

« - »

_____/ . . /
123- 30.08.2021 .

.04

—

: 15.02.14. «
()»
:
:
2021 .
3 .10 .
3 5,6

1 «27» 2021 .

_____ . .

, 2021

09.12.2016 . 1582 (. 17.12.2020)
23 2016 . 44917)

(() ()
) 15.02.14 «
()»
- :
« - »
(« »)
:
, « »
-
15.02.14 «
()»

_____ / . . /

		4
1.		5
1.1.		5
1.2.		5
1.3.		6
1.4.	,	6
1.5.		8
2.		9
2.1.		9
2.2.		10
3.		15
3.1.	-	15
3.2.		16
4.		19

09.12.2016 . 1582 (. 17.12.2020)
(23 2016 . 44917)
()
) 15.02.14 «
()»

15.02.14 «

()»,

« »

1.

1.1.

« », ,
,
() ,

1.2.

:
:
– 29 2012 . 273- «
»;
– 28.05.2014 N 594 (. 09.04.2015) "
,
" (29.07.2014 N 33335)
– 14.06.2013 N 464 (. 28.08.2020) "
"
(30.07.2013 N 29200)
– 16.08.2013 N 968 (. 10.11.2020) "
"
(01.11.2013 N 30306)
– N 885, N 390 05.08.2020
(. 18.11.2020) " " ("
") (11.09.2020 N 59778)
– 09.12.2016 N 1582
(. 17.12.2020)"

(

)" (

23.12.2016 N 44917)

—

17.12.2020 N 747 "

" (

22.01.2021 N 62178);

—

« »;

—

.

1.3.

:

« »

-

— .04

1.4.

—

:

:

,

-

,

,

.

:

1.

, è

,

.

2.

,

3.

,

4.

,

,

,

5.

-

6.

.

:

—

-

,

;

:

2.

2.1.

()	50
()	50
:	
	2
	48

2.2.

« »

	, () () ,			
1	2	3	4	5
1. «	»			2 - 9
1.1	.	2	2	
2 «	»			
2.1	1 30 100 . 100 .	2	2	2 - 9
2.2	2 .	2	2	2 - 9
2.3	3 (10 10). 500 ()	2	2	2 - 9

	700 () .. - .			
2.4 .	4 2000 .()4000 .(). « ».	2	2	2 - 9
3. « »				
3.1 .	5	2	2	2 - 9
3.2 .	6	2	2	2 - 9
4. « »				
4.1 .	7	2	2	2 - 9
4.2 .	8	2	2	2 - 9
4.3 .	9	2	2	2 - 9

		2		
5.				
5.1	10	2	2	2 - 9
5.2	11	2	2	2 - 9
5.3	12	2	2	2 - 9
5.4	13	2	2	2 - 9
5.5	14	2	2	2 - 9
5.6	15	2	2	2 - 9

5.7	6	16 : 6000 (); 3000 ().	2	2	2 - 9
6. « »					
6.1.		17	2	2	2 - 9
6.2		18 « ».	2	2	2 - 9
6.3		20 « ».	2	2	2 - 9
7.					
7.1	4000 .	21 2000 . () 4000 . ().	2	2	2 - 9
7.2		22 30 100 . 100 .	2	2	2 - 9
7.3		23	2	2	2 - 9

7.4	24 (10 10). 500 () 700 ()	2	2	2 - 9
	()	50		
	()	50		
	:			
		2		
		48		

-

:

- ,

;

- - ,

;

- (, , , . . .).

:

- , , , ,

,

;

-

.

3.2.

, - ,

:

1. . . « » . - ∴ , 2019. - 299 .
2. . . , . . « » . - ∴ , 2019. - 256 .

3. :
— ., 2019.
2. :
. . . : / . . . , . . .
. . . .- .: , 2013. - 424 c.
3. . . . : / . . .
. . . ,- : , 2016. - 424 c.
4. 3 :
. . . ./- .: , 2013. - 52 c.
5. . . . -
() / . . . , . . . ,- .: , 2013.
- 304 c.
6. . . . : . / . . . , . . .
. - .: , 2014. - 416 c.
7. . . . : .
. . . / . . . , . . . , . . . , . . .
. - .: , 2013. - 176 c.. , . . . ()

- :

1. : <https://guleon.wordpress.com>.
2. : <http://lib.sportedu.ru>.
3. : <http://www.fizkult-ura.ru/>.
4. : <http://sportteacher.ru/structure/>.
5. - www.olympic.ru.
6. -

www.minstm.gov.ru

7. « » - www.edu.ru
8. - www.olympic.ru
9. , è
<http://sport.minstm.gov.ru>
- 10.

<http://www.mossport.ru>

4. [] - :

http://www.cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

5.

. [] - : <http://www.lib.sportedu.ru>

6.

, . . [] -
: <http://www.members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>

7. « » [] - :

<http://www.kzg.narod.ru/>

8.

, . [] -
: <http://www.tpfk.info>

;	.
---	---

	5	4	3	5	4	3
	220	200	180	185	170	160
1	140	130	120	140	120	110
1	45	35	25	37	30	20
	35	25	18	10	8	6
	15	10	8	-	-	-
(.)	11	9	7	-	-	-
(500 ., 700 .)	32	26	22	18	15	12
10X10	28,0	29,0	30,0	30,0	31,0	32,0
1000 ; 2000 .	10,00	11,00	12,30	5,30	6,00	6,30
2000 ; 3000 .	15,30	16,30	18,00	11,00	12,00	13,00
5000	27,00	29,00	31,00	18,30	19,00	20,00
2000 ., 3000 .	15,00	16,00	17,00	10,10	11,40	12,40
1000	3,45	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
800	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
400	1,15	1,25	1,55	1,27	1,40	1,55
100	14,5	14,9	15,5	16,5	17,2	18,0
	5	3	1	-	-	-
()	46	35	22	30	18	7
,	8	6	4	6	4	3
	6	4	2	-	-	-
	7	5	3	7	5	3
	8	6	4	8	6	4