВМ М К М СМК Д ЖЛЖ
- 2) 7
- 3)

16. 6

- 1) ( ( 7
- 2) ( 7 (
- 3) ПГ ГНГ Г ЖЙГЛЛМГ.

17. 6

- 1) 7
- 2) ПМ Ж Й ЛМГ
- 3)

18. 6

- 1) ( 7
- 2) а м гл д жлж и п м жп жй д жлж
- 3) (

19. 6

- 1) ( ( 7
- 2) ( (
- 3) ПГ ГНГ Г ЖЙГЛЛМГ,

20. ( - ( ( (

- 1) ( 7
- 2) 7
- 3) СВМ М З П ЖЙ Д ЖЛЖ

21. 1, 6

- 1) 7





- 1) 7
- 2) **ГП КЛМБМІЙ ВИМБМ**
- 3)

31. 6

- 1) 7
- 2) **К Г БМ ГЗ МВМВ ПК ЙМЖ**
- 3)

32. 6

- 1) 7
- 2) 7
- 3) **ПГ ГНГ Г ЖЙГЛЛМГ.**

33. (

- 1) **ГНЙМ МВ АВ** ( 9 6
- 2) 7
- 3)

34. 6

- 1) 7
- 2) 7
- 3) **ПГ ГНГ Г ЖЙГЛЛМГ,**

35. 6

- 1) ( ( 7
- 2)
- 3) **Й ЛП ЛГ БЖЖ П Й ЛЕЖ М ЛЛМІ НЖ Г Г ГП ПА М ЛМЖ**  
**ЖМЛГ ПМ Й ВГЛЖГ ГДЖК НЖ ЛЖ ,**

36. 6

- 1) **АБЙГ МВ ЖДЖ** 9
- 2) 7
- 3)

37. 6

- 1) **К ПГ БМ М Г** 9
- 2) ( 7
- 3) ( ;

38. 6

- 1) ( 7
- 2) **КГВГ ЙГ МН МВАИ** 9
- 3)

39. 6

- 1) ( 7
- 2) **К ПЙГ П ЖІЖІГ** 9

3) (

40. 6

1) 7

2) 7

3) ,

41. ( ( 6

1) ЛГПИМЙ ИМКЖ П МБ ККМ 9

2) -, , 7

3)

42. 6

1) (

7

2) л а гл лм к й л г айм ж вй пи г жжпимм 9

3)

43. 6

1) жж гпижг ан д л г л ж жс л ж пнм жс 9

2) 7

3)

44. 6

1) пакк лмг имйж гп м в жб гй л вгзп жз нмй л гк

гйм гимк н м гпг нм пгвлг лмв д жслж 9

2) 7

3) (

45. (

6

1) в жб гй л и ж лмн 9

2) 7

3)

46. 6

1) 7

2) 7

3) нм глж ап мв ж мп жм б лжк и вгзп ж жж гпиж и м м

лг лгз п гв ,

47. ( ( % 6

(

(

%

6

1) 7

2) гвла н ж иа 9

3)

48.

(

6

7

1)

2)

3)

ми с г м ж гй лмг мсвгзп жг л пжп гк м б лжск к  
нмй лггк,

49.

6

1)

г и ж бж п жйжс ж жп м глжж<sup>9</sup>

2)

(

7

3)

(

50.

6

1)

7

2)

нмйжд глж б гй лмв и ж лмж ж гйм ги <sup>9</sup>

3)

51.

(

6

4)

жж гш вбм м и <sup>9</sup>

5)

7

6)

52.

(

6

4)

жж гшмг пм г глп м ги <sup>9</sup>

5)

6)

53.

(

(

4)

6

7

5)

нм г лмж ж гш г глп м лжж<sup>9</sup>

6)

54.

6

4)

(

7

5)

бжбжлж гшжг и м кмба н жсгл п и и пкм м гй л г  
п гвп жж гшмбм мнж лж <sup>9</sup>

6)

(

55.

6

- 4) (
- 7
- 5) П М В П Н Ж М В Й П П К М П М Г Й Л К Ж И М К Ж  
Ж Ж Г П И М Б М М П Н Ж Л Ж 9
- 6)

56.

- 4) 6
- ( ;
- 5) 7
- 6) С Л Л Ж М С Л Г Л Ж Ж С Л Ж В Й П П М М Л Г Б М С Ж Ж Н М Г Л Ж  
А К П Г Л Л М В Ж Ж Ж Г П И М В М М П Н М П Л М П Ж М И М Й Г  
И П П

57.

