

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Горский детский сад «Радуга»
_____ Т.А.Пермякова
Приказ № ____ от ____ 20 ____

ПРОЕКТ

СИСТЕМА ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ГОРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «РАДУГА»

с. Горскино

2016 г.

ВВЕДЕНИЕ

1.	Введение	стр. 3
2.	Основная часть	
2.1.	Актуальность выбранной темы	стр. 4
2.2.	Цели и задачи проекта	стр. 5
2.3.	Нормативно- правовое регулирование	стр. 6
2.4.	Дорожная карта внедрения комплекса ГТО	стр. 7
2.5.	Описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов их снижения	стр.10
2.6.	Оценка необходимых для реализации проекта ресурсов	стр. 12
3	Заключение	стр. 13
4	Приложение	стр. 14

1. Введение

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь, это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской базы физкультурно-спортивного движения.

В стране функционируют около 262 тысяч спортивных сооружений. Развивают физическую культуру и спорт 331 тысяч штатных работников в 170 тыс. учреждений, предприятий и организаций. В настоящее время систематически занимаются физической культурой и спортом более 32 млн. человек, что составляет 22,5% общей численности населения страны.¹

Российские спортсмены достойно представляют нашу страну на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. Российская Федерация становится все более привлекательной для проведения крупнейших международных спортивных мероприятий.

Вместе с тем, исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной

¹ Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" на 2013 – 2020 годы

программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)², главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением. Предполагается, что нормы нового «ГТО» будут сдавать и взрослые и дети. Однако начнут внедрение именно в системе образования.

Настоящий проект «Система внедрения ГТО в образовательном учреждении» содержит актуальность выбранной темы, цели и задачи, анализ ситуации и желаемых результатов, проектное решение, оценку необходимых для реализации проекта ресурсов, описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов снижения.

2. Основная часть.

2.1. Актуальность выбранной темы

Проект призван решить ряд ключевых проблем, среди которых:

— отсутствие устойчивого, мотивированного интереса участников образовательного процесса к активным видам физкультурно-спортивной деятельности у значительной части населения;

² Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" // Российская газета. 26.03.2014. № 68.

— недостаточное привлечение всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой;

— несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры, а также их моральный и физический износ задачам развития массового спорта в стране;

— отсутствие активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни;

— здоровый образ жизни не стал нормой для большинства обучающихся;

— недостаточная работа по пропаганде ценностей физкультуры и спорта в средствах массовой информации.

2.2. Цели и задачи проекта

Цель: создание системы внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении и разработка рекомендаций по ее реализации.

Задачи:

1) проанализировать теоретическую основу и практику использования комплекса ГТО в школах Советского Союза;

2) изучить нормативно–правовую базу, определяющую правовое поле процесса внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении;

3) разработать дорожную карту внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении;

4) разработать ресурсное обеспечение проекта;

5) рассмотреть возможные риски реализации проекта и пути их минимизации.

Объект проекта: физкультурно-оздоровительное и военно-патриотическое направления деятельности.

Предмет проекта: внедрение комплекса ГТО в образовательном учреждении.

Новизна проекта заключается в возрождении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества.

2. 3. Нормативно – правовое регулирование и нормативная база реализации проекта

Нормативно-правовая база проекта выстраивается на основе законодательных, программных документов федерального, регионального и муниципального уровней. К наиболее значимым документам, определяющим условия и механизмы внедрения модели воспитательной компоненты на федеральном уровне, относятся:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ).
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Проект Постановления Правительства Российской Федерации от 2014г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.

