

« - » »

, 3  
19.09.2022 .

« »

40 «19» 2022 .

\_\_\_\_\_

( )

«

( - 1 , - 11 - 14 )

»

- :

12- ,  
233),

« »  
(

13.01.96 .  
07.03.95 .

, .  
:  
- , ;  
- , , ;  
- ;  
- ;  
- ; ;  
- ; ;  
- ; ;  
- ; ; ;  
- ; ; ; ;  
- ; ; ; ; ;  
- ; ; ; ; ; ;  
- ; ; ; ; ; ; ;  
- ; ; ; ; ; ; ; ;  
- ; ; ; ; ; ; ; ; ; ;

\		( )
<b>I.</b>		
1	<a href="https://stydopedya.ru/2_87554_ponyatie-lizhniy-sport-i-lizhnaya-podgotovka.html">https://stydopedya.ru/2_87554_ponyatie-lizhniy-sport-i-lizhnaya-podgotovka.html</a>	1
2	<a href="https://fb.ru/article/236766/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-lyijnoy-podgotovki-organizatsiya-urokov-lyijnoy-podgotovki-v-shkole">https://fb.ru/article/236766/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-lyijnoy-podgotovki-organizatsiya-urokov-lyijnoy-podgotovki-v-shkole</a>	3
3		1
4		6
5		1
6		1
7		1
<b>II.</b>		
1	<a href="https://nauka.club/fizkultura/lyzhn%D0%B0y%D0%B0-podgotovk%D0%B0.html">https://nauka.club/fizkultura/lyzhn%D0%B0y%D0%B0-podgotovk%D0%B0.html</a>	90
2	<a href="https://fizkultura-obg.ru/vidyi-hodov-na-lyzhah-dlya-urokov-lyizhnoy-podgotovki">https://fizkultura-obg.ru/vidyi-hodov-na-lyzhah-dlya-urokov-lyizhnoy-podgotovki</a>	24
3		4
4		<b>132</b>

**I.**

1.

2.

3.

4. , , , .

5. , , , , .

6. - , , , , ( , , ).

- , , , , , ( , 2-3 , , , , ).

, , « ».

**1.** : ) ; ) ; )

**2.** : ) ; ) ; )

**3.** .

3.1. : ) ; ) ;

) .

3.2. : ) ; ) ; )

3.3. : )

; )

3.4. : ) ; ) ; )

3.5. : ) ; ) ; )

3.6. : ) ; ) ; )

**4.** .

4.1. , : ) ; )

; )

4.2. : ) ; ) ; )

; )

4.3. : ) ; ) ; )

4.4. : ) ; ) ; )

**5.**

5.1. : ) ; ) ; )

5.2. : ) ; ) ; )

5.3. : ) ; ) ; )

**6.**

6.1. : ) ; )

6.2. : ) ; )

6.3. : ) « » ; )

6.4. : ) ; )

1. : ) ; ) « »

2. : ) ; )

3. : ) ; )

4. : ) ; ) ; )

5. ( ) .

6. : ) ; )

7. : ) ; )

8. : ) ; ) ; )

9. : ) ; ) ; )

10. : ) ; ) ; )

11. : ) ; ) ; )

12. : ) ; )

1. ( ) : ) ; )

2. ; ) : ) ; )

3. ; ) : ) ; ) ; )

4. ; ) : ) ; )

5. : ) ; ) ; ) ; )

6. : ) ; )

7. : ) ; ) ; )
8. : ) ; )
9. : ) ; ) 30-40 ; ) 70-80 .
10. : ) ; ) ; )

**II.**

**1.**

**2.**

**3.**

**1.**

, 1988.

**2.**

, 1977.

3. . . . 2- .- .: : ,1991. / . . . ,
4. . . . ,1988. . . . ? ...- .:
5. . . . .- : ,1989.
6. / . . . , . . . , . . . .- .:
7. . . . , . . . .- .: , 1979.
8. . . . - .- .: ,1986.
9. . . . .- : ,1990.
10. . . . .- .: ,1982. / . . .
11. . . . - .- .: , 1976.
12. . . . .- .: ,1999.
13. .- .: « » ,1995. / . . . , . . . , . . .
14. . . . .- .: , 1980.

-  
( , , );  
;

, , , , .

—								
1		19	15.30-17.30		2			
2		21	15.30-17.30		2			
3		26	15.30-17.30		2			
4		28	15.30-17.30		2			
5		03	15.30-17.30		2			
6		05	15.30-17.30		2			
7		10	15.30-17.30		2			
8		12	15.30-17.30		2			
9		17	15.30-17.30		2			
10		19	15.30-17.30		2			
11		24	15.30-17.30		2			
12		26	15.30-17.30		2			
13		31	15.30-17.30		2			
14		02	15.30-17.30		2			
15		07	15.30-17.30		2			
16		09	15.30-17.30		2			
17		14	15.30-17.30		2			
18		16	15.30-17.30		2			
19		21	15.30-17.30		2			
20		23	15.30-17.30		2			
21		28	15.30-17.30		2			
22		30	15.30-17.30		2			
23		05	15.30-17.30		2			
24		07	15.30-17.30		2			
25		12	15.30-17.30		2			



						.		.
26		14	15.30-17.30		2	,		
27		19	15.30-17.30		2	.		,
28		21	15.30-17.30		2	.		
29		26	15.30-17.30		2	.		
30		28	15.30-17.30		2	.		,
31		09	15.30-17.30		2	.		
32		11	15.30-17.30		2	.		,
33		16	15.30-17.30		2	.		
34		18	15.30-17.30		2	.		
35		23	15.30-17.30		2	.		
36		25	15.30-17.30		2	.		
37		30	15.30-17.30		2	.		
38		01	15.30-17.30		2	.		,
39		06	15.30-17.30		2	.		
40		08	15.30-17.30		2	.		
41		13	15.30-17.30		2	.		,
42		15	15.30-17.30		2	.		
43		20	15.30-17.30		2	.		
44		22	15.30-17.30		2	.		
45		27	15.30-17.30		2	.		
46		01	15.30-17.30		2	.		

47		06	15.30-17.30		2	.		
48		13	15.30-17.30		2	.		
49		15	15.30-17.30		2	.	-	
50		20	15.30-17.30		2	.	-	
51		22	15.30-17.30		2	.	-	
52		27	15.30-17.30		2	.	-	
53		29	15.30-17.30		2	.	-	
54		03	15.30-17.30		2	.	-	
55		10	15.30-17.30		2	.	-	
56		12	15.30-17.30		2	.		
57		17	15.30-17.30		2	.		
58		19	15.30-17.30		2	.		
59		24	15.30-17.30		2	.		
60		26	15.30-17.30		2	.		
61		03	15.30-17.30		2	.		
62		10	15.30-17.30		2	.		

