

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МКУ «СШ по футболу»

Г.Г. Стряпан

«08» июня 2020 года

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении внутришкольных соревнований по общефизической подготовке в электронной форме, посредством электронной почты, мессенджера WhatsApp и социальной сети Instagram

I. Цели и задачи

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

II. Руководство соревнованиями

2.1. Общее руководство по организации и проведению соревнований осуществляет МКУ «СШ по футболу», ГСК.

Главный судья - Тарабрин Василий Андреевич.

III. Сроки проведения соревнований

3.1. Срок проведения соревнований с 15 по 28 июня 2020 года:

- с 15 по 21 июня 2020 года - 2010-2011 гг.р.;
- с 22 по 28 июня 2020 года - 2008-2009 гг.р.

IV. Условия и требования соревнований

4.1. Для участия в соревнованиях необходимо записать на видео выполнение 5-ти (пяти) упражнений:

№ п/п	УЧАСТНИКИ		
	вид упражнений	2010-2011 гг.р.	2008-2009 гг.р.
		условия выполнения (кол-во раз)	
1.	«сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу»	30 сек	1 мин
2.	«поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой»	30 сек	1 мин
3.	«наклон вперед из положения стоя» - коснуться пола пальцами рук;	30 сек	1 мин
4.	«приседание»	30 сек	1 мин
5.	«планка»	30 сек	1 мин

4.2. Требование к видео: видео должно быть непрерывным и содержать в себе выполнение всех пяти видов упражнений (последовательность на усмотрение участника).

4.3. Оценка выполнения упражнений осуществляется по 5-ти балльной системе по каждому виду упражнений:

1 балл - участие;

5 баллов - выполнение упражнения.

Записанное видео необходимо переслать тренеру с указанием ФИО, даты рождения.

V. Участники соревнований.

Спортсмены 2010-2011гг.р. и 2008-2009гг.р.

V. Порядок подведение итогов

Тренер определяет выполнения всех требований соревнований и выставляет общий балл.

Для информационного освещения соревнований, отчетные материалы, приложением видеороликов (указание ФИО, даты рождения, итоговым баллом) предоставляются тренерами на адрес электронной почты ducwfootball@mail.ru или WhatsApp группа «СШ по футболу город Ейск»:

- с 22 по 23 июня 2020года -2010-2011гг.р.;

- 29 июня 2020 - 2008-2009гг.р.

VI. Награждение.

По решению ГСК, за активное участие в соревнованиях, спортсмены награждаются грамотами МКУ «СШ по футболу». Награждение производится по итогам года.

Настоящее Положение вступает в силу со дня его утверждения.