2. 4. Дорожная карта внедрения комплекса ГТО в дошкольном образовательном учреждении

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответствен- ные
Нормативно-правовое и ресурсное обеспечение			
1	Создание рабочей группы внедрения комплекса ГТО	Август 2016г	Руководитель
2	Мониторинг материально – технической базы для реализации проекта	Август 2016г	Руководитель, рабочая группа внедрения комплекса ГТО
3	Пополнение материально – технической базы необходимыми ресурсами для обеспечения реализации проекта	Август- сентябрь 2016 г	Руководитель
4	Проведение проблемных семинаров по вопросу встраивания в воспитательно - образовательный процесс форм повышения уровня физической подготовленности всех участников образовательного процесса	Сентябрь 2016	рабочая группа внедрения комплекса ГТО
5	Проведение семинара, мастер-классов для педагогов по организации игровых программ, массовых праздников спортивной и военно - патриотической направленности	Сентябрь – ноябрь 2016	рабочая группа внедрения комплекса ГТО
6	Формирование системы стимулов для участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу ГТО	Сентябрь – ноябрь 2016	рабочая группа внедрения комплекса ГТО
Программно-методическое, технологическое и организационное обеспечение системы внедрения ГТО			
1	Моделирование учебного плана ДОУ	Август 2016	Руководитель

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответствен- ные
2	Внесение изменений в образовательную программу ДОУ	Сентябрь 2016	Руководитель
3	Внесение изменений в рабочие программы педагогов с целью обеспечения подготовки к сдаче норм ГТО	Сентябрь 2016	Воспитатели
Информационное сопровождение и проведение масштабной информационно-разъяснительной компании			
1	Создание в сети Интернет на официальном сайте ДОУ вкладки «ВФСКГТО», предполагающую публикацию новостей, анонса событий, результатов соревнований, фото-отчетов	Сентябрь 2016 г	Ответственный
2	Информирование участников образовательного процесса о реализации проекта	Сентябрь 2016 г	рабочая группа внедрения комплекса ГТО
3	Создание бренда движения ГТО и дизайн-сопровождение Проекта (создание логотипа, фирменного стиля, эмблем соревнований и спартакиад, единое оформление соревнований)	Сентябрь- декабрь 2016г	Руководитель, рабочая группа внедрения комплекса ГТО, родительский комитет
4	Организация системной работы по обеспечению присутствия информации о Проекте в СМИ (о планах работы, готовящихся мероприятиях, отчетах и т.п.);	Постоянно	рабочая группа внедрения ГТО, родительский комитет
Мониторинговые процедуры, обеспечивающие внедрение ГТО			
1	Мониторинг физической подготовки воспитанников, анализ полученных данных, коррекция при необходимости нормативов и	Постоянно	рабочая группа внедрения ГТО,

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответствен- ные
	методологии тестирования		
2	Медицинский мониторинг, организация системы медицинского сопровождения воспитанников, наблюдения состояния их здоровья до момента прохождения тестирования, в его процессе и после, разработка на основе полученных данных медицинских рекомендаций и требований к методологии проведения тестирования	Постоянно	рабочая группа внедрения ГТО, Ст.м/сестра
Организация и проведение мероприятий спортивной направленности			
1	Проведение специальных мероприятий выходного дня для всех участников образовательного процесса	Постоянно	рабочая группа внедрения ГТО, родительский комитет
2	Организация спортивных турниров, викторин, круглых столов, дискуссий	Постоянно	Воспитатели
3	Проведение лекций, семинаров и круглых столов, а также выставок для воспитанников, их родителей, педагогов на тему здорового и спортивного питания, восстановления организма после нагрузок, авторских систем тренировок и т.д.	Постоянно	Ст.м/сестра, воспитатель

2.5. Описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов их снижения

Ожидаемые результаты реализации проекта

1. Сформированная система стимулов для всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой,

участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу ГТО.

2. Повышение мотивации участников образовательного процесса к физической культуре и здоровому образу жизни, приобщение к спорту.

3. Высокий уровень общефизического развития участников образовательного процесса.

4. Уменьшение числа заболеваний воспитанников.

5. К **эффектам** реализации проекта следует отнести повышение уровня физической подготовленности всех участников образовательного процесса, уровня профессионального мастерства педагогов.

