

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
администрации МО «Пермский
муниципальный район»

Н.А. Соснина

2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»

Мухаря

В.Ю. Худорожков

2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнования Пермского муниципального района по общей физической подготовке (в дистанционном формате), посвящённого Дню тренера

1. Общие положения

1.1. Организатором соревнования Пермского муниципального района по общей физической подготовке (в дистанционном формате), посвящённого Дню тренера (далее – соревнование) является муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Вихрь» (далее - МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь») при поддержке управления образования администрации муниципального образования «Пермский муниципальный район».

1.2. Настоящее Положение определяет цель и задачи соревнования, порядок организации, проведения, подведения итогов и награждения победителей.

2. Цель и задачи

2.1. Соревнование проводится с целью поддержки мотивации обучающихся Пермского муниципального района к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

2.2. Задачи:

- формирование силовых и волевых качеств детей Пермского муниципального района;
- привлечение обучающихся к тренировкам по общей физической подготовке (далее – ОФП) в домашних условиях;
- популяризация профессии тренера.

3. Руководство проведением соревнований

3.1. Проведение соревнования осуществляется главная судейская коллегия (далее - ГСК) в составе:

- Худорожков Владимир Юрьевич, директор МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»;
- Садырина Ольга Николаевна, заместитель директора МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»;
- Седухина Татьяна Оскаровна, методист МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»;
- Вяткин Александр Евгеньевич, инструктор-методист МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

3.2. ГСК соревнований:

- обеспечивает проведение соревнования;
- определяет победителей и призеров соревнования в соответствие с результатами участников;
- оформляет документацию и итоговые протоколы результатов соревнования.

4. Время и место проведения

4.1. Соревнование проводится с 30 октября по 08 ноября 2020г. в режиме видеосъёмки и отправки видеофайлов на электронный адрес: vichr@list.ru, с последующим их просмотром и оценкой ГСК.

4.2. Итоги соревнования подводятся ГСК до 15 ноября 2020 г. и публикуются в официальной группе МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь» «ВКонтакте» https://vk.com/dussh_vihr и на официальном сайте учреждения: <http://wihr.ruopr.ru/>.

5. Участники

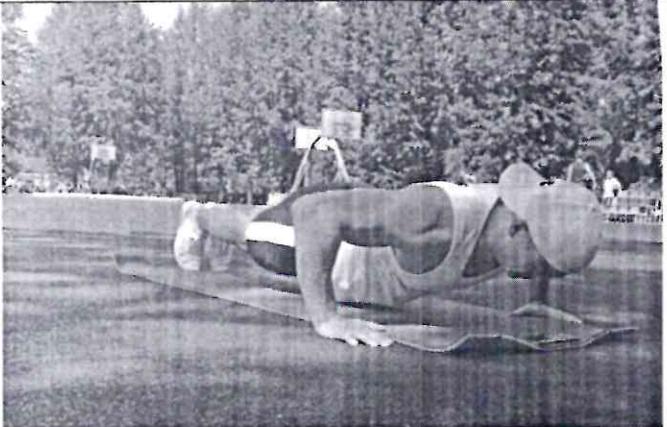
К участию в соревнованию допускаются обучающиеся Пермского муниципального района в следующих возрастных категориях:

- мальчики / девочки 1 – 4 классы;
- мальчики / девочки 5 – 8 классы;
- юноши / девушки 9 – 11 классы.

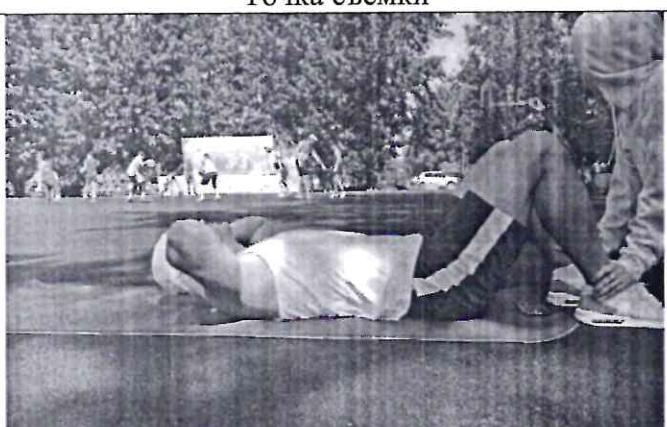
6. Программа проведения

Материалы участников должны содержать 4 отдельных видеоролика:

1. *Видеоролик с выполнением в течение 30 секунд упражнения «Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа» (отжимание от пола):*

