

Люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой в 4 раза реже.

Всего **30-60 минут** спорта в день позволяет стать здоровее. Обязательно включайте в программу **отжимания** – они улучшают работу легких и сердца.



Комитет по физической культуре и спорту и детская спортивная школа Краснохолмского района приглашают всех желающих на онлайн-соревнования по общей физической подготовке

Эпидемия COVID-19 добралась до России. Во многих регионах страны введен карантин, режим самоизоляции. Остановлена деятельность общественных организаций, учреждений. Запрещено проведение общественных мероприятий, в том числе – спортивных. Деятельность спортивных объектов заморожена. Но! Уныние, безделье – не наш путь. Любители физкультуры и спорта мы предлагаем соревнования, конкурсы и турниры в режиме онлайн, спортивная жизнь продолжается! Несомненно, очень скоро мы вернемся к привычному ритму жизни, поэтому не стоит терять время и нарушать непрерывность системы спортивной подготовки.

Онлайн-соревнования – это оценка физической и спортивной подготовки участников и выявление лучших на основании состязательного процесса в условиях невозможности проведения традиционных спортивных мероприятий. Текущая задача – поддержка здоровья, физического тонуса, спортивного духа участников в условиях самоизоляции.

Ждем всех на нашем сайте: <https://khsport-s.ucoz.ru>

План спортивных мероприятий:

1. Выполнение нормативов ВФСК ГТО-онлайн в условиях самоизоляции – с 26 по 29 мая;
2. Силовое троеборье – 5 июня;
3. Videоконкурс «За здоровый образ жизни в условиях самоизоляции» – 12 июня;
4. Конкурс рисунка «Мой любимый вид спорта» – 18 июня;
5. Футбольный онлайн баттл – 19 июня;
6. Спортивные рекорды онлайн – 26 июня.



Положение

об открытом личном первенстве жителей района
по выполнению ВФСК ГТО онлайн в условиях самоизоляции.

1. Цели и задачи.

Популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», формирование здорового образа жизни, морального и духовного облика современного человека, повышение спортивного мастерства.

2. Сроки и место проведения соревнований.

Личное Первенство района по выполнению ВФСК ГТО онлайн в условиях самоизоляции проводится с 26 по 29 мая 2020 года в домашних условиях.

3. Организаторы соревнований.

Организует и проводит соревнования Комитет по физической культуре и спорту, муниципальный Центр тестирования ВФСК ГТО совместно с МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ».

4. Программа соревнований.

Программа соревнований состоит из следующих нормативов комплекса ВФСК ГТО:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
3. Поднимание туловища из положения лежа (количество раз за 1 мин).

5. Требования к участникам и видеосъёмке.

5.1. К участию в соревнованиях допускаются все желающие согласно возрастным ступеням ВФСК ГТО:

1 ступень – 6-8 лет;	6 ступень – 18-29 лет;
2 ступень – 9-10 лет;	7 ступень – 30-39 лет;
3 ступень – 11-12 лет;	8 ступень – 40-49 лет;
4 ступень – 13-15 лет;	9 ступень – 50-59 лет;
5 ступень – 16-17 лет;	10 ступень – 60-69 лет.

5.2. К участию в открытом личном первенстве жителей района по выполнению нормативов ВФСК ГТО онлайн в условиях самоизоляции допускаются видеоролики, снятые на видеокамеру (телефон). Выполнение нормативов должно быть обязательно озвучено (выполняемое количество раз под счет с фиксацией секундомера).

6. Определение и награждение победителей.

Личный зачет определяется по выполнению трех нормативов комплекса ВФСК ГТО среди мальчиков и девочек, мужчин и женщин.

Участники, занявшие 1-3 места в личном зачете, награждаются грамотами и медалями муниципального Центра тестирования.

7. Условия финансирования.

Расходы по проведению личного Первенства района по выполнению ВФСК ГТО онлайн в условиях самоизоляции несет Комитет по физической культуре и спорту администрации района

8. Порядок проведения.

Видео с участием в соревнованиях присылать на электронную почту krholmsport@gmail.com.

Местом проведения соревнований является место проживания участника соревнований.

Информация о победителях и призёрах размещается на сайте <https://khsport-s.ucoz.ru>.

Для уточнения информации об условиях участия в соревнованиях звоните по телефону 22-913.



Положение
о проведении Первенства МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ»
по силовому троеборью онлайн.

1. Цели и задачи.

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепления здоровья, массовое привлечение детей, подростков и молодежи к занятиям физической культурой и спортом;
- Разнообразие досуга в условиях самоизоляции.

