

«

-

»

\_\_\_\_\_ / . . . /

123-

30.08.2021 ..

**.04**

—

: 18.02.07« -  
»

: -

:

2021 .  
3 .10 .  
4 7,8

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.		8
2.		9
2.1.		9
2.2.		10
3.		14
3.1.	-	14
3.2.		14
4.		18

,

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.

, è

,

.

2.

,

3.

,

4.

,

,

,

5.

.

-

6.

.

:

–

-

,

;

:  
 — ,  
 ;  
 — .  
 - ,  
 :  
 01. ;  
 02. , ,  
 ;  
 04. , ,  
 , ;  
 06. - , ,  
 ;  
 08. ;  
 ;

**1.5.**

« » :  
 - 60 , :  
 - 40 , - 2 ,  
 - 38 . - 20

2.

2.1.

( )	<b>60</b>
( )	<b>40</b>
:	
	2
	38
( )	<b>20</b>

2.2.

« »

	, ( ) ( ) ,			
2	3	4	5	6
1. «	»	2		
1.1		2	2	1, 2, 4, 6, 8
2 «	»	12		
2.1	1 30 100 . 100 . (10 × 10).	6	2	1, 2, 4, 6, 8
2.2	2 500 ( ) 700 ( )	2	2	1, 2, 4, 6, 8
2.3 4 100 ; 4 400 .	3 4 100 ; 4 400 . « ».	2	2	1, 2, 4, 6, 8
2.4 4000 .	4 2000 . ( ) 4000 . ( ) .	2	2	1, 2, 4, 6, 8

<b>3. «</b>	<b>»</b>	<b>6</b>		
3.1	<b>5</b>	<b>2</b>	2	1, 2, 4, 6, 8
		2		
3.2	<b>6</b>	<b>2</b>	2	1, 2, 4, 6, 8
		2		
3.3	<b>7</b>	<b>2</b>	2	1, 2, 4, 6, 8
<b>4.</b>	<b>«</b>	<b>8</b>		
4.1	<b>8</b>	<b>2</b>	2	1, 2, 4, 6, 8
		2		
4.2	<b>9</b>	<b>2</b>	2	1, 2, 4, 6, 8
		2		
4.3	<b>10</b>	<b>2</b>	2	1, 2,

				4, 6, 8
		2		
4.4	<b>11</b>	<b>2</b>	2	1, 2, 4, 6, 8
<b>5.</b>		<b>12</b>		
5.1	<b>12</b>	<b>2</b>	2	1, 2, 4, 6, 8
		2		
5.2	<b>13</b>	<b>2</b>	2	1, 2, 4, 6, 8
		2		
5.3	<b>14</b>	<b>2</b>	2	1, 2, 4, 6, 8
		2		
5.4	<b>15</b>	<b>2</b>	2	1, 2, 4, 6,

	3			8
5.5	16	2	2	1, 2, 4, 6, 8
5.6	17	2	2	1, 2, 4, 6, 8
8	: 8000 ( ); 4000 ( ).			
	( )	60		
	( )	40		
	:			
		2		
		38		
	( )	20		



-

:

- ,

;

- - ,

;

- ( , , , . . . ).

:

- , , , ,

,

;

-

.

**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. - .
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>



;	.
---	---

	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