



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

ПРИКАЗ

14.10.2014

№ 01-10/126-01

О проведении районного этапа
городского Соревнования
классов «Наше здоровье – в наших руках»

В соответствии с приказом Управления по делам образования города Челябинска от 24.07.2014 № 995-у «О календаре городских массовых мероприятий для обучающихся и воспитанников на 2014/2015 учебный год», в соответствии с приказом Управления по делам образования от 10.10.2014 № 1320-у, с целью формирования позитивного опыта здорового образа жизни у детей, повышения культуры совместного досуга детей и родителей, поддержки и распространения педагогического опыта организации работы с классом, с социальными партнерами, повышения социального престижа профессии учителя, тренера-преподавателя

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Провести в период с 13.10.2014 г. по 23.03.2015г. районный этап городского соревнования классов «Наше здоровье – в наших руках!».
2. Утвердить Положение о проведении Соревнования (приложение 1).
3. Отделу по обеспечению развития воспитательных систем, дополнительного образования и здоровьесбережения (Коневой М.И.):
 - 1) создать организационно-управленческие условия для проведения районного этапа конкурса соревнования классов «Наше здоровье – в наших руках» с 13.10.2014 г. по 23.03.2015 г.;
 - 2) обеспечить участие победителей районного этапа в городском этапе конкурса.
4. Утвердить состав оргкомитета конкурса в составе:
 - Конева М.И., начальник отдела воспитания Управления...;
 - Ролинская В.Л., ведущий специалист отдела воспитания Управления...;
 - Туфленков Л.В., руководитель МУДОД ДЮОЦ;
 - Миненкова Е.Н., руководитель РМО координаторов по здоровьесбережению;
 - Валитова И.С., методист МБУДОД ДЮОЦ.
5. Руководителям МОУ:
 - 1) организовать проведение школьного этапа конкурса с 13.10.2014 по 02.03.2015 согласно Положению (приложение 1);
 - 2) обеспечить необходимое и своевременное документальное сопровождение конкурса в соответствии с установленными сроками (на 22.11.2014, 22.01.2015, 18.03.2015) (приложение 3);
 - 3) обеспечить работу рубрики «Наше здоровье – в наших руках!» на школьных сайтах с обновлением информации о ходе Соревнования не реже 1 раза в неделю;
 - 4) обеспечить участие классов-победителей школьного этапа в районном этапе конкурса в соответствии с Положением (приложение 1), установленной формой заявки (приложение 2).

6. Руководителю МБОУ СОШ №68 создать организационно-управленческие условия для проведения районного праздника «Наше здоровье – в наших руках!».

7. Контроль исполнения приказа возложить на заместителя начальника Управления... Зеленину И.Г.

Начальник Управления...

Л.А.Демчук

Ролинская В.Л.

727-94-77

Разослать: дело № 2-02-1 экз., руководителям ОУ, исполнителю –1 экз.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении городского соревнования классов
«Наше здоровье - в наших руках!»

I. Общие положения

1. Настоящее Положение определяет статус, цели и задачи районного этапа городского Соревнования классов «Наше здоровье - в наших руках!» (далее - Соревнование), порядок его подготовки и проведения.

2. Соревнование организуется Управлением по делам образования города Челябинска с целью активизации работы по формированию здорового, спортивного образа жизни среди обучающихся 5-7 классов, педагогов и родителей, воспитания патриотизма и гражданственности, развитию потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. Соревнования посвящаются значимым событиям в стране и нашем городе: Году культуры – 2014, Году литературы – 2015, 70-летию Победы в ВОВ, предстоящим в 2015 году: чемпионату мира по тхэквондо, чемпионату Европы по конькобежному спорту.

II. Основные задачи Соревнования

3. Основными задачами Соревнования являются:

- возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта;
- расширение ряда основных форм подготовки обучающихся к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), способов приобщения обучающихся к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом;
- выявление и внедрение инновационного опыта работы по организации и развитию массового спорта по месту жительства и отдыха школьников;
- участие в мероприятиях, посвященных празднованию 70-й годовщины Победы советского народа в ВОВ;
- знакомство с биографиями Почетных жителей города Челябинска, лучших спортсменов региона, ветеранов спорта;
- организация массовых тренировок и сдача норм ГТО с участием лучших спортсменов региона, ветеранов спорта;
- знакомство с наиболее популярными, более понятными и интересными в молодежной среде спорта в регионе (например, элементы паркура, фрироупа, воркаута, катание на роликах, скейтборде, экстремальный велоспорт, брейк);
- совершенствование опыта работы с социальными партнерами.

