

« - »

_____/ . . /
123- 30.08.2021 .

.04

—

: 18.02.07« -
: - »
:
2021 .
3 .10 .
2 3,4

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.		9
2.		10
2.1.		10
2.2.		11
3.		18
3.1.	-	18
3.2.		19
4.		22

,
4428 5904 (.

17.12.2020 N 747)

18.02.07 «

»,

«

»

«

»

:

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)

– 17.11.2020 N 648 "

18.02.07

" (

14.12.2020 N

61449)

—

17.12.2020 N 747 "

" (

22.01.2021 N 62178);

—

« »;

—

1.3.

:

« »

-

— .04

1.4.

—

:

:

,

-

,

,

.

:

1.

, è

,

.

2.

,

3.

,

4.

,

,

,

5.

.

-

6.

.

.

:

—

-

,

;

:

—

,

		; ; ; ();
		; ;

1.5.
 « » :
 - **123** , :
 - **82** , -
 2 , - 80 . - **41**

2.

2.1.

()	123
()	82
:	
	2
	80
()	41

2.4	4	2	2	1, 2, 4, 6, 8
2.5	5 500 () 700 ()	2	2	1, 2, 4, 6, 8
		2		
2.6	6 800 . « ».	2	2	1, 2, 4, 6, 8
2.7	7 3000 . 1500 . () 3000 . ().	2	2	1, 2, 4, 6, 8
		2		
3. « »		8		
3.1	8	2	2	1, 2, 4, 6, 8
3.2	9	2	2	1, 2, 4, 6, 8
		2		
3.3	10	2	2	1, 2, 4, 6, 8

3.4	11	2	2	1- 2, 4, 6, 8
		2		
4.	« »	10		
4.1	12	2	2	1, 2, 4, 6, 8
		2		
4.2	13	2	2	1, 2, 4, 6, 8
4.3	14	2	2	1, 2, 4, 6, 8
4.4	15	2	2	1, 2, 4, 6, 8
		2		
4.5	16	2	2	1, 2, 4, 6,

				8
5. «	»		10	
5.1	17	2	2	1, 2, 4, 6, 8
		2	2	
5.2	18	2	2	1, 2, 4, 6, 8
5.3	19	2	2	1, 2, 4, 6, 8
	3	3	2	
5.4	20	2	2	1, 2, 4, 6, 8
	3	3	2	
5.5	21	2	2	1, 2, 4, 6, 8
	3			

	3	2		
6.	« »	18		
6.1.	22	2	2	1, 2, 4, 6, 8
		1		
6.2	23	2	2	1, 2, 4, 6, 8
		2		
6.3	24	2	2	1, 2, 4, 6, 8
	« ».	2		
6.4	25	4	4	1, 2, 4, 6, 8
		2		
6.5	26	4	4	1, 2, 4, 6, 8
).			
	« ».	2		

6.6	27	4	4	1, 2, 4, 6, 8
7.				
7.1	28	4	4	1- 2, 4, 6, 8
7.2	29	4	4	1, 2, 4, 6, 8
7.3	30	4	4	1, 2, 4, 6, 8
7.4	31	4	4	1, 2, 4, 6, 8
7.5	32	4	4	1, 2, 4, 6, 8
	()	123		
	()	82		
	:			
		2		

		80		
	()	41		

-

:

- ,

;

- - ,

;

- (, , , . . .).

:

- , , , ,

,

;

-

.

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.minstm.gov.ru - .
6. -
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