- 6
- 4) ( - ( ( ( (
- 7
- 5) С В К Ж Ж А М Л Г К Н Ж С Л Ж П И Й М Л П М И М Н Г В Г Й Г Л Л М В  
В Г Г Й Л М П Ж М П М Г Л П М К Ж Л Г Л М В П Ж П Г К Ж Н М К Г Й М П И М Д Г Л Ж  
И Г М К 9
- 6) - ( ;

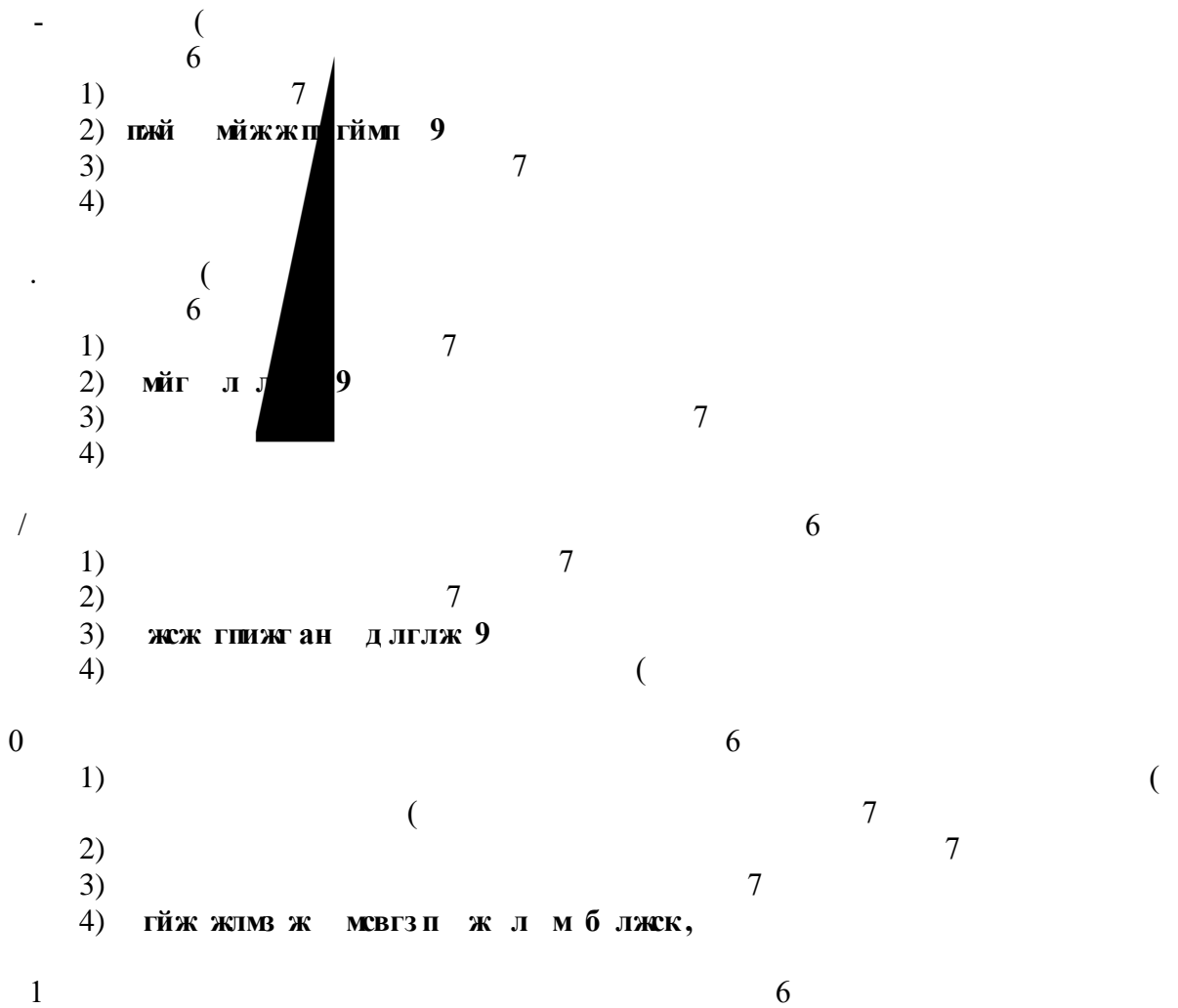
86% 100%	
69% - 84%	
50% - 68%	
1,	

6.2 ГЛМ Л Г П ГВП ЖИ Ж Г ЖЖМ ГЛЖ ЛЖ ВЙ Н МСГД а М ЛМВ ГП ЖЖ  
2,

-, ,

ЛГ С ГЛМ ,

/, МБМ МГ ГП М МГ С В ЛЖГ Н ЖЖГ



- 1) ПНММ ГЙГММ СЛМБМ Г ГЛЖ В ЖБ ГЙ Л С В 9
- 2) ( 7
- 3) 7
- 4)

2

- 1) ( 6 7
- 2) 7
- 3) 7
- 4) М ГПНГ Ж НМЙЛГЛЖГ МЙ МБМ М ГК К Г ЛМВ М П  
СЛМВ ЖП ГЛЖЖ ЛМП ,

3

- 1) М ММ ГЛММ ГЗ Г И ЖЗ ПЖП ГК М Б ЛЖК М Г Л НМЙЛ ГК Г  
АН ДЛГЛЖ 9
- 2) 7
- 3) 7
- 4)

4

- 1) ( 7 6
- 2) - 7
- 3) ПММ МП ЛМ-ПЖМ КЖ 9
- 4)

5

- 1) 7 - 6
- 2) 7
- 3) ( 7
- 4) ПГ ГНГ Г ЖЙГЛМГ,

-,

- 7) М а ЖЗ П ЛГВММ М ЛМ ЖЖ ПИЖ С Ж 9 6
- 8) 7
- 9) 7
- 10)

--

- 1) ВЖП КЖ ПИЖЗ П Г ГМ ЖН 9 6
- 2) 7
- 3) 7
- 4)

-.

- 1) 7 6





9) **Ж** М В Ж П М Г Л М Г Й Л З М В 9

10)

-5

4)

7

6

(

5)

7

6)

7