**Возможные риски при внедрении комплекса ГТО в ДОУ
и способы их снижения**

Группы рисков	Виды рисков	Отрицательное влияние	Меры по снижению риска
Финансово-экономические	Отсутствие дополнительного финансирования	Отсутствие механизма оплаты педагогическим работникам и обслуживающего персонала за качественную работу по внедрению комплекса ГТО	Корректировка положения о фонде оплаты труда в части стимулирования труда работника и привлечения дополнительных внебюджетных средств

Социально-педагогические	Отсутствие достаточного количества подготовленных педагогических кадров.	Невозможность достижения требуемых результатов	Прохождение курсов повышения квалификации, проведение методических семинаров, участие в педагогических конференциях, форумах.
Социально-психологические	Низкий уровень мотивации педагогов, учащихся, родителей при реализации проекта	Ухудшение качества выполнения предусмотренных проектом задач.	Информационно-просветительская работа на собраниях, конференциях, круглых столах и т.д. Разработка механизма поощрения педагогов, воспитанников и родителей. Освещение в средствах массовой информации и сайте ДОУ
Технико-технологические	Недостаточное количество спортивного инвентаря, учебно-наглядного оборудования.	Недостаточная материальная база	Участие в конкурсах, поиск внебюджетных средств

2.6. Оценка ресурсов, необходимых для реализации проекта

Внедрение комплекса ГТО в ДОУ требует определенных ресурсов, финансирование которых может осуществляться за счёт бюджетных и внебюджетных средств, средств социальных партнёров, содействующих или участвующих в процессе реализации проекта, а также возможно привлечение спонсорских средств.

№ п/п	Наименование ресурса	Потребность	Источник финансирования
1.	Нормативно-правовой ресурс	Устав ДОУ, коллективный договор, должностные инструкции, положение об оплате труда и т.п.	В рамках должностных обязанностей ответственного лица
2.	Кадровый ресурс	Руководитель ДОУ, воспитатели, медицинский работник	Бюджетные средства ДОУ в пределах штатного расписания
3.	Организационный ресурс	Администрация ОУ Рабочая группа	В рамках должностных обязанностей ответственного лица
4.	Информационный ресурс	Официальный сайт ДОУ	В рамках должностных обязанностей ответственного лица
		Создание банка методических пособий	
		Создание агитационных плакатов, буклетов, информационных стендов	
5.	Материально-технический ресурс	Приобретение спортивного инвентаря в соответствии с требованиями	Бюджетные и внебюджетные средства ДОУ
		Создание партнерской сети с образовательными учреждениями, учреждениями дополнительного образования.	
6.	Социальный ресурс	Проведение массовых спортивных мероприятий	Внебюджетные средства ДОУ
		Вовлечение педагогов, воспитанников, родителей, социальных партнеров в спортивно-массовые мероприятия	Внебюджетные средства ДОУ
		Стимулирование педагогов, воспитанников, родителей и социальных партнеров	Стимулирующие выплаты
7.	Мотивационный ресурс		Распределение стимулирующей части з/п работников в зависимости от результативности

			работы. Внебюджетные средства ДОУ (дипломы, значки, медали и т.п.)
--	--	--	--

3. Заключение

В данном проекте проанализирована теоретическая основа и практика использования комплекса ГТО в образовательных учреждениях, изучена нормативно–правовая база, определяющая правовое поле процесса внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении, разработана дорожная карта по внедрению комплекса ГТО в ДОУ, представлено ресурсное обеспечение проекта, рассмотрены возможные риски реализации проекта и пути их минимизации.

Предложенная дорожная карта позволит внедрить систему подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО эффективно.

Ожидаемая оценка экономической эффективности проекта представляется очень высокой в связи с тем, что для его внедрения достаточно тех ресурсов, которые уже есть в ДОУ. Системная работа по внедрению данного проекта предполагает повышение мотивации участников образовательного процесса со стороны воспитанников и их родителей (законных представителей).

Реализация предложенного проекта будет способствовать модернизации системы физкультурно-спортивного движения, созданию эффективной системы физического воспитания и развития массового спорта. Это существенно повысит возможности использования средств физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, активном вовлечении граждан Российской Федерации в систематические занятия физической культурой и спортом.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)**	6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.

** 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 развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120

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

Одобрены на заседании Координационной комиссии
Министерства спорта Российской Федерации по введению
и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом
№ 1 от 23.07.2014 пункт II/1

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 30м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

3. Смешанное передвижение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) разновременное сгибание рук.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком —, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

9. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

10. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднeperесеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).