

«

-

»

_____/ . . /
123- 30.08.2021 .

.11

—

: 15.02.09 « »
:
:
:
2021 .
3 .10 .
1 1-2

1 «27» 2021 .

_____ . .

, 2021

22.12.2015 N

1506 (. 17.12.2020) "

15.02.09 « " (40631)

19.01.2016 N

- :

« - »

(« »)

:

,

« »

- : 15.02.09 « »

_____ / . ./

		4
1.		5
1.1.		5
1.2.		5
1.3.		6
1.4.	,	6
1.5.		12
2.		13
2.1.		13
2.2.		14
3.		23
3.1.	-	23
3.2.		23
4.		25
5.		28

,

22.12.2015 N 1506 (. 17.12.2020) "

15.02.09 « " (
19.01.2016 N 40631)

15.02.09 « ",

,

.

« »

,

()

,

.

,

,

« »

(,).

« »

,

,

.

1.

1.1.

15.02.14 «
».

(
)

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)

– 22.12.2015 N 1506 (. 17.12.2020) "

15.02.09 «

(19.01.2016 N 40631)

– 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 N 747 "

" (22.01.2021 N 62178);

« »;

1.3.

,
« »
(,).
« »
- .11,
,

1.4.

-
:
:
(-):
1. ,
2. ,
3. ,
4. ,
,
.

5.

-

6.

7.

()

8.

9.

10.

-

(

17.12.2020 N 747)

11.

(

17.12.2020 N 747)

« »

:

:

-

;

-

,

,

:

,

,

;

-

;

-

;

-

-

,

;

,

,

,

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

1.5.

:

- 118 , :

- 118 , -

2 , - 116 .

2.

2.1.

()	118
()	118
:	
-	2
-	116

2.2

« »

1	2	3	4	5
1. «	»			
1.1	<p>·</p> <p>·</p> <p>·</p> <p>()</p>	2	2	2 – 11
2 «	»			
2.1.	<p>1</p> <p>· / · (30–40).</p> <p>(70–100).</p> <p>(3 × 10).</p>	2	3	2 – 11
2.2	<p>2</p> <p>30 100 · 100 ·</p>	2	2	2 – 11
2.3	<p>3</p> <p>·</p> <p>·</p> <p>·</p>	2	3	2 – 11
2.4	<p>4</p> <p>·</p> <p>·</p> <p>-</p>	2	3	2 – 11

2.5	5 500 () 700 ()	2	3	2 – 11
2.6	6 (4 100; 4 400 .)	2	3	2 – 11
2.7	7 400 .	2	3	2 – 11
400 .	« ».			
2.8	8 800 .	2	3	2 – 11
800 .	« ».			
2.9	9 1000 () 1500 .() .	2	3	2 – 11
1500 .	« ».			
2.10	10 1500 .() 3000 .() .	2	3	2 – 11
3000 .				
3. « »				
3.1	11	2	2	2 – 11
3.2	12	2	3	2 – 11

3.3	13	2	2	2 – 11
3.4	14	2	2	2 – 11
3.5	15	2	2	2 – 11
3.6	16	2	2	2 – 11
4.	« »			
4.1	17	2	2	2 – 11
4.2	18	2	2	2 – 11

4.3	19	2	2	2 – 11
4.4	20	2	2	2 – 11
4.5	21	2	2	2 – 11
4.6	22	2	2	2 – 11
4.7	23	2	2	2 – 11
4.8	24	2	2	2 – 11

5. «	»			
5.1	25	2	2	2 – 11
5.2	26	2	2	2 – 11
5.3	27	2	2	2 – 11
5.4	28	2	2	2 – 11
5.5	29	2	2	2 – 11
5.6	30	2	2	2 – 11
5.7	31	2	2	2 – 11
5.8	32	2	2	2 – 11

	1			
5.9	33	2	2	2 – 11
5.10	34	2	2	2 – 11
5.11	35	2	2	2 – 11
5.12 2	36	2	2	2 – 11
5.13 3	37	2	2	2 – 11
5.14 5	38	2	2	2 – 11
5.15	39	2	2	2 – 11
6.	« »			
6.1.	40	2	2	2 – 11

6.2	41	2	2	2 – 11
6.3	42	2	2	2 – 11
6.4	43	2	2	2 – 11
6.5	44	2	2	2 – 11
6.6	45	2	2	2 – 11
6.7	46	2	2	2 – 11
6.8	47	2	2	2 - 9

	« ».			
6.9	48	2	2	2 – 11
7. « »				
7.1	49	2	2	2 – 11
400 .	400 . « ».			
7.2	50	2	2	2 – 11
800 .	800 . « ».			
7.3	51	2	2	2 – 11
1500 .	1000 () 1500 . () . « ».			
7.4	52	2	2	2 – 11
3000 .	1500 . () 3000 . () .			
7.5	53	2	2	2 – 11
	(70–100) . (3 × 10) . / . (30–40) .			
7.6	54	2		
	30 100 . 100 .			
7.7	55	2	2	2 – 11
4 100 ; 4 400 .	4 100 ; 4 400 . (3 10)			
7.8	56	2	2	2 – 11

7.9	57 500 () 700 ()	2	2	2 – 11
7.10	58 500 () 700 ()	2	2	2 – 11
	()	118		
	()	118		
	:			
	-	2		
	-	116		

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 с.

6. , . . . / - . : Academia, 2017. -

416 с.

7. , . . . : () / - . : , 2018. - 62 с.

8. , . . . : : / . . . , - . : , 2015. - 312 с.

9. , . . . () / . . . , - . : , 2018. - 167 с.

10. , . . . : / - . : , 2018. - 224 с.

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>

4.

«

»

(,

, ,).

« »

(),

- (),

()

«

»

,

,

.

,

,

,

-

.

,

,

,

.

,

.

() ,		
1. -	.	.
2. , .	.	, .

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

5.

15 – 17

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