III. Участники Соревнования

4. Участниками Соревнования являются детские коллективы 5-7 классов общеобразовательных учреждений всех типов и видов.

IV. Порядок проведения Соревнования

5. Соревнование проводится в 3 тура:

- 1 тур - школьный - с 13 октября по 02 марта 2015 года;
- 2 тур - районный - с 03 марта по 23 марта 2015 года;
- 3 тур - городской - с 24 марта по 09 апреля 2015 года.

6. Районный Оргкомитет организует второй тур Соревнования классов «Наше здоровье – в наших руках!», который проводится в форме районного праздника в период с 10.03.2015 по 23.03.2015 на базе МБОУ СОШ №68.

7. Городской тур Соревнования проводится 09 апреля 2015 года в МАУДО ДПШ им. Крупской в форме городского детского праздника «Здоровый город!», в котором принимает участие один класс - победитель районного тура Соревнования. С целью активизации классов к участию в Соревновании в городском туре не могут принимать участие классы, ставшие финалистами городского тура в 2012, 2013 и 2014 годах.

V. Условия Соревнования

8. Класс, заявивший о своем участии в Соревновании, принимает решение быть самым активным и спортивным классом.

9. Каждый обучающийся класса добровольно принимает на себя обязательство вести здоровый образ жизни, делать зарядку, заниматься в спортивной секции, принимать участие в общественно-значимых делах класса, семьи, школы, района, города.

10. Класс считается участвующим в Соревновании до тех пор, пока более 90 процентов обучающихся класса принимает участие во всех конкурсах Соревнования.

11. В течение всего времени участия в Соревновании районным и школьным Оргкомитетами:

1) организуются мероприятия, тренировки в спортивных секциях, самостоятельные занятия, массовые спортивные соревнования по апробации среди обучающихся и их родителей по подготовке к сдаче нормативов Комплекса;

2) организуются мероприятия конкурсы, выставки, акции, посвященные формированию здорового образа жизни и повышению физической культуры школьников;

3) проводятся профилактические занятия, подчеркивающие важность здорового образа жизни и рассматривающие причины возникновения вредных привычек среди обучающихся;

4) организуется изучение истории олимпийского и паралимпийского движений, становления олимпийских видов спорта на Южном Урале;

5) организуется изучение новых видов спорта, а также перечень видов испытаний Комплекса, выполнение которых является обязательными;

6) проводятся встречи с Почетными жителями города Челябинска, ветеранами спорта, лучшими спортсменами региона.

VI. Порядок организации и проведения Соревнования

12. Каждый класс – участник Соревнования – оформляет заявку на участие класса в Соревновании (приложение 1).

13. Класс считается участвующим в Соревновании, если он передает заявку в Оргкомитет образовательного учреждения (ОУ); Оргкомитет ОУ - в районный Оргкомитет.

14. Классный руководитель организует участие класса в Соревновании. Предлагаемая схема взаимодействия: «класс - классный руководитель - Оргкомитет Соревнования ОУ - районный Оргкомитет».

15. В течение хода Соревнования Оргкомитеты ОУ и района координируют и подводят предварительные итоги Соревнования, обеспечивают гласность, наглядность, открытость Соревнования, освещают положительный опыт работы классов в школьной, районной печати и других СМИ. Районный Оргкомитет представляет информацию об участии классов района в Соревновании в городской

Оргкомитет 28 ноября 2014 года, 26 января, 23 марта 2015 года по форме (приложение 2) и информацию о сроках и месте проведения районного праздника Соревнования классов «Наше здоровье – в наших руках!». Школьный Оргкомитет представляет информацию в районный Оргкомитет 22.11.2014, 22.01.2015, 18.03.2015 (приложение 2).

16. В ходе проведения Соревнования Организаторы размещают информацию в сети Интернет:

- школьный Оргкомитет – на сайте ОУ;
- районный Оргкомитет – на сайте районного Управления;
- городской Оргкомитет – на портале Управления по делам образования города Челябинска.

