

УТВЕРЖДАЮ

Начальник РОО Частоозерского  
района



С.М. Осипов

« 28 » \_\_\_\_\_ 2020 г.

## ПОЛОЖЕНИЯ

**о проведении онлайн-соревнований по общей физической подготовке среди обучающихся общеобразовательных учреждений #Яздоров!**

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Положение устанавливает порядок проведения онлайн-соревнований по общей физической подготовке среди обучающихся общеобразовательных учреждений Частоозерского района Курганской области (далее – онлайн-соревнования). Онлайн-соревнования направлены на осуществление школьниками в домашних условиях подготовки к выполнению испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО).

Онлайн-соревнования – это оценка физической и спортивной подготовки участников и выявление лучших на основе состязательного процесса в условиях невозможности проведения традиционных спортивных мероприятий.

В целях обеспечения снижения риска распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19, соревнования проводятся онлайн с использованием сети Интернет и мессенджера WhatsApp.

Онлайн-соревнования посвящены Году памяти и славы, учрежденного в ознаменование 75 - летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

### 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

Онлайн-соревнования проводятся в целях:

- воспитания всесторонне гармонично развитой личности, ее физического совершенствования;
- сохранения исторической памяти и в ознаменование 75 - летия Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов;
- становления гражданской и патриотической позиции подрастающего поколения.

Задачи:

- вовлечь обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
- определить уровень физической подготовленности обучающихся;
- способствовать подготовке обучающихся к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- поддерживать здоровье, физический тонус, спортивный дух участников в условиях временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией по коронавирусной инфекции COVID-19.

### **3. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Соревнования проводятся в два этапа: муниципальный (обязательный) и региональный. Жеребьевка этапов проводится в онлайн-режиме. Муниципальный этап проходит с 1 июня по 5 июня 2020 г.;

### **4. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ**

Непосредственное проведение онлайн-соревнований возлагается на МКУДО «Частоозерская ДЮСШ» и на главную судейскую коллегияю.  
- главный судья — Абрамов Антон Николаевич тел. 8-9630050032;

### **5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

В онлайн-соревнованиях могут принять участие юноши и девушки - 2005, 2006 года рождения одной общеобразовательной организации, состоящие в основной медицинской группе по физической культуре.

Требования к одежде: для удобства оценки угловых характеристик на участнике обязательно должна быть облегчающая спортивная форма — велосипедки, топы, лосины, обтягивающие футболки и пр.

На телефоне участника должно быть установлено мобильное приложение WhatsApp. Участник должен иметь надежное подключение к Интернету.

Участники онлайн-соревнований должны соблюдать правила техники безопасности, указанные в настоящем Положении.

Факт участия в муниципальных онлайн-соревнованиях предусматривает, что участники согласны с тем, что их имена, фамилии, иные персональные данные (видео), могут быть использованы только организаторами соревнований в информационных целях.

### **6. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

Жеребьевка онлайн-соревнований проходит в 2 этапа - муниципальный, региональный.

Участникам, прошедшим предварительную регистрацию путем подачи заявки, предлагается выполнить комплекс из трех упражнений в домашней обстановке.

Упражнение № 1: «стульчик» у стены (юноши, девушки). Продержаться большее количество времени.

Упражнение № 2: «бёрпи» (юноши, девушки). Совершить максимальное количество повторений за 1 минуту.

Упражнение № 3: «планка» на локтях (юноши, девушки). Продержаться большее количество времени.

Методика выполнения упражнений размещена в группе «Молодежный портал PROSPEKT45.RU» в социальной сети Вконтакте <https://vk.com/prospekt45>.

Судейская оценка выполнения комплекса упражнений осуществляется дистанционно в режиме реального времени с использованием видеозвонка в WhatsApp.

Судья оценивает выполнение участниками комплекса упражнений, выявляет лучших и оформляет протокол результатов онлайн-соревнований.

### **7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ**

Индивидуальный зачет в рамках соревновательного этапа определяется по наименьшей сумме мест-очков, набранных участником по сумме трех упражнений. Участники, выполнившие менее трех упражнений, занимают места после участников имеющих полный зачет. При равенстве этого показателя, победителем становится более молодой участник.

От общеобразовательных учреждений Частоозерского района допускается по 2 юноши и по 2 девушки. А от Частоозерской СОШ 6 юношей и 6 девушек.

## **8. НАГРАЖДЕНИЕ**

Победители и призёры муниципального этапа онлайн-соревнований награждаются грамотами и медалями.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ**

К онлайн-соревнованиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и ознакомившиеся с настоящими правилами техники безопасности.

Перед выполнением упражнений необходимо исключить влияние факторов, которые могут привести к случаям травматизма:

- выполнение упражнений без спортивной разминки;
- неподготовленная спортивная одежда и обувь;
- неподготовленная поверхность (влажный или скользкий пол, несоответствующий размер коврика, пр.).

Согласно требованиям техники безопасности при выполнении упражнений, обеспечение безопасности при проведении онлайн-соревнований и ответственность за жизнь и здоровье участников возлагается на родителей участников (законных представителей). Организатор не несет ответственности за возможный ущерб здоровью участника, причиненный при участии или вследствие участия спортсмена в онлайн-соревнованиях.

## **10. ПОДАЧА ЗАЯВОК**

Для участия в муниципальном этапе онлайн-соревнований образовательные организации, где обучаются участники, направляют до 1 июня 2020 г. официальную заявку (согласно приложению), копии справок обучающихся с фотографией 3x4, заверенные подписью директора образовательной организации и печатью, которая ставится на угол фотографии обучающегося, на каждого участника команды, по номеру WhatsApp **Абрамов Антон Николаевич** тел. **8-9630050032**.

**ЗАЯВКА**  
**на участие в онлайн-соревнований по общей физической подготовке среди обучающихся общеобразовательных учреждений**

Команда (указать полное название ОУ (город, район) \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя	Дата рождения	Номер мобильного телефона	Допущено, подпись врача, дата, печать
1				
2				
3				
4				

Указаны в настоящей заявке \_\_\_\_\_ спортсменов

Тренер-представитель \_\_\_\_\_ /  
по состоянию здоровья допущены к участию в соревнованиях  
Руководитель ОУ \_\_\_\_\_ /

Врач \_\_\_\_\_ /

М.П.