2. Сроки и место проведения соревнований.

Первенство МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ» по силовому троеборью онлайн проводится 05 июня 2020 года в домашних условиях.

3. Организаторы соревнований.

Организует и проводит соревнования Комитет по физической культуре и спорту и МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ».

4. Программа соревнований.

Программа соревнований состоит из следующих тестов на количество раз за 1 мин.:

1. Приседание за счет сгибания и разгибания рук в упоре сзади о снаряд (скамья, табурет);
2. Приседание руки вперед;
3. Поднимание туловища из положения лежа.

5. Требования к участникам и видеосъемке.

5.1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены по четырем возрастным ступеням:

- 1 - 7-9 лет;
- 2 – 10-12 лет;
- 3 – 13-15 лет;
- 4 – 16-18 лет.

5.2. К участию в Первенстве МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ» по силовому троеборью онлайн допускаются видеоролики, снятые на видеокамеру (телефон). Выполнение тестов должно быть обязательно озвучено (выполняемое количество раз под счет с фиксацией секундомера).

6. Определение и награждение победителей.

Личный зачет определяется по выполнению трех тестов среди мальчиков и девочек.

Участники, занявшие 1-3 места в личном зачете, награждаются грамотами и медалями МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ».

8. Порядок проведения.

Видео с участием в соревнованиях присылать на электронную почту krholmsport@gmail.com.

Местом проведения соревнований является место проживания участника соревнований.

Информация о победителях и призёрах размещается на сайте <https://khsport-s.ucoz.ru>.

Для уточнения информации об условиях участия в соревнованиях звоните по телефону 22-913.



Положение
о проведении районного видеоконкурса
«За здоровый образ жизни в домашних условиях».

1. Цели и задачи.

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепления здоровья, массовое привлечение жителей района к занятиям физической культурой и спортом;
- Занятие спортом всей семьей;
- Разнообразие досуга в условиях самоизоляции.

2. Сроки и место проведения видеоконкурса.

Районный видеоконкурс «За здоровый образ жизни в домашних условиях» проводится 12 июня 2020 года.

3. Организаторы видеоконкурса.

Организует и проводит соревнования Комитет по физической культуре и спорту и МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ».

4. Номинации видеоконкурса.

- 1 – «Самая веселая домашняя тренировка»;
- 2 – «Тренировка всей семьей в условиях самоизоляции»;
- 3 – «Коллективная тренировка онлайн»;
- 4 – «Нам года не беда».

5. Требования к видеороликам.

К участию в видеоконкурсе допускаются видеоролики, снятые на видеокамеру (телефон). Конкурсная работа должна быть обязательно озвучена. Продолжительность видеоролика не более 2 минуты. Видеоролик должен содержать пропаганду здорового образа жизни.

6. Определение и награждение победителей.

Награждение по четырем номинациям. Участники, занявшие 1-3 места, награждаются грамотами и медалями КФКС администрации района.

8. Порядок проведения.

Видео присылать на электронную почту krholmsport@gmail.com с указанием номинации. Местом проведения видеоконкурса является место проживания участника соревнований. Информация о победителях и призёрах размещается на сайте <https://khsport-s.ucoz.ru>. Для уточнения информации об условиях участия в соревнованиях звоните по телефону 22-913.



Положение о проведении районного конкурса рисунка «Мой любимый вид спорта».

1. Цели и задачи.

1. Привлечение внимания к детскому творчеству, здоровому образу жизни и спортивным достижениям;
2. Пропаганда семейных ценностей, пропаганда здорового образа жизни, укрепление семьи;
3. Способствование формированию эстетического вкуса и развитию творческих способностей подрастающего поколения;
4. Разнообразие досуга в условиях самоизоляции.

2. Сроки и место проведения соревнований.

Районный конкурс рисунка «Мой любимый вид спорта» проводится 18 июня 2020 года в домашних условиях.

3. Организаторы соревнований.

Организует и проводит районный конкурс рисунка «Мой любимый вид спорта» Комитет по физической культуре и спорту администрации района и МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ».

4. Тематика рисунков.

- должны выдерживать спортивную тематику;
- рисунки могут быть как цветные, так и черно-белые;
- размер рисунков – альбомный лист (20,5 x 29, 4).

5. Условия участия в конкурсе.

Конкурсная комиссия в трех возрастных категориях (до 6 лет, 7-12 лет и 13-17 лет) определяет лучшие работы, из которых определяются по 3 победителя.

6. Определение и награждение победителей.

Участники, занявшие 1-3 места, награждаются грамотами и медалями КФКС администрации района.

