

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКУ ДО ДЮСШ
Камышинского муниципального
района
Волгоградской области



Н.Н. Авдеева
Н.Н. Авдеева
Приказ от « 12 » 02 2016г.
№ 37

ПОЛОЖЕНИЕ

о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ВФСК ГТО)
в Камышинском муниципальном районе в 2016г

г. Петров Вал, 2016 г.

Введение

Данное Положение разработано на основании Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и Постановления Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Настоящее Положение разработано в условиях эксперимента в Камышинском муниципальном районе и предусматривает привлечение учащихся I-VI ступени общеобразовательных школ района.

Положение о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (далее – Комплекс) определяет структуру и содержание Комплекса, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс.

Комплекс является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных возрастных групп, устанавливает государственные требования к физической подготовленности учащихся, включает виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов для детей от 6 до 29 лет в образовательных учреждениях Камышинского муниципального района.

I. Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

Цель:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Задачи Комплекса:

- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности детей;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского и школьного спорта в образовательных организациях.

II. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

В 2016 году тестирование проходят учащиеся 1- 6 ступеней:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);

III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);

IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет).

V ступень: 10 - 11 классы (16 - 17 лет).

VI ступень: мужчины, женщины (18 - 29 лет).

Данный комплекс состоит из следующих частей:

- **первая часть** (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности учащихся, на основании результатов выполнения установленных нормативов испытаний (тестов), рекомендаций к недельной двигательной активности;
- **вторая часть** (спортивная) направлена на привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса состоит из трех основных разделов:

- 1) нормативы испытаний (тестов);
- 2) рекомендации к недельной двигательной активности.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся, осуществляется по итогам выполнения установленного количества испытаний (тестов), нормативов, позволяющих:

- определить уровень развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков учащихся;
- уровень разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств, знаний, умений, и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Нормативы испытаний (тестов) подразделяются на **обязательные испытания и испытания (тесты) по выбору**.

Обязательные испытания (тесты), нормативы в соответствии со степенями:

- испытания (тесты), нормативы на определение уровня развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение уровня развития силы;
- испытания (тесты) на определение уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на определение уровня развития координационных способностей;
- испытания (тесты) на определение уровня развития скоростно-силовыми возможностями;
- испытания (тесты) на определение уровня овладение прикладным навыком.

Лица, выполнившие нормативы испытаний (тестов), определенных ступеней ВФСК, награждаются соответствующим знаком отличия ВФСК, образец и описание которого, форма бланка удостоверения, к которому утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы испытаний (тестов), соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия ВФСК.

Рекомендации к недельной двигательной активности предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

Присвоение спортивных разрядов по спортивным дисциплинам видов спорта, включенных во ВФСК, осуществляется в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) утверждается муниципальным центром тестирования.

Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов испытаний (тестов) учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) «Физическая культура».

Подготовка к выполнению и выполнение нормативов испытаний (тестов) могут осуществляться в рамках реализации мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта среди учащихся и проводимых на муниципальном, региональном и федеральном уровнях.

III. Организация работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

К выполнению нормативов Комплекса допускаются учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ

I СТУПЕНЬ

(возрастная группа 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

№ п/п	Испытания (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение(1км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями

Испытания (тесты) по выбору

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
5.	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
7.	Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	Без учета времени					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		7	7	7	7	7	7
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		4	5	6	4	5	6

* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в таблице.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	120

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	7	7	7	7	7	7
Кол-во видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	5	6	7	5	6	7

* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в таблице.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

3.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		5	6	7	5	6	7

* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в таблице.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

№ п/п	Испытания (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями

Испытания (тесты) по выбору:

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26

8.	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		6	7	8	6	7	8

* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в таблице.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

V СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

№ п/п	Испытания (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14.6	14.3	13.8	18.0	17.6	16.3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г. (м)	-	-	-	13	17	21
3.	Кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		6	7	8	6	7	8

* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в таблице.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю мин.
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	75

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

VI СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

МУЖЧИНЫ

№ 1/п	Испытания (тесты)	от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15.1	14.8	13.5	15.0	14.6	13.9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	13
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени				
3.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,	15	20	25	15	20	25

дистанция - 10 м (очки)							
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8	8
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	6	7	8	6	7	8	8

* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в таблице.

ЖЕНЩИНЫ

№ 1/п	Испытания (тесты)	от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17.5	17.0	16.5	17.9	17.5	16.8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
5.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
7.	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
3.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		6	7	8	6	7	8

* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в таблице.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего) дня	75

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	120

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего) дня	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	120

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов