

РЕГЛАМЕНТ
проведення онлайн-конкурсу „Фізкульт-ура-виконуй-сам-сама“
в Черкаській області

I. Умови проведення

1. Участь в онлайн-конкурсі „Фізкульт-ура-виконуй-сам-сама“ (далі - Конкурс) є добровільною формою виконання дистанційних змагальних завдань та передбачає подання матеріалів в електронній формі на електронну адресу Черкаського обласного відділення (філії) Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України (далі - Відділення): **ufvs-ck@ukr.net**

До участі допускається учнівська та студентська молодь Черкаської області. Кількість учасників від одного навчального закладу необмежена.

2. Матеріали учасників подаються у вигляді файлів зображень, відеофайлів (або робочим посиланням на них у мережі інтернет) із заголовком у темі листа: **Онлайн-конкурс**. Вимоги до матеріалів: мають містити інформацію про учасника (ім'я та прізвище), назву номінації та назву навчального закладу. Відеофайли повинні бути виконані в режимі безперервної зйомки, чітко відображати початок, виконання та закінчення вправи. Відеофайли, які не відповідають вимогам або міститимуть сліди монтажу, розглядатися не будуть. Отримані матеріали будуть розміщені на сторінці Facebook Відділення (<https://www.facebook.com/ckvfvs.at.ua>).

Матеріали учасників Конкурсу будуть використовуватись Відділенням для поширення культури здорового способу життя.

3. Конкурс проходить у таких групах:

I. Заклади загальної середньої освіти, позашкільні навчальні заклади;

II. Заклади професійної (професійно-технічної) освіти;

III. Заклади освіти I-II рівнів акредитації.

Залік особистий у кожній номінації конкурсу. Переможці визначаються:

- за найбільшою оцінкою в кожній номінації окремо, по групах (оцінка - сума балів, виставлених членами онлайн-журі);

- за найбільшою кількістю „лайків“ на сторінці Facebook Відділення в кожній номінації окремо, по групах.

4. Оцінювання та підведення підсумків Конкурсу здійснює журі, до складу якого входять працівники Відділення відповідно напрямків роботи. Головою онлайн-журі є начальник Відділення.

5. Переможці Конкурсу нагороджуються грамотами Відділення, а їхні матеріали та результати Конкурсу будуть поширюватись на інтернет-сторінках спортивних освітянських видань та засобів масової інформації.

II. Програма онлайн-конкурсу „Фізкульт-ура-виконуй-сам-сама“

1. Конкурс малюнків „Люблю спостерігати за зірками спорту“ (улюблений спортсмен/команда/вид спорту).

Матеріали подаються у вигляді файлів зображень формату jpeg (jpg), png, gif, pdf. Допускається використання техніки колажу та монтажу зображень. Оцінювання за 20-бальною шкалою.

Матеріали приймаються до 7 травня 2020 року.

2. Конкурс-змагання „Міцніші руки – у сильніших духом“ (згинання-розгинання рук в упорі лежачи).