17. Обновление информации на заявленном Интернет-ресурсе проводится школьным и районным Оргкомитетами не реже 2 раз в месяц.

18. В районном этапе Соревнований принимает участие один класс от школы, занявший 1 место в школьном этапе Соревнования.

Заявки на участие в районном этапе Соревнования (приложение 3), заверенные руководителями образовательных учреждений, направляются до 10.03.2015 года в районный Оргкомитет Соревнования (Управление образования Ленинского района, каб. 33).

19. В городском туре Соревнования принимают участие один класс от района, занявший 1 место в районном празднике «Наше здоровье – в наших руках!», ранее не участвующий в финале Соревнований.

Заявки на участие в городском туре Соревнования и краткий отчет об итогах проведения районного тура городского Соревнования (приложение 3), заверенные начальниками районных Управлений образования, направляются 24.03.2015 года в городской Оргкомитет Соревнования (ЦДЭ, ул. Овчинникова, 4, ЦДЭ, т./ф. 237-24-75, E-mail: cde_chel@mail.ru).

20. Класс, занявший 1 место в ОУ, представляет в районный Оргкомитет до 01.03.2015 следующие материалы:

- копию страницы классного журнала «Сведения об обучающихся»;
- книжки личных достижений «Мои рекорды» (приложение 5);
- дневник класса «Движение-жизнь!»;
- макеты талисманов III или IV ступени Комплекса;
- видеоролик (слайд-шоу);
- информацию на школьных сайтах.

21. Класс, занявший 1 место в районе, представляет в городской Оргкомитет до 01.04.2015 года следующие материалы:

- копию страницы классного журнала «Сведения об обучающихся»;
- книжки личных достижений «Мои рекорды» (приложение 5);
- дневник класса «Движение-жизнь!»;
- макеты талисманов III или IV ступени Комплекса;
- видеоролик (слайд-шоу);
- информацию на школьных сайтах.

VII. Содержание районного тура Соревнования

22. Районный тур Соревнования классов «Наше здоровье - в наших руках!» включает:

- конкурс-выставку творческих работ «Наше здоровье - в наших руках!»;
- конкурс на лучший Дневник класса «Движение-жизнь!»;
- конкурс книжек личных достижений «Мои рекорды»;
- конкурс на лучший видеоролик (слайд-шоу);

- конкурс на лучший талисман III ступени «Смелые и ловкие» или IV ступени «Олимпийские надежды» Комплекса;
- соревнования классных руководителей;
- спортивные состязания;
- конкурс болельщиков;
- конкурс страниц школьных сайтов о ходе проведения Соревнования.

23. Конкурс-выставка творческих работ «Наше здоровье - в наших руках!»

Содержание выставочных работ должно соответствовать теме «Наше здоровье - в наших руках!», включать материалы о личных достижениях обучающихся класса, материалы, отражающие приобщение школьников и взрослых к систематическим занятиям физической культурой и спортом с дальнейшей успешной сдачей норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса; содержать информацию об участии класса в массовых тренировках, мастер-классах с участием звезд спорта; о знакомстве с наиболее популярными в молодежной среде и национальными видами спорта региона.

Представленные на выставку рисунки, фотографии, плакаты, плоскостные работы, кроссворды и др. могут быть посвящены Году культуры, Году литературы, возрождению и развитию традиций физической культуры и массового спорта, рекордам российских спортсменов на чемпионате Европы по конькобежному спорту 2015 года в г. Челябинске.

Название выставки должно быть эстетично оформлено. Финалисты самостоятельно оформляют выставку творческих работ в месте проведения городского праздника «Здоровый город!».

Все выставочные работы должны быть аккуратно оформлены в рамки или паспорт, иметь этикетку 10х4 см, набранную на компьютере (шрифт Times New Roman, размер 16 кегль) с указанием: названия работы; фамилии, имени автора; образовательного учреждения, класса; фамилии, имени, отчества руководителя.

24. Конкурс на лучший Дневник класса «Движение-жизнь!» (далее - Дневник).

В Оргкомитет предоставляется оформленный альбом формата А-3 с текстовой и фотографической отчетной информацией о проделанных добрых делах за период Соревнования (приложение 4) с последующей защитой в презентации выставки творческих работ «Наше здоровье - в наших руках!»; в видеоролике. В Дневнике должны быть обязательно оформлены страницы в соответствии с приложением 4.

