

«

-

»

_____/ . . /
123- 30.08.2021 .

.11

-

: 18.02.07 «
»
:
:
2021 .
3 .10 .
1 1-2

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.		11
2.		12
2.1.		12
2.2.		13
3.		23
3.1.	-	23
3.2.		23
4.		25
5.		28

,

4428 5904 (.

17.12.2020 N 747)

18.02.07 «

»,

,

«

»

,

()

,

.

,

,

«

»

(,).

«

»

,

,

.

1.

1.1.

18.02.07 «
»

(
.)

1.2.

:

:

– 29 2012 . 273- «
»;

– 28 2014 . 594 «
,

»;

– 14 2013 . 464 «

(30 2013 .,
29200) (–

);

– 16 2013 . 968 «

» (

1 2013 ., 30306);

–

05 2020 . 885 « »;

–

« »;

–

1.3.

,

, « »

(,).

« »

– .11,

,

.

1.4.

–

:

- ,

:

- ,

:

01.

;

02.

, ,

;

03.

;

04.

, , ;

05.

;

06.

- , ,

,

;

07.

, , ,

;

08.

;

09.

;

10.

;

11.

,

.

«

»

:

:

—

;

—

,

:

,

,

;

—

;

—

;

—

—

,

;

,

,

,

,

,

,

;

—

;

—

;

—

,

—

,

,

,

;

—

,

—

, ;
 — ;
 — ;
 — ;
 — , , ;
 — , ;
 — :
 — (, ,) ,
 , , ;
 — ;
 — , , — (, , ;
 —), , ;
 — — ;
 — , ;
 — (—) , ,
 , ;
 — :
 — , ;
 — , ;

—
,
;
—
,
;
—
,
—
» ().

1.

,
;

2.

;

3.

4.

.
—
;

—
()
;

—
—
—
;

—
—
—
;

—
—
—
;

—
—
—
;

:
 -
 , ;
 -
 , ;
 - ;
 - ;
 - , ;
 :
 - ,
 ;
 - ;
 -
 , ;
 - ;
 - ;
 - ;
 - ;

1.5.

:
 - 176 , :
 - 118 , - 2 , - 116
 - 58 .

2.

2.1.

()	176
()	118
:	
-	2
-	116
()	58

2.2

« »

1	2	3	4	5
1. «	»	2		
1.1	<p>·</p> <p>·</p> <p>·</p> <p>·</p> <p>()</p> <p>·</p>	2	2	2 - 9
2 «	»	20		
2.1.	<p>1</p> <p>·</p> <p>· / · (30-40).</p> <p>· (70-100).</p> <p>· (3 × 10).</p>	2	3	2 - 9
2.2	<p>2</p> <p>· 30 100 · 100 ·</p> <p>·</p>	2	2	2 - 9
2.3	<p>3</p> <p>·</p> <p>·</p> <p>·</p> <p>·</p>	2	3	2 - 9
		2		

2.4	4	2	3	2 - 9
2.5	5 500 () 700 ()	2	3	2 - 9
2.6	6 (4 100; 4 400 .)	2	3	2 - 9
		2		
2.7	7 400 . « ».	2	3	2 - 9
400 .				
2.8	8 800 . « ».	2	3	2 - 9
		2		
800 .				
2.9	9 1000 () 1500 . (). « ».	2	3	2 - 9
		2		
1500 .				
2.10	10 1500 . () 3000 . ().	2	3	2 - 9
		2		
3000 .				
3. « »		12		
3.1	11	2	2	2 - 9
		2		

3.2	12	2	3	2 - 9
3.3	13	2	2	2 - 9
		2		
3.4	14	2	2	2 - 9
3.5	15	2	2	2 - 9
		2		
3.6	16	2	2	2 - 9
4.	« »	18		
4.1	17	2	2	2 - 9

		2		
4.2	18	2	2	2 - 9
4.3	19	2	2	2 - 9
		2		
4.4	20	2	2	2 - 9
4.5	21	2	2	2 - 9
		2		
4.6	22	2	2	2 - 9
4.7	23	2	2	2 - 9

4.8	24	2	2	2 - 9
5. «	»	30		
5.1	25	2	2	2 - 9
		2		
5.2	26	2	2	2 - 9
5.3	27	2	2	2 - 9
		3		
5.4	28	2	2	2 - 9
5.5	29	2	2	2 - 9

	3			
		3	2	
5.6	30		2	2 - 9
	3			
5.7	31		2	2 - 9
	« », « ».	1		
		3	2	
5.8	32		2	2 - 9
	« », « ».	1		
5.9	33		2	2 - 9
		1		
		3	2	
5.10	34		2	2 - 9
	4			
5.11	35		2	2 - 9
		4		

	4	2		
5.12 2	36	2	2	2 - 9
5.13 3	37	2	2	2 - 9
	5	2		
5.14 5	38	2	2	2 - 9
5.15	39	2	2	2 - 9
	5	2		
6.	« »	18		
6.1.	40	2	2	2 - 9
6.2	41	2	2	2 - 9