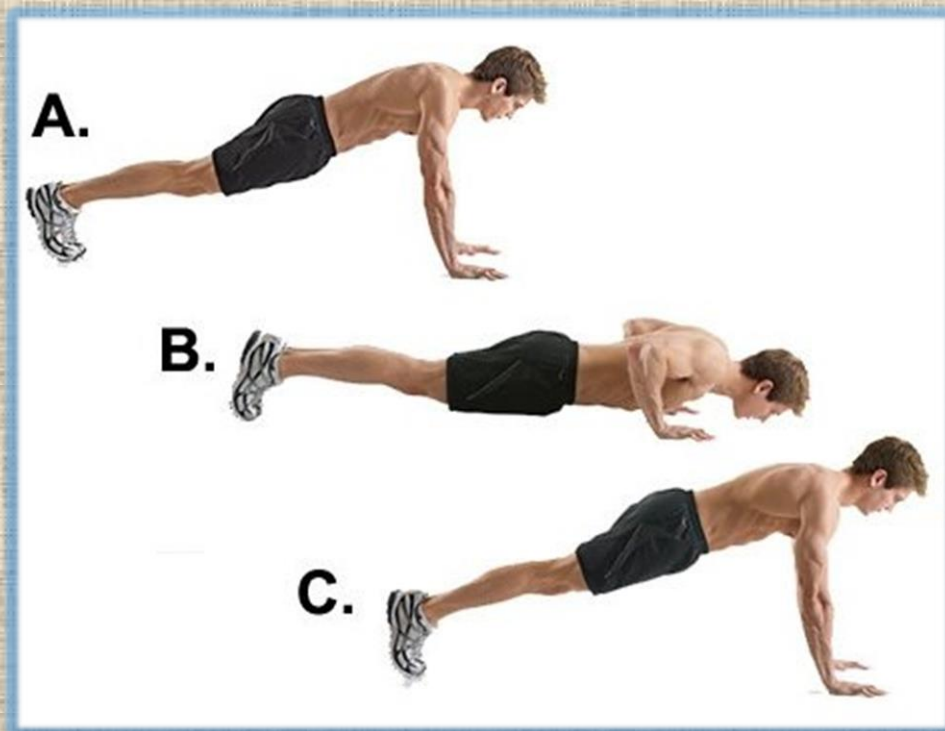
Матеріали подаються у вигляді відеофайлів формату avi, mkv, mp4.

Техніка виконання:

Вихідне положення – упор лежачи, руки – на ширині плечей, а стопи – на ширині тазу.

Виконати згинання-розгинання рук в ліктьових суглобах.

Під час згинання тулуб опускається вниз, утворюючи пряму лінію, кут згину в ліктьових суглобах до 90°.



Оцінюється за кількістю виконаних згинань-розгинань за 1 хв. та технікою виконання (5 розгинань = 1 бал).

Матеріали приймаються до 14 травня 2020 року.

3. Конкурс-змагання „Сало – мінус, сила – плюс“ (вправа на розвиток м’язів преси)

Матеріали подаються у вигляді відеофайлів формату avi, mkv, mp4.

Техніка виконання:

Виконується із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені, підніманням тулуба вгору, без ривків.



Оцінюється за кількістю піднімань за 1 хв. та технікою виконання (5 піднімань = 1 бал)

Матеріали приймаються до 21 травня 2020 року.

4. Конкурс-змагання „Стрибай-стрибай, а сусідам не заважай!“ (Стрибки зі скакалкою).

Матеріали подаються у вигляді відеофайлів формату avi, mkv, mp4.

Техніка виконання:

Вихідне положення – основна стійка, ноги разом, скакалка заведена за спину. Виконується обертаннями скакалки вперед з одночасним підстрибуванням на двох ногах і проведенням скакалки під ногами.



Оцінюється за кількістю безперервно виконаних вдалих стрибків та технікою виконання за 1 хв. (5 стрибків =1 бал).

Матеріали приймаються до 28 травня 2020 року.

5. Конкурс „**За своїм здоров'ям я слідкую зранку!**“ (Кращий комплекс ранкової гімнастики зі сторонніми предметами, складений самостійно).

Матеріали подаються у вигляді відеофайлів формату avi, mkv, mp4, або файлів презентації ppt, pptx.

Виконання 6-8 вправ до 5 хв. Оцінюється комплексним впливом на організм, оригінальністю та технікою виконання за 20-бальною шкалою.

Матеріали приймаються до 4 червня 2020 року.

Підсумки Конкурсу за всіма номінаціями оголошуються до 30 червня 2020 року.

Цей Регламент є запрошенням для участі у Конкурсі.

Форма листа оцінки журі

ПІБ члена журі, навчальний заклад

Прізвище, ім'я учасника	Назва навчального закладу	Назва номінації							
		Любля спостерігати за зірками спорту	Міцніші руки – у сильніших духом		Сало – мінус, сила – плюс		Стрибай-стрибай, а сусідам не заважай!		
			к-сть	бал	к-сть	бал		к-сть	бал

*Черкаське обласне відділення (філія)
Комітету з фізичного виховання та спорту
Міністерства освіти і науки України*