При рассмотрении Дневника жюри оценивает соответствие представленного материала целям и задачам конкурса, глубину и полноту отражения данной темы, культуру оформления альбома.

Жюри обращает внимание на информацию в Дневнике об организации и проведении мероприятий по первичной профилактике потребления психоактивных веществ (ПАВ), профилактики наркологических заболеваний. Мероприятия должны носить информационный, педагогический, культурный, физкультурно-спортивный характер, быть направлены на предупреждение возникновения и распространения болезней зависимого поведения, формировать мотивации на эффективное социально-психологическое и физическое развитие, соответствовать возрастной группе участников.

25. Конкурс книжек личных достижений «Мои рекорды».

В рамках районного Соревнования каждый участник оформляет Книжку личных достижений (приложение 5), в которой оформляются страницы:

- данные участника;
- результаты выполнения норм Комплекса;

- страничка для родителей и членов семьи участника (занятия физической культурой и другими видами двигательной активности для успешной сдачи норм VII, VIII и выше ступеней Комплекса);

- страничка «А, вам - слабо?» (спортивные, творческие и др. достижения в семье участника).

26. Конкурс видеороликов (слайд-шоу).

Содержание конкурсной работы должно: соответствовать теме Соревнования «Наше здоровье - в наших руках!»; включать материалы, отражающие пропаганду Комплекса, материалы мероприятий (акций) «Папа, мама, я - на школьном стадионе!» (приобщение школьников и взрослых к систематическим занятиям физической культурой и спортом, об этапах успешной сдачи норм III, IV и VII и выше ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса школьниками и родителями соответственно, спортивно-оздоровительные мероприятия в каникулярное время); содержать информацию об участии класса в массовых тренировках, мастер-классах с участием звезд спорта, о знакомстве с национальными, этническими видами спорта региона, с наиболее популярными в молодежной среде видами спорта, о личных достижениях учеников класса; о мероприятиях по экологическому воспитанию и образованию школьников, о встречах с почетными жителями города, района, ветеранами спорта, организуемых классом в рамках городского Соревнования, об участии класса в районном туре Соревнования.

Требования к работам:

- творческое решение выбранной темы путём создания оригинального художественного образа, композиционного решения, литературного оформления, видеоряда;

- возможность использования представленных материалов: для распространения позитивного взгляда на самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной активности подрастающего поколения, для дальнейшего внедрения среди обучающихся и их родителей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;

- видеоролик должны быть размещены на электронном носителе (DVD диск или CD диск) в формате файла avi, Divx, V-5 и выше, звук битрейт не ниже 128 kbit/S, разрешение не ниже чем 352x288; продолжительность видеоролика не должна превышать 3 минут.

27. Конкурс на лучший макет талисмана Всероссийского физкультурного комплекса норм ГТО («Готов к труду и обороне»).

На районный этап Соревнования от каждого класса-финалиста предоставляются не более двух макетов: III ступени «Смелые и ловкие» (5-6 классы) или IV ступени «Олимпийские надежды» (7-9 классы) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Участники конкурса могут нарисовать или создать привлекательный и интересный талисман ступеней ГТО, который символизировал бы смелость и ловкость молодежной аудитории, энергично поддерживать участников данной ступени ГТО. Талисман может быть использован в рекламных, информационных и прочих изобразительных материалах. Жюри оценивает как соответствие предлагаемого образа тематике мероприятия, так и его функциональность - способность создать образ, который сможет принимать активное участие в мероприятиях по разным видам спорта.

На конкурс принимаются макеты талисманов, выполненные в любой технике. Макеты должны быть красочными, содержать не менее 3 цветов; иметь размеры не менее 30см X 30 см. Не использовать в изготовлении макета жёст, иголки, булавки, битое стекло и другие колющие, режущие предметы. Макет не должен копировать

ранее известные зарубежные и отечественные образцы по форме, не ущемлять авторских прав исполнителей аналогичных продуктов дизайна.

28. Конкурс болельщиков.

Конкурс болельщиков включает конкурсы на лучший «слоган», лучший плакат в поддержку своей команды, классного руководителя, а также призывающий участников своей команды к успешной сдаче норм Комплекса. Жюри учитывает единую форму болельщиков, соблюдение болельщиками правил поведения на городском празднике.