		2		
6.3	42	2	2	2 - 9
6.4	43	2	2	2 - 9
	« ».	2		
6.5	44	2	2	2 - 9
	« ».			
6.6	45	2	2	2 - 9
	–	2		
6.7	46	2	2	2 - 9
	(, , « »). –			
6.8	47	2	2	2 - 9
	« ».	2		
6.9	48	2	2	2 - 9

	« ».			
7. «	»	18		
7.1	49	2	2	2 - 9
400 .	400 . « ».	2		
7.2	50	2	2	2 - 9
800 .	800 . « ».			
7.3	51	2	2	2 - 9
1500 .	1000 () 1500 . () . « ».	2		
7.4	52	2	2	2 - 9
3000 .	1500 . () 3000 . () .			
7.5	53	2	2	2 - 9
	(70–100) . / . (30–40) . (3 × 10).	2		
7.6	54	2		
	30 100 . 100 .			
7.7	55	2	2	2 - 9
4 100 ; 4 400 .	4 100 ; 4 400 . (3 10)	2		

7.8	56	2	2	2 - 9
7.9	57	2	2	2 - 9
	500 () 700 ()			2 - 9
	58			
	500 () 700 ()			
		2		
	()	176		
	()	118		
	:			
	-	2		
	-	116		
	()	58		

3.

3.1.

«...»,
36 18 ,
120

3.2.

1. " " 2018. – 176 .
1. : / .
.., ..- : , 2017. - 288 c.
2. : / . . . ,
.. - : , 2016. - 431 c.
3. , . . " " /
.. - : Academia, 2018. - 192 c.
4. , . . : /
.. , . . - : - , 2017. - 352 c.

5. . . . / - .: Academia, 2017. - 304 c.
6. . . . / - .: Academia, 2017. - 416 c.
7. . . . : () / - .: , 2018. - 62 c.
8. . . . : : / , - .: , 2015. - 312 c.
9. . . . () / , - .: , 2018. - 167 c.
10. . . . : / - .: , 2018. - 224 c.
11. . . . : / - .: , 2018. - 256 .

1. http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/32887/
2. <http://www.fizkult-ura.ru/node/211>
3. <http://works.tarefer.ru/90/100253/index.html>

() ,		
1. -	.	.
2. ,	.	,
3. .	.. ,	() .
4. , ,	.	,
5. (, ,)	, , .	.
6. .	, ,	- ,
7. .	.	.

5.

15 – 17

/	()								
1.	30 ,		16	5,2 -	5,1—4,8	4,4	6,1	5,95,3	4,8
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2.	10 , 3		16	8,2	8,0—7,7	7,3	9,7	9,3—8,7	8,4
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3.	-		16	180	195—210	230	160	170—190	210
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4.	6-		16	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5.			16	5	9—12	15	7	12—14	20
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6.	:	-	16	4	8—9	11			
			17	5	9—10	12			
	()		16				6	13—15	18
	()		17					13—15	18

- , :
- (30),
 - (10 *3),
 - - (),
 - (6-),
 - (),
 - (),
- ().

		I		
		5	4	3
1. 100 ()		16,2	17,6	19,0
		14,0	14,8	15,2
2. 500 () 1000 () 2000 () 3000 ()		2,0	2,10	2,20
		3,30	3,50	4,05
		11,00	13,00	14,00
		13,00	14,30	15,30
3. ()		360	330	270
		410	390	340
4. ()		180	170	160
		230	215	205
5. ()		18	16	14
		32	30	27

« »

		I			
		«5»	«4»	«3»	
1	(10)		5	4	3
			6	5	4
2	(10)		4	3	2
			5	4	3
3	: , ,		1.30	1.15	1.00
			2.00	1.45	1.30
4	(2,5)		48	46	44
			52	50	48

		5	4	3
1.	3000 (,)	12,30	14,00	/
2.	5 (,)	25,50	27,20	/
3.	100 ()	14,0	14,5	15,0
4.	()	10	8	5
5.	()	230	210	190
6.	2 - ()	9,5	7,5	6,5
7.	— ()	13	11	8
8.	() , (-)	40	35	30
9.	() (-)	30 30	25 25	20 20
10.	()	7	5	3
11.	: - ; - ; - (10)	9	8	7,5

/	,				
			5	4	3
1.	30 ,				
			4,8	5,3	6,1
			4,3	4,8	5,2
2.	3 10 , -)	,			
			8,4	8,7	9,6
			7,2	7,5	8,1
3.		-			
			1.90	1.70	1.60
			2.30	2.10	1.80
4.	6 ,				
			1300	1200	900
			1500	1300	1100
5.	,				
			20	14	7

			15	12	5
6.			30	25	20
7.			45	35	30
8.	1		125	120	115
9.	:	-	11	9	4
10.	« » 10 ,				
	, , 10 ,				
	, 0,1				
			13.5	14.0	15.0
			12.0	13.0	13.5