8. Порядок проведения.

Фотографию рисунка присылать на электронную почту krholmsport@gmail.com.

Рисунок необходимо оформить: придумать название, указать фамилию и имя автора, его возраст, место учебы или детский сад.

Местом проведения конкурса является место проживания участника.

Информация о победителях и призёрах размещается на сайте <https://khsport-s.ucoz.ru>.

Для уточнения информации об условиях участия в соревнованиях звоните по телефону 22-913.



Положение о проведении Первенства МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ» «Футбольный онлайн баттл».

1. Цели и задачи.

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепления здоровья, массовое привлечение детей, подростков к занятиям физической культурой и спортом;
- Разнообразие досуга в условиях самоизоляции.

2. Сроки и место проведения соревнований.

Первенство МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ» «Футбольный онлайн баттл» проводится 19 июня 2020 года в домашних условиях.

3. Организаторы соревнований.

Организует и проводит соревнования «Футбольный онлайн баттл» Комитет по физической культуре и спорту администрации района и МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ».

4. Программа соревнований.

Программа соревнований «Футбольный онлайн баттл» состоит из следующих тестов по жонглированию футбольного мяча на количество раз за 1 мин.:

1. Количество ударов мяча на внешней стороне стопы ног;
2. Количество ударов мяча об колено ноги;
3. Количество ударов мяча о голову.

5. Требования к участникам и видеосъёмке.

5.1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены по четырем возрастным ступеням:

- 1 – 5-7 лет;
- 2 – 8-10 лет.

5.2. К участию в Первенстве МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ» «Футбольный онлайн баттл» допускаются видеоролики, снятые на видеокамеру (телефон). Выполнение тестов должно быть обязательно озвучено (выполняемое количество раз под счет с фиксацией секундомера).

6. Определение и награждение победителей.

Личный зачет в соревнованиях по «Футбольному онлайн баттл» определяется по выполнению трех видов жонглирования футбольного мяча.

Участники, занявшие 1-3 места в личном зачете, награждаются грамотами и медалями МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ».

7. Порядок проведения.

Видео с участием в соревнованиях присылать на электронную почту krholmsport@gmail.com.

Местом проведения соревнований является место проживания участника соревнований.

Информация о победителях и призёрах размещается на сайте <https://khsport-s.ucoz.ru>.

Для уточнения информации об условиях участия в соревнованиях звоните по телефону 22-913.



Положение

о проведении чемпионата района

«Спортивные рекорды – онлайн».

1. Цели и задачи.

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепления здоровья, массовое привлечение жителей района к занятиям физической культурой и спортом жителей Краснохолмского района;
- Участие в соревнованиях онлайн всей семьей и людей старшего поколения;
- Разнообразие досуга в условиях самоизоляции.

2. Сроки и место проведения соревнований.

Чемпионат района «Спортивные рекорды – онлайн» проводится 26 июня 2020 года в домашних условиях.

3. Организаторы соревнований.

Организует и проводит соревнования Комитет по физической культуре и спорту администрации района и МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ».

4. Программа соревнований.

Программа соревнований лично - командная (семейная), проводится на результат – количество раз за 1 мин. по любому из выбранных вами тестов: прыжки на скакалке, приседание, поднимание туловища из положения лежа, отжимание от пола и др. на ваше усмотрение.

5. Требования к участникам и видеосъемке.

5.1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены:

- 1 – младше 7 лет;
- 2 – 7-10 лет;
- 3 – 11-13 лет;
- 4 – 14-17 лет;
- 5 – 18-21 лет;
- 6 – семейные команды;
- 7 – люди старшего поколения.

5.2. К участию в чемпионате района «Спортивные рекорды – онлайн» допускаются видеоролики, снятые на видеокамеру (телефон). Выполнение тестов должно быть обязательно озвучено (выполняемое количество раз под счет с фиксацией секундомера).

6. Определение и награждение победителей.

Лично-командный зачет определяется по выполнению одного из выбранного теста среди мальчиков и девочек, мужчин и женщин, командный (семейный) результат - суммируется результат всех участников (семьи) соревнования.

Участники, занявшие 1-3 места в личном и командном (семейном) зачете, награждаются грамотами и медалями КФКС администрации района.

7. Порядок проведения.

Видео с участием в соревнованиях присылать на электронную почту krholmsport@gmail.com.

Местом проведения соревнований является место проживания участника соревнований.

Информация о победителях и призёрах размещается на сайте <https://khsport-s.ucoz.ru>.

Для уточнения информации об условиях участия в соревнованиях звоните по телефону 22-913.