

«

-

»

\_\_\_\_\_/ . . /  
123- 30.08.2021 .

**.04**

—

: 18.02.07«

»

: -

:

2021 .  
3 .10 .  
3 5,6

1 «27» 2021 .

\_\_\_\_\_ . .

, 2021

":

"

18.02.07

" (

14.12.2020 N 61449) ( - ).

- :

« - (

« »)

:

,

« »

-

18.02.07« »

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

		4
1.		5
1.1.		5
1.2.		5
1.3.		6
1.4.	,	6
1.5.		9
2.		10
2.1.		10
2.2.		11
3.		17
3.1.	-	17
3.2.		18
4.		21

,  
4428 5904 ( .

17.12.2020 N 747)

18.02.07 «

»,

«

»

«

»

:

# 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)  
– 17.11.2020 N 648 "

18.02.07

" (

14.12.2020 N 61449)

-

17.12.2020 N 747 "

" (

22.01.2021 N 62178);

-

« »;

-

.

**1.3.**

:

«

»

-

-

.04

**1.4.**

-

:

:

,

-

,

,

.

:

1.

,

,

.

2.

,

3.

,

4.

,

,

,

5.

.

-

6.

.

.

:

-

-

,

;

:  
 -  
 ;  
 -  
 .  
 -  
 ,  
 :

01		: / / ; ; / ; / , ;
02	, , ;	: ; ; ; ; ; ; ; ; : ; ;
04	, , ,	: , , ;
06	- , , ;	( : ); : - , ; ( : );

08		: - ; ; ( )
	;	: ; ; ( );
		: ;

**1.5.**

« » :

- 75 , :

- 50 , - 2 ,

- 48 . - 25



2.

2.1.

( )	<b>75</b>
( )	<b>50</b>
:	
	2
	48
( )	<b>25</b>

2.2.

« »

1	2	3	4	5
1. «	»	2		
1.1		2	2	1, 2, 4, 6, 8
2 «	»	8		
2.1	1 30 100 . 100 .	2	2	1, 2, 4, 6, 8
2.2	2	2	2	1, 2, 4, 6, 8

2.3	3 (10 10 ). 500 ( ) 700 ( ) .. - .	2	2	1, 2, 4, 6, 8
2.4	4 2000 .( ) 4000 .( ). « ».	2	2	
3. « »		4		
3.1	5	2	2	1, 2, 4, 6, 8
		2		
3.2	6	2	2	
4. « »		6		
4.1	7	2	2	1, 2, 4, 6, 8
		2		
4.2	8	2	2	

4.3	9	2	2	
5.		14		
5.1	10	2	2	1, 2, 4, 6, 8
5.2	11	2	2	
5.3	12	2	2	
5.4	13	2	2	1, 2, 4, 6, 8
		2		
5.5	14	2	2	

		4	2	
5.6		15	2	2
		4		
		5	2	
5.7	6	16	2	2
		: 6000 ( ); 3000 ( ).		
		6	2	
<b>6.</b>	« »		<b>6</b>	
6.1.		17	2	2
			2	
6.2		18	2	2
		« ».	2	
			2	
6.3		20	2	2

	« ».			
<b>7.</b>			<b>8</b>	
7.1	4000 .	<b>21</b> 2000 .( ) 4000 .( ).	<b>2</b>	2
			2	
7.2		<b>22</b> 30 100 . 100 .	<b>2</b>	2
			2	
7.3		<b>23</b>	<b>2</b>	2
			1	
7.4		<b>24</b> (10 10 ). 500 ( ) 700 ( )	<b>2</b>	2
		( )	<b>75</b>	
		( )	<b>50</b>	
	:			
			2	
			48	
		( )	<b>25</b>	



-

:

- ,

;

- - ,

;

- ( , , , . . . ).

:

- , , , ,

,

;

-

.

**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](http://www.olympic.ru).
6. -

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

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

<http://www.mosSPORT.ru>

4. [ ] - :

[http://www.cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](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>

4.

( )

, , ; ;

( )	
1	2
:	
<p>( ) ,</p> <p>,</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>,</p> <p>,</p> <p>,</p> <p>.</p>	<p>.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p>
:	
,	,

;	.
---	---

	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