

« - »

_____/ . . /
123- 30.08.2021 .

.04

—

: 15.02.09 « »
:
:
2021 .
3 .10 .
4 7,8

1 «27» 2021 .

_____ . .

, 2021

22.12.2015 . 1506 (. 17.12.2020)

19 2016 . 40631)

(

()

(

) 15.02.09 « »

- :

« - »

(« »)

:

, « »

-

15.02.09 « »

_____ / . ./

		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.		15
3.1.	-	15
3.2.		16
4.		19

,

22.12.2015 N 1506 (. 17.12.2020) "

15.02.09 « " (
19.01.2016 N 40631)

15.02.09 « »,

,

« »

,

,

,

,

.

-

,

,

,

,

.

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)
– 22.12.2015 N 1506 (. 17.12.2020) "

15.02.09 «
" (19.01.2016 N 40631)
- 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.

7.

8.

9.

10.

(

11.

(

1.5.

«

»

:

- 36

,

:

- 36

,

- 2

,

- 34

2.

2.1.

()	36
()	36
:	
	2
	34

2.2.

« »

1	2	3	4	5
1. «	»	2		
1.1		2	2	2 – 09
2 «	»	8		
2.1	1 30 100 . 100 . (10 × 10).	2	2	2 – 09
2.2	2 500 () 700 ()	2	2	2 – 09
2.3 4 100 ; 4 400 .	3 4 100 ; 4 400 . « ».	2	2	2 – 09
2.4 4000 .	4 2000 . () 4000 . () .	2	2	2 – 09
3. «	»	6		
3.1	5	2	2	2 – 09

3.2	6	2	2	2 – 09
3.3	7	2	2	2 – 09
4.	« »	8		
4.1	8	2	2	2 – 09
4.2	9	2	2	2 – 09
4.3	10	2	2	2 – 09

4.4	11	2	2	2 – 09
5.		12		
5.1	12	2	2	2 – 09
5.2	13	2	2	2 – 09
5.3	14	2	2	2 – 09
5.4	15	2	2	2 – 09
5.5	16	2	2	2 – 09
5.6	17	2	2	2 – 09

8

	: 8000 (); 4000 ().			
	()	72		
	()	36		
	:			
		2		
		34		

3.

3.1.

-

:

, :

-288²

:

- (, ()

- , , ,

, , , , ,

, , , , ,);

- (, 500 .

700 ,, , , ,

« »);

- (,

, , , , ,

, , , , ,

, ,).

:

-

- (-)

-

-

-

- :

(1 , 2 , 3)

-

:

- ,

;

- - ,

;

- (, , , . . .).

:

- , , , , ,

,

;

-

.

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.olympic.ru.
6. -

www.minstm.gov.ru

7. « » - www.edu.ru
8. - www.olympic.ru
9. , è
<http://sport.minstm.gov.ru>
- 10.

<http://www.mosport.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