7) **И** М К Н Й Г П П Н И Ж М Ж Ж Г П И Ж П М В П М Б Л Ж К Н М С М Й Ж Н Г В М Й Г Л Г Л Ж П М Н М Ж Й Г Л Ж Й Ж М Н М Ж М В Г З П М Ж С П Г К Г Л Л Н Д Г Л Ж З,

..

(

( 6

(

4)

7

5)

7

6)

7

7) **М** И Ж С С Л Ж Г Й Л М Г Л Н Д Г Л Ж К ,

..

%

6

1) **П** И М М Й Л К П Н М М Л М Й К 9

2)

7

3)

7

4)

;

..

2,

6

4)

7

5)

7

6)

7

7) **П** И М М Й Л Г П Н М М Л М Й Ж

./

6

1)

7

2)

7

3) **Б** Ж И М Й 9

4)

.0

7

4)

(

7

5)

- . --2

6)

7

7) **А** Н Д Л Г Л Ж Н М Й Л В М Н М Й Г Л Ж М Й Г М А Г Л Ж З

.1

4)

6

7

- 5) м л мскмдлмгз 9
- 6) - 7
- 7)

- .2 6 7
- 4)
  - 5) пми ж гй л п мвп к ;
  - 6) %
  - 7)

27. 6
- 1) км ж ж п мж 9
  - 2) 7
  - 3) 7
  - 4) ;

- .4 6
- 4) 7
  - 5) км ж ж 9
  - 6) 7
  - 7) ;

- .5 % 6
- 1) ( 7
  - 2) 7
  - 3) пнмм джлгвг гй лми ж л н йглл з л пм лглжг ж айа глжг  
свм м гйм ги 9
  - 4)

- /, 6
- 4) 7
  - 5) 7
  - 6) в жб гй л з гдж 9
  - 7)

- /- 6
- 4) 7
  - 5) нг г мва м б лжск м н пек лмбмппи м лж и и ж лмв вг гй лми ж 9
  - 6) 7
  - 7)

- /.  
6
- 1) 7
  - 2) 7
  - 3) а д г п 9
  - 4)

