

« - »

_____/ . . . /
123- 30.08.2021 .

.04

—

: 15.02.09 « »
:
:
2021 .
3 .10 .
2 3,4

1 «27» 2021 .

_____ . . .

, 2021

22.12.2015 . 1506 (. 17.12.2020)
19 2016 . 40631)

(() ()
) 15.02.09 « »

- :
« - »
(« »)
:
,
« »

-
15.02.09 « »
_____/ . ./

		4
1.		5
1.1.		5
1.2.		5
1.3.		6
1.4.	,	6
1.5.		8
2.		9
2.1.		9
2.2.		10
3.		16
3.1.	-	16
3.2.		16
4.		20

,

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. - , ,

(17.12.2020 N 747)

11. ,

(17.12.2020 N 747)

1.5.

«

»

:

- 82 ,

:

- 82 ,

- 2 ,

- 80 .

2.

2.1.

()	82
()	82
:	
	2
	80

2.2.

« »

	, () () ,			
1	2	3	4	5
1. «	»			
1.1	. ; , , . () .	2	2	2 – 11
2 «	»			
2.1	1 / . (30–40) . (70–100) . (3 × 10) .	2	2	2 – 11
2.2	2 30 100 . 100 . (10 × 10) .	2	2	2 – 11
2.3	3 . - .	2	2	2 – 11

2.4	4	2	2	2 – 11
2.5	5 500 () 700 ()	2	2	2 – 11
2.6 800 .	6 800 . « ».	2	2	2 – 11
2.7 3000 .	7 1500 . () 3000 . ().	2	2	2 – 11
3. « »				
3.1	8	2	2	2 – 11
3.2	9	2	2	2 – 11
3.3	10	2	2	2 – 11
3.4	11	2	2	2 – 11

 ()			
4.	« »			
4.1	12	2	2	2 – 11
4.2	13	2	2	2 – 11
4.3	14	2	2	2 – 11
4.4	15	2	2	2 – 11
4.5	16	2	2	2 – 11
5.	« »			
5.1	17	2	2	2 – 11

	2			
5.2	18	2	2	2 – 11
5.3	19	2	2	2 – 11
5.4	20	2	2	2 – 11
5.5	21	2	2	2 – 11
6.	« »			
6.1.	22	2	2	2 – 11
6.2	23	2	2	2 – 11

6.3	24	2	2	2 – 11
6.4	25	2	2	2 – 11
6.5	26	2	2	2 – 11
6.6	27	4	2	2 – 11
7.				
7.1	28	4	2	2 – 11
7.2	29	4	2	2 – 11
7.3	30	4	2	2 – 11

7.4	<p style="text-align: center;">31</p> <p style="text-align: center;">30 100 . 100 .</p>	4	2	2 – 11
		4		
7.5	<p style="text-align: center;">32</p>	4	2	2 – 11
	()	82		
	()	82		
	:			
		2		
		80		

-

:

- ,

;

- - ,

;

- (, , , . . .).

:

- , , , ,

,

;

-

.

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.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