|  |
| --- |
| C:\Users\user\Desktop\для оформления\ГТО\znachki_gto.jpgC:\Users\user\Desktop\для оформления\ГТО\znachki_gto.jpgC:\Users\user\Desktop\для оформления\ГТО\znachki_gto.jpgC:\Users\user\Desktop\для оформления\ГТО\newslide2.jpgC:\Users\user\Desktop\для оформления\ГТО\newslide2.jpg |
|  | **Лидеры ГТО** 1 ступени |  | **Лидеры ГТО**2 ступени |  | **Лидеры ГТО** 3 ступени |  | **Лидеры ГТО**4 ступени |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | **Лидеры ГТО**5 ступени |
|  |  |  |  | **РЕКОМЕНДАЦИИ****К НЕДЕЛЬНОМУ****ДВИГАТЕЛЬНОМУ****РЕЖИМУ****5 ступень** |  |  |  |  |

**РЕКОМЕНДАЦИИ К НЕДЕЛЬНОМУ ДВИГАТЕЛЬНОМУ РЕЖИМУ**

**1 ступень (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 |

**Стенд – 1000х2900 = 7250р**

Плакаты с нормативами (картон) А2: 5шт = 3118,5р

Плакаты с нормативами (наклейка) А2: 5шт =1185р

Карманы А2: 5шт= 1400р

Карманы А4: 5шт= 500р