29. Конкурс страниц школьных сайтов о ходе проведения Соревнования:

Основные критерии оценки страниц школьных сайтов:

- доступность – легкость нахождения информации, удобство навигации;
- информативность – наличие актуальной, интересной и полезной информации о ходе проведения Соревнования;
- оперативность и своевременность обновления информации;
- дизайн – оригинальность оформления, читаемость;
- интерактивность, наличие форм обратной связи с посетителями, взаимодействие с другими классами и ОУ – участниками городского Соревнования.

30. Спортивные состязания

В Спортивных состязаниях участвуют классы - победители школьных туров Соревнования. На спортивной площадке команды демонстрируют свои достижения в занятиях физической культурой, успешное выполнение некоторых видов испытаний Комплекса и знание истории олимпийского и паралимпийского движений.

31. Конкурс классных руководителей

В конкурсе участвуют классные руководители классов - победители школьных туров Соревнования и по 2 участника команды. Для выполнения заданий требуются знания и умения по выполнению некоторых видов испытаний Комплекса, знание истории олимпийского и паралимпийского движений.

VIII. Подведение итогов Соревнования

32. Победители определяются по общей сумме баллов за все конкурсы и состязания.

33. Награждение участников Соревнования проводится:

- на первом этапе – общеобразовательным учреждением;
- на втором этапе – районными Управлениями образования;
- на третьем этапе – Управлением по делам образования города Челябинска.

34. Победители районного тура награждаются грамотами Управления образования Ленинского района города Челябинска и при условии привлечения социальных партнеров – призами социальных партнеров.

35. Оргкомитет-жюри вправе вводить номинации для награждения классов по уровню их участия в итоговом мероприятии Соревнования.

Заявка
на участие в районном этапе городского Соревнования классов
«Наше здоровье - в наших руках!»
(сдается в Оргкомитет ОУ)

Мы, обучающиеся _____ класса _____ школы, решили принять участие в Соревновании классов «Наше здоровье - в наших руках!» в 2014/2015 учебном году.
Подписи участников Соревнования

№	Фамилия, имя участника	Дата рождения	Подпись

Классный руководитель _____ Ф.И.О., контактный телефон

Информация
об участии ОУ № _____
в районном этапе городского Соревнования классов «Наше здоровье - в наших
руках!» на _____ 2014/2015 учебный год
(сроки сдачи информации 22 ноября 2014 года, 22 января, 18 марта 2015 года)

№	Дата проведения	Мероприятия, связанные с внедрением комплекса ГТО, конкурсы, выставки, встречи, акции и т.д.	Место проведения	Классы-участники	Ответственные
1					
2					
3					
4					
		Итого	Итого		

Классный руководитель _____ Ф.И.О., контактный телефон

Школьный уровень

№	ОУ	Классы-участники	Кол-во обучающихся в классах	Основные мероприятия	Куратор Соревнования от ОУ
1					
2					
3					
4					
		Итого	Итого		

Руководитель ОУ _____
Исполнитель

Заявка
на участие в городском туре Соревнования классов
«Наше здоровье - в наших руках!»

Район _____ ОУ № _____
_____ класс - победитель районного тура городского Соревнования

(Срок сдачи 25.03.2015 в печатном и электронном вариантах в Оргкомитет)

№ п/п	Ф.И.О. участника (полностью)	Дата рождения	Индекс, домашний адрес	Ф.И.О. классного руководителя, телефон
1.				
2.				

Итоги
проведения районного этапа городского Соревнования классов
«Наше здоровье – в наших руках!»

1. В районном конкурсе участвовало: __ класса из __ ОУ, всего __ учащихся 5-7 классов.

2. Мониторинг школьных сайтов:

- еженедельно размещалась информация о проведении школьного этапа на сайтах ОУ № __;

- победили в конкурсе школьных сайтов в районном отборочном туре: ОУ № __.

3. Победили в конкурсе на лучший «Дневник добрых дел»:

4. Победили в конкурсе на лучший видеоролик : __.

5. Участники районного тура городского Соревнования классов «Наше здоровье – в наших руках!»

