



« »

1-3 ()

:

... ,

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'A. G. ...'.

..

A second handwritten signature in blue ink, appearing to be 'M. ...'.

..

	-----	3
	-----	4
	-----	4
	-----	4
	-----	5
	-----	6
	-----	8
	-----	8
	-----	9
	-----	10
1	-----	11
2	-----	12
3	-----	13
4	-----	14
5	-----	15
6	-----	16



« » ,
 ,
 . « » ,
 , -
 () .
 ,
 1-3
 ,
 .
 ,
 «
 » ,
 .



1.

:

- - - ,
- - ,
- - .

2.

(2 «) » 72

1-3

« »

2.1

2.2

:

)

,

)

)

,

)

)

3.

« »

,

3.1

:

3.1.1.

3.1.2.

3.1.3.

3.1.4.

3.2

3.2.1.

-

-

-

3.2.1

-

3.2.2

-

-

-

-

-

3.2.3.

-

-

-

-

-

4.

1.

10-20 %

2.

60-70 %

3.

5.

5.1.

5.2.

•

•

•

•

:

()

5.2.1

5.2.2

5.2.3

5.2.4

5.2.5

.(. 3)

•

;

4)

•

:

5)

•

:«

»,

«

»,

«

»

, () .

6. ,

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
6. ()
7. (2, 3, 4)
8. , .
9. .

7.

(100-) : ; (3 5-) ; ;

1.		10%
2.	,	50%
3.	(), (, , , ,) .	15%
4.	(,)	25%
		100%

100-

	+	95-100 90-94
	+	85-89 80-84
	+	70-79 60-69

	F	40-59
	F _x	39-0
	S	60-100
	U	> 60

-
- , (« » 60 « , »).
-
-
-
-
-

8.

8.1 :

-
- , ,
- (,)
- , ,
- - ,
- ,
- , ,
- , ,
-

8.2 :

- ,
- , ,
- , ,
-

- (,),
- : (100 ./),
(50 ./),
1:10.

9. -

:
:

1. . . , . . , . . . « », 1974.
2. : / : , 2004.
3. . . , : - , 2002.
4. . . : . . . , 1991.
5. . . - « », 1970.
6. . . , . - 1967
7. : « », 2004.

-, :

<https://www.youtube.com/watch?v=KiEusofADEU>
<https://www.youtube.com/watch?v=DrtupNRg3GA>
<https://www.youtube.com/watch?v=UwP7Mj0Phsg>
<https://www.youtube.com/watch?v=toDNwxQTSzI>
<https://www.youtube.com/watch?v=fKJPcEU6gKo>
<https://www.youtube.com/watch?v=HKryGxQjQa4>
<https://www.youtube.com/watch?v=ueP157AfXF4>

:
http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/?page_id=136
<http://www.myshared.ru/slide/783729/>
<http://sport-dinsk.ru/programmy/61-rabochaya-programma-po-adaptivnoj-fizkulture>
<http://www.universalinternetlibrary.ru/book/14376/ogl.shtml>
<http://undersport.ru/fizkult/bodybuilding/29-shoulders.html>
<http://mirkrasoty.life/energeticheskaya-gimnastika-o-kotoroj-xodyat-legendy/>

1

1 6

(. .) -

(. .).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.

.

.

.

.

.

.

.

,

.

.

()

.

,

-

.

,

.

.

.

,

,

.

.

,

.

—

,

.

.

.

.

,

.

.

2

— , . (3-4
).
 — , . (6-8).
 — . (6-8).
 — , — , — (4-5).
 — . (5-6).
 — . (5-6
).
 — , — (4-5).
 — , .
 — , — .
 — , (6-8).
 — , — (4-5).
 — , — (3-4).
 — , — (3-4).
 — , . (6-8).
 — , (10-12).
 — . (3-4).
 — , — (3-5).
 — . (5-6).
 — . (5-6).

1.

... :- , . : ,

2.

... :- . : . :
: , (.). :

3.

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

4.

5.

1. ... :- , , , ,

2. , , 1, , ,

3. , , 2, " , "

6.

((, ,),

7.

... :- , . : .

8.

... :- . , , , ,

3-4 10-12 , 2-3 10-15

9.

... :- , .

1.

, . , ,

2.

, . , ,

3.

10

-

. 12

3

4.

. . . ,

45

5. «

».

. 15



3.

4.