

« - »

.09

:

: 34.02.01

: ()

:

2023 .

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией

Протокол № от « 30 » 08 2023 г.

Председатель П(Ц)К

Мусаева М. М.

Подпись

ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

М. М. Шабанова Шабанова М.М.

Подпись

ФИО

30 08 2023 г.

. 09

- 29.12.2012 273- 3 «

»;

-

;

-

(

04.07.2022 527; (

29.07.2022 694552);

:

-

;

Разработчик: Исамагомедова А.Д., Исамагомедова А.Д. преподаватель физической культуры ГБПОУ РД ИПК.

Рецензенты/эксперты:

Бакаев М. М.

1.

2.

3.

4.

1. ;
2. ;
3. ;
4. , ;
5. ;
6. ;
7. , ;
8. ;
9. ;
10. ;
11. , ;
12. .

: 8 « »

: ,

1. ;
2. ;
3. ();
4. .

1. .
2. , .
3. -
4. -
5. -
6. -
7. .
8. .
9. .
10. -
11. .
12. .
13. .
14. .
15. .
16. .
17. .

1.2. - ()

1

1. « », « », « »;
2. ()
3. ()
4. ()
5. ()
6. ()
7. ,

2

1. .
 2. .
 3. (, , , ,)
 4. , ()
 5. « »
 6. (- ; -)
 7. (- ; -)
 8. 3
 9. .
 10. .
- 3

1. .
2. , .
3. .
4. « ».
5. .
6. .
7. .
8. .
9. .
10. .

.

.

« »

,

,

,

:

8. : / . . , . . .
— 2- ., . — : , 2021. — 40 . — ISBN 978-5-8114-7886-6.
9. : / . . , . . .
— : , 2020. — 40 . — ISBN 978-5-8114-6670-2.
10. ,
: / . . . — 2- .,
— : , 2021. — 60 . — ISBN 978-5-8114-7201-7
11. : / . .
« », 2018. - 176 , -
ISBN 978-5-4468-7250-3
12. : . . , . . . - 3- ., . - :
, 2020. - 214 . - () - ISBN: 978-5-406-07424-

4

3.2.2.

1. : / . . , . . .
. — 2- ., . — : , 2022. — 64 . — ISBN
978-5-8114-9471-2. — : // :
— URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (: 13.01.2022). —
:
2. :
/ . . , . . . — : , 2021. —
68 . — ISBN 978-5-8114-7558-2. — : // :
— URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (:
13.01.2022). — :
3. , . . : / . .
, . . , . . . — . : , 2018. — 98 . —
ISBN 978-5-6040844-8-9. — :
1PR BOOKS : []. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>.
. []. :
<http://www.edu.ru>
4. , . . :
/ . . , . . . — 3- .,
. — : , 2021. — 493 . — (:
) — ISBN 978-5-534-02309-1. — : // [].
— URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
5. :
/ . . . — : , 2022. — 92 . — ISBN 978-5-8114-
8344-0. — : // : — URL:
<https://e-lanbook.com/book/193301> (: 13.01.2022). — :
6. : / . .
— : , 2021. — 56 . — ISBN 978-5-8114-5849-3. — :
— // : — URL:

- <https://eJanbook.com/book/156624> (: 13.01.2022). — :
7. : / . .
— : , 2021. — 44 . — ISBN 978-5-8114-7549-0. —
:// : — URL:
<https://eJanbook.com/book/174986> (: 13.01.2022). — :
 8. ,
- : / . . — 2- . —
: , 2022. — 56 . — ISBN 978-5-8114-9320-3. — : //
: - . — URL: <https://eJanbook.com/book/189469>
(: 13.01.2022). — :
 9. :
/ . . [.];
. — 2- . — : , 2021. —
599 . — (). — ISBN 978-5-534-13554-1. — :
// []. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
 10. :
/ . . [.]. — :
, 2021. — 424 . — (). — ISBN 978-5-534-02612-
2. — : // []. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
 11. : / . . , .
. — 2- . — - : , 2021. — 40 . — ISBN 978-5-
8114-7886-6. — : // : - . —
URL: <https://eJanbook.com/book/166937> (: 13.01.2022). —
 12. .
- : / . . , . . — -
: , 2021. — 36 . — ISBN 978-5-8114-7547-6. — :
: - - . — URL: <https://eJanbook.com/book/174988>
(- : 13.01.2022). — :
 13. .
: / . . , . . — -
: , 2021. — 36 . — ISBN 978-5-8114-7547-6.
 14. ,
: / . . — 2-
., . — - : , 2021. — 60 . — ISBN 978-5-8114-7201-7. —
: // : - . — URL:
<https://eJanbook.com/book/156380> (: 13.01.2022). — :
 15. , . . :
/ . . — :
, 2021. — 113 . — (). — ISBN 978-5-534-10349-
6. — : // []. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

3.2.3.

4.

1							
	-	«3»		«4»		«5»	
1		13	27	17	32	21	38
2	« ».	160	200	170	210	185	230
3	« ».	110	120	120	130	130	140
4	1	5	5	7	7	10	10
5	1	5	5	7	7	10	10
6	1	5	5	7	7	10	10
7		3	3	4	4	5	5
8		19.15	-	18.45	-	17.30	-
9	5	-	25.40	-	25.00	-	23.40
10		15	15	20	20	30	30
		5/10	5/10	7/10	7/10	9/10	9/10
12	: — 2 -	2/4	2/4	3/4	3/4	4/4	4/4
13		13	27	17	32	21	38
14	« »	110	120	120	130	130	140
15	2	11,50	9,50	11,20	9,20	8,50	7,50

2							
1		13	27	17	32	21	38
2	100	18	14,6	17,6	14,3	16,3	13,8
3		270	290	290	320	320	340
4	2	11,50	9,50	11,20	9,20	8,50	7,50
5	2	5	5	7	7	10	10
6		20	20	30	30	40	40
7		3/5	3/5	4/5	4/5	5/5	5/5
8	3000	-	19.15	-	18.45	-	17.30
9	5000	-	25.40	-	25.00	-	23.40
10		20	20	30	30	40	40
11							
12		10/20	10/20	13/20	13/20	16/20	16/20
13	500						
14	2	11,50	9,50	11,20	9,20	8,50	7,50
15		13	27	17	32	21	38
3							
1							
2	« ».	170	215	180	230	195	240
3	2	11.35	11.00	11.15	10.50	10.30	10.00
4	200						
5		5	5	7	7	10	10
6		20	20	30	30	40	40
7		3/5	3/5	4/5	4/5	5/5	5/5
8		3/5	3/5	4/5	4/5	5/5	5/5
9		3/5	3/5	4/5	4/5	5/5	5/5

10	2	20.20		19.30		18.00	
12		10/20	10/20	13/20	13/20	16/20	16/20
13	500						
14		14	33	17	35	21	37
15	2	11.35	11.00	11.15	10.50	10.30	10.00
16	« ».	110	120	120	130	130	140

, ().

()		
	()	
90-100	5	
80-89	4	
70-79	3	
70	2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890628

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен с 02.10.2023 по 01.10.2024