№ п/п	№ ОУ	Класс	Кол-во уч-ся	Классный руководитель

По итогам районного отборочного тура наибольшее количество баллов набрали классы ОУ № __.

6. Дата и место проведения заключительного этапа районного тура Соревнования в форме районного праздника «Здоровый город»

7. Члены жюри районного конкурса:

8. В ходе районного праздника проведены конкурсы:

9. По сумме набранных баллов места распределились следующим образом:

I место –

II место –

III место –

Награждены:

10. На городской тур вышел класс-победитель: __ класс, ОУ № __, классный руководитель _____

Исполнитель _____

Примерное содержание
Дневника класса «Движение-жизнь!»

1. Образовательное учреждение №, адрес, телефон _____
2. Класс _____, количество обучающихся _____
3. Ф.И.О. классного руководителя _____

4. Текст обязательств участников Соревнования

5. Подписи участников Соревнования:

№	Фамилия, имя участника	Дата рождения	Подпись

6. Название и слоган класса: _____

7. Режим дня: _____

8. Комплекс утренней оздоровительной гимнастики «Крепче мышцы – острее ум» с учетом видов испытаний ВФСК: _____

9. Рекомендуемые странички дневника*:

- общественно-значимые коллективные дела класса;
- эссе о классном руководителе;
- «Папа, мама, я - на школьном стадионе!» - об акциях, соревнованиях, посвященных формированию здорового образа жизни обучающихся и их родителей;
- информация, диаграммы об итогах выполнения норм соответствующих ступеней Комплекса школьниками и взрослыми, личные рекорды обучающихся;
- участие во Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры»;
- яркие выступления российских спортсменов на Олимпийских играх - 2014 в г.Сочи.
- путеводитель по микрорайону школы, зеленые уголки района;
- информация о социальных партнерах класса, в каких мероприятиях принимали участие социальные партнеры, формы участия;
- информация о встречах с почетными жителями города, известными экологами, ветеранами спорта;
- информация об участии класса в мероприятиях, предусмотренных Календарем массовых мероприятий для обучающихся и воспитанников муниципальных образовательных учреждений города Челябинска на 2014/2015 учебный год.

* Отчет о мероприятии на страницах дневника класса «Движение-жизнь!» оформляется по форме: название, дата, место проведения, фото (рисунок), отзывы участников.

Примерное содержание
книжки личных достижений «Мои рекорды»
на 2014-2015 учебный год

1 страничка

Фото обучающегося Фамилия, имя

ОУ №

Класс

Мой возраст

Мой рост

Мой вес

Мой любимый вид спорта

Спортсмен, на которого я
хочу равняться

Мои лучшие результаты

№ п/п	Виды испытаний	Результат		Динамика результата
		Начало года (октябрь)	Конец года (апрель)	
1	Бег 60м (сек)			
2	Бег 1,5 км (мин, сек)			
3	Прыжок в длину с места (см)			
4	Метание мяча (м)			
5	Подтягивание (раз)			
6	Отжимание (раз)			
7	Бег на лыжах 2км (мин, сек)			
8	Наклон вперёд из положения стоя (см)			
9	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (раз)			

Личная подпись _____

2 страничка для родителей и других членов семьи участника (занятия физической культурой и другими видами двигательной активности для успешной сдачи норм VII, VIII и выше ступеней Комплекса)

Фамилия, имя
члена семьи
Степень
родства
Возраст

Мой любимый
вид спорта
Мой любимый
спортсмен

Лучшие результаты

№ п/п	Виды испытаний*	Результат		Динамика результата
		Начало года (октябрь)	Конец года (апрель)	
1				
2				
3				
4				
5				

Личная подпись _____

Примерные виды испытаний Комплекса для родителей и других членов семьи:

Бег 60 м и 1,5 км;

Прыжок в длину с места;

Подтягивания на перекладинах, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине;

Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье;

Метание мяча (спортивного снаряда) в цель и на дальность;

Плавание 25, 50 м.

*Виды испытаний подбираются из предложенного списка в зависимости от степени подготовленности занимающегося.

3 страничка «А вам - слабо?»

«Главной функцией семьи должна быть функция
воспитания здорового человека и гражданина на личном примере»
А.Грамши

На страничке в свободной форме оформляются спортивные, творческие и другие достижения родителей и членов семьи участника.