

«

-

»

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

**.04**

—

: 15.02.14. «

( )»

:  
:

2021 .  
3 .10 .  
4 7,8

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.		7
1.4.	,	7
1.5.		8
2.		9
2.1.		9
2.2.		10
3.		14
3.1.	-	14
3.2.		15
4.		18

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)

—  
( . 17.12.2020)"

09.12.2016 N 1582

15.02.14

(

)" (

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.

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



2.2.

« »

2	3	4	5	6
1. «	»	2		
1.1		2	2	2 - 9
2 «	»	8		
2.1	1	2	2	2 - 9
2.2	2	2	2	2 - 9
2.3	3	2	2	2 - 9
2.4	4	2	2	2 - 9
3. «	»	6		
3.1	5	2	2	2 - 9

3.2	<b>6</b>	<b>2</b>	2	2 - 9
3.3	<b>7</b>	<b>2</b>	2	2 - 9
<b>4.</b>	« »	<b>8</b>		
4.1	<b>8</b>	<b>2</b>	2	2 - 9
4.2	<b>9</b>	<b>2</b>	2	2 - 9
4.3	<b>10</b>	<b>2</b>	2	2 - 9

4.4	<b>11</b>	<b>2</b>	2	2 - 9
<b>5.</b>		<b>16</b>		
5.1	<b>12</b>	<b>2</b>	2	2 - 9
5.2	<b>13</b>	<b>2</b>	2	2 - 9
5.3	<b>14</b>	<b>2</b>	2	2 - 9
5.4	<b>15</b>	<b>2</b>	2	2 - 9
5.5	<b>16</b>	<b>4</b>	2	2 - 9
5.6	<b>17</b>	<b>4</b>	2	2 - 9

8

	: 8000 (     ); 4000 (     ).			
	(     )	<b>40</b>		
	(     )	<b>40</b>		
	:			
		2		
		38		



-

:

- ,

;

- - ,

;

- ( , , , . . . ).

:

- , , , ,

,

;

-

.

**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>





;	.
---	---

	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