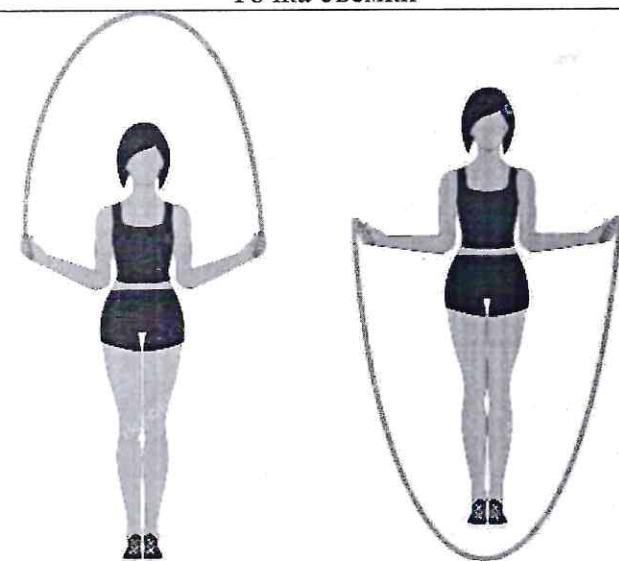
Упражнение	Точка съёмки
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа И.п. – упор лёжа, постановка рук на 3-5 см шире плеч, кисти рук параллельно туловищу, стопы упираются в пол без дополнительной опоры. Движение локтями в стороны, в нижней точке расстояние от пола до груди от 5 до 10 см (одновременное сгибание рук в локтевом суставе до угла 90°), в верхней точке полное выпрямление в локтевых суставах. Постоянно сохранять прямую линию «затылок – плечи – туловище – ноги».	
Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению; - касание пола/земли коленями или животом; - нарушение прямой линии «затылок – плечи – туловище – ноги»; - нарушение исходного положения; - сгибание рук в локтевых суставах свыше 90°; - неполное выпрямление рук в локтевых суставах; - разновременное разгибание рук.	

2. *Видеоролик с выполнением в течение 30 секунд упражнения «Подъём туловища из положения лёжа на спине» (пресс):*

Упражнение	Точка съёмки
Подъём туловища из положения лёжа на спине И.п. – лёжа на полу (гимнастическом мате, каремате и т.п.), ноги согнуты в коленях, стопы зафиксированы партнёром (родителем) либо механически (под какую-то мебель или иной предмет), кисти рук в замок за головой. Поднимание туловища до касания колен локтями /грудью и возврат в и.п. до касания пола спиной (лопатками).	
Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:	

- отсутствие касания локтями коленей;
- отсутствие касания лопатками пола/земли/мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение (поднимание) таза;
- изменение прямого угла (разгибание) коленей;
- удерживание партнёром любой части тела, кроме стоп.

3. Видеоролик с выполнением в течение 30 секунд упражнения «Прыжки через скакалку»:

Упражнение	Точка съёмки
Прыжки через скакалку <p>Для старта нужно подогнать скакалку под свой рост. Для определения идеальной длины - встать обеими ногами на середину верёвки и отрегулировать длину так, чтобы ручки скакалки находились примерно на середине уровня груди.</p> <p>И.п. – встать прямо, скакалку закинуть за спину, слегка согнуть руки в локтях. Кисти отвести на 15-20 см от бёдер.</p> <p>Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку. Слегка сгибая нижние конечности в коленях, совершать отталкивание от пола подушечками стоп обеих ног.</p>	

4. Видеоролик с творческим поздравлением своего наставника (тренера, тренера-преподавателя, учителя физической культуры, педагога дополнительного образования) с Днем тренера:

Форма поздравления – на усмотрение участника (песня, частушки, видеоклип, чтение стихотворения, видеообращение и др.). Продолжительность – не более 2-х минут.

Обязательное условие – в видеоролике должны прозвучать фамилия, имя, отчество педагога, которому посвящено поздравление.

Критерии оценивания видеопоздравления:

- соответствие теме конкурса – до 5 баллов;
- качество исполнения – до 5 баллов;
- оригинальность материала и его подачи – до 5 баллов;
- юмор – до 5 баллов.

Максимальная сумма баллов – 20.

**В случае отсутствия видеоролика с творческим поздравлением
видеоматериалы участника соревнования идут вне зачета!**

7. Условия проведения

7.1. Участники высыпают на электронный адрес: vichr@list.ru видеоролики с записью выступлений, фиксирующие выполнение упражнений по ОФП, и творческого поздравления с Днем тренера.

7.2. К каждому видеоролику необходимо приложить сообщение с указанием фамилии и имени участника, образовательного учреждения и класса.

7.3. Обязательные требования к видеоматериалам:

- участник должен быть полностью виден в кадре в любой фазе выполнения упражнения;

- наличие счетчика времени, развернутого к экрану (секундомер, таймер на телефоне, часы с секундной стрелкой);
- изображение должно быть четким, не размытым на протяжении всего времени записи;
- все видео должны быть записаны в **горизонтальном формате**;
- видео с каждым упражнением по ОФП должны быть записано отдельными файлами, без остановок, без применения спецэффектов и видеомонтажа.

7.3. Соревнование проводится в личном зачёте.

7.4. Лучшие работы участников будут опубликованы в официальной группе МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь» «ВКонтакте» https://vk.com/dussh_vihr с обязательным указанием имени автора.

8. Определение результатов

Победители и призёры определяются в каждой возрастной группе раздельно среди мальчиков/юношей и девочек/девушек по наименьшему количеству набранных баллов. Количество баллов равно сумме мест, занятых участником по итогам каждого упражнения и видеопоздравления.

При равной сумме занятых мест победитель определяется по лучшему результату в творческом поздравлении.

9. Награждение

Победители и призеры соревнования награждаются дипломами и грамотами. Педагоги, получившие больше всего поздравлений, отмечаются благодарственными письмами.

10. Финансирование

Расходы по организации и проведению соревнования несёт МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Контакты: 254-30-51 Садырина Ольга Николаевна