



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

Ул. Володарского, 14 г. Челябинск, 454080, тел./факс: (8-351) 266-54-40, e-mail: edu@cheladmin.ru

П Р И К А З

24.09.2013

№ 1298-у

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

В соответствии с приказом Управления по делам образования города Челябинска от 16.08.2013 № 1149-у «О календаре городских массовых мероприятий для обучающихся и воспитанников на 2013/2014 учебный год» 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 01 октября 2013 года по 10 апреля 2014 года городское соревнование классов «Наше здоровье - в наших руках!» (далее - Соревнование) в соответствии с Положением (приложение 1).
2. Провести финальное мероприятие Соревнования классов городского детского праздника «Здоровый город-2014» 10.04.2014 на базе МАУДО ДПШ им.Н.К. Крупской.
3. Утвердить смету расходов на проведение Соревнования (приложение 2).
4. Отделу по обеспечению развития воспитательных систем и дополнительного образования (Качуро И.Л.) обеспечить общую координацию проведения Соревнования.
5. Начальникам РУО обеспечить условия для участия 5-7-х классов образовательных учреждений в Соревновании в соответствии с Положением.
6. Директору МБОУ ДПО УМЦ Мачинской С.В.:
 - 1) обеспечить организационно-технические условия для мониторинга сайтов образовательных учреждений города и информационного сопровождения конкурса на портале Управления по делам образования города Челябинска в соответствии с Положением о Соревновании;
 - до 27.11.2013 - общие сведения о наполнении сайтов всех образовательных учреждений по тематике Соревнований за период с 01.10.2013 по 27.11.2013;
 - до 24.03.2014- общие сведения о наполнении сайтов всех образовательных учреждений по тематике Соревнований, а также информацию о наполнении сайтов образовательных учреждений, заявленных на городской тур Соревнования, за период с 27.01.2013 по 24.03.2013;
 - до 04.04.2014 – информацию о наполнении сайтов образовательных

учреждений, заявленных на городской тур Соревнования, за период с 24.03.2014 по 04.04.2014.

7. Директору МАУДОД ДПШ им. Н.К. Крупской Иоголевичу И.А. обеспечить организационно-технические условия подготовки и проведения финального мероприятия Соревнования классов городского детского праздника «Здоровый город -2014».

8. Обеспечить финансирование Соревнования в следующем порядке:

1) отделу социально-экономического обеспечения Управления (Газенкамф Ю.В.) внести изменения в муниципальное задание МБУДОД ЦДЭ на 2014 год;

2) отделу автоматизированного исполнения бюджета ЦБ Управления (Андросова О.Е.):

- внести изменения в соглашение на перечисление субсидии на выполнение муниципального задания МБУДОД ЦДЭ;

- внести изменения в показатели кассового плана;

3) централизованной бухгалтерии Управления (Филимонова Л.С.) обеспечить перечисление субсидии на выполнение муниципального задания на лицевой счет МБУДОД ЦДЭ;

4) директору МБУДОД Центр детский экологический Морозовой Т.А.:

-обеспечить организационно-методические условия подготовки и проведения городского Соревнования;

-внести изменения в план финансово-хозяйственной деятельности;

- обеспечить целевое освоение средств и предоставление отчетности в рамках выполнения показателей доведенного муниципального задания.

8. Контроль исполнения приказа возложить на заместителя начальника Управления по делам образования города Челябинска Манекину Л.Ю.

Начальник Управления

С.В.Портъе

И.Л. Качуро, 266-50-64

Е.В.Жарова, 266-55-79

Разослать: в дело, на портал, в РУО, МБУДОД ЦДЭ, МАУДОД ДПШ им. Н.К. Крупской, в МБОУ ДПО УМЦ, в отдел исполнителя.

к приказу Управления
по делам образования
города Челябинска
от «__»_____2013
№_____

Положение
о проведении городского Соревнования классов
«Наше здоровье - в наших руках!»

I. Общие положения

1. Настоящее Положение определяет статус, цели и задачи 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 будущим рекордам российских спортсменов на Олимпийских играх - 2014 в городе Сочи и чемпионате мира по дзюдо 2014 года в городе Челябинске.

II. Основные задачи Соревнования

3. Основными задачами Соревнования являются:

- расширение представлений о способах 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;
- изучение истории олимпийского и паралимпийского движений;
- знакомство с биографиями Почетных жителей города Челябинска, лучших спортсменов региона, ветеранов спорта;
- организация массовых тренировок и прохождение испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса с участием лучших спортсменов региона, ветеранов спорта;
- знакомстве с наиболее популярными в молодежной среде и национальными этническими видами спорта в регионе;
- 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 1 октября по 3 марта 2014 года;

- 2 тур - районный - с 4 марта по 24 марта 2014 года;
- 3 тур - городской - с 25 марта по 10 апреля 2014 года

6. Районный Оргкомитет организует второй тур Соревнования классов «Наше здоровье – в наших руках!», который проводится в форме районного праздника.

