

« - »

_____/ . . /

123-

30.08.2021 .

.04

—

: 38.02.01 « ()»
:
:

2021 .
2 .10 .
3 5,6

«____»____2021 .

, 2021

28.07.2014 . 832 (19 2014 . 33638) 5.02.2018 . 69 (. 17.12.2020) (26.02.2018 . 50137) () 38.02.01 « ()»

- : « - » (« »)

: , « »

- 38.02.01 « ()».

_____ / . . /

	4
1.	6
1.1.	6
1.2.	6
1.3.	7
1.4. ,	7
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)

38.02.01

(),

,

.

« »

,

,

,

,

.

-

,

,

,

,

.

«

»

:

1. - ;

2. -

;

3. .

.

,

,

.

1.

1.1.

« », ,
 ,
() ,

1.2.

:
 – 30 2001 . 197- (.
27.12.2018 .);
 – 30 1994 . 51- ()(
 . 23 2003 .);
 – 30 1994 . 51- ()(
 . 23 2003 .);
 – 31 1998 . 146- ();
 – « » 6 2011 . 402- ;
 – 3 2016 . N 272- "
 ,
 ;
 – 29 2012 . N 273- « »;
 – 16 2013 . 968 « » (1 2013 ., 30306);
 – 05 2020 . 885 « »;

— 05.02.2018 N 69 (. 17.12.2020) "

38.02.01

()" (26.02.2018 N 50137);

— 17.12.2020 N 747 "

" (22.01.2021 N 62178);

— « »;

1.3.

:
« »

- — .04

1.4.

—

- :
- :
- ,
- ,
- ,
- .
- ,
- :
1. , è , .
 2. ,
 3. ,
 4. , , ,
 5. -
 6. .
- :

—

-

, ;

- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 747)
- 7.
- 8.
- 9.

1.5.

« » :

- 164 , :

- 82 , - 82

- 82 .

2.

2.1.

()	164
()	82
:	
	-
	82
()	82

2.2.

« »

	<p> , () () </p>			
1	2	3	4	5
1. «	»	2		2 - 9
1.1	<p>1</p> <p> . , , , . (). . </p>	2	2	
		2		
2 «	»	8		
2.1	<p>2</p> <p> . 30 100 . 100 </p>	2	2	2 - 9
		2		
2.2	<p>3</p> <p> - </p>	2	2	2 - 9

	· , ·	2		
2.3	4 (10 10) · 500 () 700 () · - ·	2	2	2 - 9
	·	2		
2.4	5 2000 · () 4000 · () · · « » ·	2	2	2 - 9
	·	2		
3. « »		4		
3.1	6 · · · · ·	2	2	2 - 9
	·	2		
3.2	7 · , , · , · · ·	2	2	2 - 9
	·	2		
4. « »		12		
4.1	8 · · · · · ·	4	2	2 - 9
	·	4		

4.2	9	4	2	2 - 9
		4		
4.3	10	4	2	2 - 9
		4		
5.		28		
5.1	11	4	2	2 - 9
		4		
5.2	12	4	2	2 - 9
		4		
5.3	13	4	2	2 - 9
		4		

5.4	14	4	2	2 - 9
	3	4		
	3 4	4		
5.5	15	4	2	2 - 9
	3	4		
	4	4		
5.6	16	4	2	2 - 9
	4	4		
	5	4		
5.7	6 17	4	2	2 - 9
	: 6000 (); 3000 ().	4		
	6	4		
6.	« »	12		
6.1.	18	4	2	2 - 9
	,	4		
		4		

6.2	19	4	2	2 - 9
		4		
6.3	20	4	2	2 - 9
		4		
7.		16		
7.1	21	4	2	2 - 9
		4		
7.2	22	4	2	2 - 9
		4		
7.3	23	4	2	2 - 9
		4		
7.4	24	4	2	2 - 9
		4		

	()	164		
	()	82		
	:			
		-		
		82		
	()	82		

-

:

— ,

;

— - ,

;

— (, , , . . .).

:

— , , , ,

,

;

—

.

3.2.

, - ,

:

1. . . « » . - .: , 2019. - 299 .
2. . . , . . « » . - .: , 2019. - 256 .

3. :
— ., 2019.
2. :
. . . : / . . , . .
. . . . - .: , 2013. - 424 с.
3. . . . : / . .
. . . , . . . - : , 2016. - 424 с.
4. 3 :
. . . / . . . - .: , 2013. - 52 с.
5. . . . -
() / . . , . . . - .: , 2013.
- 304 с.
6. . . . : . / . . , . .
. - .: , 2014. - 416 с.
7. . . . :
. . . / . . , . . , . . , . .
. - .: , 2013. - 176 с.. , . . ()
- :
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
7. « » - www.edu.ru
8. - www.olympic.ru
9. , è
<http://sport.minstm.gov.ru>
10.

<http://www.mossport.ru>

4. [] – :

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