

« - »

_____/ . . /
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. - ,
 ; (. 17.12.2020 N
 747) (),
 7. (),
 8. ,
 9. .

1.5.

« » :
 - 164 , :
 - 82 , - ,
 - 82 . - 82

2.

2.1.

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

2.2.

« »

	, () () ,			
1	2	3	4	5
1. «	»	2		2 - 9
1.1	1 . , , , (). .	2 2	2	
2 «	»	8		
2.1	2 . 30 100 . 100 . . .	2 2	2	2 - 9
2.2	3	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	<p style="text-align: center;">9</p>	4	2	2 - 9
4.3	<p style="text-align: center;">10</p>	4	2	2 - 9
5.		28		
5.1	<p style="text-align: center;">11</p>	4	2	2 - 9
5.2	<p style="text-align: center;">12</p>	4	2	2 - 9
5.3	<p style="text-align: center;">13</p>	4	2	2 - 9

5.4	14	4	2	2 - 9
	3	4		
	4			
5.5	15	4	2	2 - 9
	3	4		
	4			
5.6	16	4	2	2 - 9
	4	4		
	5			
5.7	17	4	2	2 - 9
6	: 6000 (); 3000 ().	4		
	6			
6.	« »	12		
6.1.	18	4	2	2 - 9
		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
4000 .	2000 .() 4000 .().	4		
		4		
7.2	22	4	2	2 - 9
	30 100 . 100 .	4		
		4		
7.3	23	4	2	2 - 9
		4		
7.4	24	4	2	2 - 9
	(10 10). 500 () 700 ()	4		
		4		

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

-

:

- ,

;

- - ,

;

- (, , , . . .).

:

- , , , ,

,

;

-

.

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

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