7. Городской тур Соревнования проводится 10 апреля 2014 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 2011, 2012 и 2013 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 по апробации и внедрению среди обучающихся и их родителей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;

2) организуются мероприятия по охране окружающей среды, конкурсы, выставки, акции, посвященные формированию здорового образа жизни и повышению экологической 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 памятников природы Южного Урала;

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 27 ноября 2013 года, 27 января, 24 марта 2014 года по форме (приложение 2) и информацию о сроках и месте проведения районного праздника Соревнования классов «Наше здоровье – в наших руках!».

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 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 (приложение 3), заверенные начальниками районных Управлений образования, направляются 25.03.2014 года в городской Оргкомитет Соревнования (ЦДЭ, ул. Овчинникова, 4, МБУДОД ЦДЭ, т./ф. 237-24-75, [E-mail:cde_chel@mail.ru](mailto:cde_chel@mail.ru)).

19. Класс, занявший 1 место в районе, представляет в городской Оргкомитет до 01.04.2014 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;
- видеоролик (слайд-шоу);
- информацию на школьных сайтах.

VII. Содержание городского тура Соревнования

20. Городской 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 на лучший видеоролик (слайд-шоу);
- конкурс на лучший талисман III ступени «Смелые и ловкие» или IV ступени «Олимпийские надежды» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;
- соревнования классных руководителей;
- спортивные состязания;
- конкурс болельщиков;
- конкурс страниц школьных сайтов о ходе проведения Соревнования.

21. *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; знакомство с наиболее популярными в молодежной среде и национальными этническими видами спорта региона.

Представленные на выставку рисунки, фотографии, плакаты, плоскостные работы, кроссворды и др. могут быть посвящены ярким выступлениям российских спортсменов на Олимпийских играх - 2014 в городе Сочи, чемпионате мира по дзюдо 2014 года в городе 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 10x4 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.

22. 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!» (п.21); в видеоролике (п.24). 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.

23. Конкурс книжек личных достижений «Мои рекорды».

В рамках городского 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса);
- страничка «А, вам - слабо?» (спортивные, творческие и др. достижения в семье участника).

24. 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, 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;

- видеоролики 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.

25. Конкурс на лучший макет талисманов ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

На городской 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 Комплекса, который символизировал бы смелость и ловкость молодежной аудитории, энергично поддерживать участников данной ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. 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 жёсть, 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.

Лучшие работы команд – финалистов Соревнования будут отправлены для участия во Всероссийском конкурсе на лучший талисман Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и талисман по каждой его ступени.

26. 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Жюри учитывает единую форму болельщиков, соблюдение

болельщиками правил поведения на городском празднике.

27. 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.

28. Спортивные состязания

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

29. Конкурс семейных команд

В конкурсе принимает участие одна семья команды класса-победителя с лучшими результатами в книжках личных достижений «Мои рекорды». Заданием предусмотрено знание и возможность выполнить некоторые виды испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, знание истории олимпийского и паралимпийского движений.

30. Конкурс классных руководителей

В конкурсе участвуют классные руководители классов - победители районных туров Соревнования и по 2 участника команды. Для выполнения заданий требуются знания некоторых видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, знание истории олимпийского и паралимпийского движений.

VIII. Подведение итогов Соревнования

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

32. Награждение участников Соревнования проводится:

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

33. Победители городского тура награждаются грамотами, благодарностями и призами Управления по делам образования города Челябинска и социальных партнеров Соревнования.

34. Оргкомитет-жюри вправе вводить номинации для награждения классов по уровню их участия в итоговом мероприятии Соревнования – городском детском празднике «Здоровый город».

Заявка

на участие в городском Соревновании 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 2013/2014 учебном году.

Подписи участников Соревнования

| № | Фамилия, имя участника | Дата рождения | Подпись |
|---|------------------------|---------------|---------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

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

Информация

об участии ОУ _____ района
в городском Соревновании классов «Наше здоровье - в наших руках!»
на _____ 2013года (2014года)

(сроки сдачи информации 27 ноября 2013 года, 27 января, 24 марта 2014 года)

| № | № ОУ | Классы-участники | Количество обучающихся в классах | Мероприятия, связанные с внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, конкурсы, выставки, встречи, акции и т.д. | Куратор соревнования в ОУ (Ф.И.О. полностью, конт. телефон) |
|---|------|------------------|----------------------------------|--|---|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| | | Итого | Итого | | |

Начальник РУО _____

Исполнитель _____

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

Район _____

ОУ № _____

_____ класс - победитель районного тура городского Соревнования

(Срок сдачи 25.03.2014 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. | | | | |

Начальник РУО _____

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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса: _____

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 их родителей;
- информация, диаграммы об итогах выполнения норм соответствующих ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного 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 2013/2014 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 2013/2014 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 вперед 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 Всероссийского физкультурно-спортивного 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 Всероссийского физкультурно-спортивного 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.Грамли

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