// 6

- 1) /0. -5. кк п 9
- 2) -, , 2, 7
- 3) -0, 5, 7
- 4) -1, -, , 7

/0

- 1) ( 6 ( 7 7
- 2) ( 7 7
- 3) ( 7
- 4) й дл гбм ж гб

/1

- 4) - 7 6
- 5) 7
- 6) 7
- 7) к ш гй

/2

- 4) али жми й лмбмнми м лж ж глж м ллми жм б лжк 9 6
- 5) 7
- 6) 7
- 7)

/3

- 4) . 7
- 5) /, 7
- 6) г гс 3-/3 кжа 9
- 7) -

/4

- 4) п нм глмв жлвж жва й лмв м мнмим лми ж 9 6
- 5) 7
- 6) 7
- 7)

/5

- 4) : - 7
- 5)
- 6) ктвйглл ;
- 7)

0,

- 4) ( 6 - 7
- 5) п г вг гй лми ж пмвг д лжг ж апйм ж ав 9
- ниж м жжмйбж гпиж мим гллми ж ав 9

6)  
7)

7

**И ж г жж п йглж м глижс ж мбм з гп**

86% 100%	
69% - 84%	
50% - 68%	
1,	

**5, г г гл мшм лмв жвмнмйж гй лмв йж г а**  
**5,/, шм л йж г а**

1. (6 ( (., -5 .02 2- (6 % ISBN 978-5-534-07339-3. W URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438400>
2. (6 ( (., -57 6 - --, % ISBN 978-5-534-11767-7 W URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446107>
3. (6 ( (., -5 05/ % ISBN 978-5-534-09116-8. W URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>
4. (6 ( 2- 6 (., -5 -2, % ISBN 978-5-534-10524-7. W URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>
5. W 7 (., -5 -45 2- ( % ISBN 978-5-534-07551-9. W URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438824>
6. (7 (., -5 .00 6 % ISBN 978-5-534-05600-6. W URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441686>

**5,0, мнмйж гй л йж г а**

1. ( 6 ( 6 (., -5  
-32 % ISBN 978-5-534-11092-0. 6  
W URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444497>
2. Дворкин, Л. С. 6 2- ( 6  
(., -5 //1 % ISBN 978-5-534-  
07657-8. 6 W URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438414>
3. Жданкина, Е. Ф. 6  
( 7  
6 (., -57 6 -  
- -.1 % ISBN 978-5-534-10153-9  
W URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>
4. - 6 ( (., --  
5. Замараев, В. А. 6 2- ( 6  
6 (., -5 .24 W  
% ISBN 978-5-534-07276-1.  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>
6. Иванков, Ч. Т. ( 2- 6 (., -5  
-, / % ISBN 978-5-534-11441-6. 6  
W URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
7. Серова, Л. К. 6 6  
2- ( 6  
(., -5 -03 % ISBN 978-5-534-06393-6.  
6 W URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438412>
8. ( 6 ( ( 6  
( 7 2- ( 6  
6 ( -5 ., 5 W  
% ISBN 978-5-534-07484-0.  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437252>
9. 6 - (., -1 12
10. 6 - (., -2 12
11. ( 6 ( 6  
2- 6 (., -5 -02 ( 6  
% ISBN 978-5-534-11118-7. W  
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>

**5,1, Г Г ГЛ ГВ ПМ ЖТ М К ЖМЛМ ГЙГИМСКАЛЖИ ЖМЛМВ ПГ Ж  
Л Г ЛГ**

1. [www.tssr.ru](http://www.tssr.ru)
2. [www.Fizkult-ura.ru](http://www.Fizkult-ura.ru)
3. [www.sportmedicine.ru](http://www.sportmedicine.ru)

4. [www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov](http://www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov)
5. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
6. [http://studopedia.net/14\\_11546\\_volleybol-v-vuze.html](http://studopedia.net/14_11546_volleybol-v-vuze.html)
7. [http://www.superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=333](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](http://www.volley.ru)
11. [www.sportbox.ru](http://www.sportbox.ru)

6, К г ж й лм г лж пимг м пинг глж

( ( %  
 ( -- ( 11  
 /, %  
 - 7  
 - 7  
 - 7  
 - 7  
 Reas O ma - 7  
 A? - 7  
 =o o - 7  
 Ca e o - 7  
 ( OI = NP k]n -  
 (/ - ( -2  
 -  
 - 7  
 - -. 7  
 - 7  
 -

7, мб кклмг м пинг глж  
 G]d anogu A l ke p Oa\_nru  
 ( -B 2-161215-133553-1-6231

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

