

«СОГЛАСОВАННО»

Директор департамента  
культуры, спорта, туризма и  
молодёжной политики

МО «Южно-Курильский  
городской округ»



Н.А. Кудревская

2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «СОК «Афалина»  
Е.В. Медко



«24» 12 2020г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении бесплатного мастер класса**  
**по «ТАБАТА».**

## **1. Общие положения**

Бесплатный мастер класс по «Табата» - среди жителей района, проводятся в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ «СОК «Афалина» на 2021г.

Цели физкультурно-оздоровительного мероприятия: пропаганды здорового образа жизни, организации досуга населения и приобщения его к регулярным занятиям спортом, как средства активного отдыха, укрепления здоровья.

Табата – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время. Вы хотите похудеть быстро и эффективно и привести себя в отличную форму, то регулярные занятия Табата являются отличным способом для достижения цели.

## **2. Организация и проведение**

Организатором физкультурно-оздоровительного мероприятия выступает МБУ «СОК «Афалина», при поддержке Департамента КСТМП МО «Южно-Курильский городской округ».

Проведение мероприятия возлагается на тренера Черствую Кристину Михайловну и инструктора-методиста Палюшкевич Анастасию Викторовну.

## **3. Место и сроки проведения спортивного мероприятия.**

Начало мероприятия 06 января 2021г. в 17:00 ч. в МБУ «СОК «Афалина» по адресу: Сахалинская область, пгт. Южно-Курильск, ул. 60 лет ВЛКСМ д.28, тренажерный зал.

## **4. Требования к участникам и условия их допуска**

Приглашаем каждого желающего посетить тренировку ТАБАТА - одно из самых эффективных занятий на жиросжигание, также поможет проработать все группы мышц и повысить общую выносливость организма. В мероприятии могут принять участие все желающие жители и гости района с 18 лет, юноши и девушки с 14 лет до 17 лет могут принять участие в присутствии родителей (законных представителей несовершеннолетних). К соревнованиям допускаются участники только в спортивной одежде и обуви.

## **5. Условия финансирования.**

Расходы по проведению мероприятия осуществляются за счет организатора мероприятия, муниципального бюджетного учреждения «Спортивного-оздоровительного комплекса «Афалина» и привлекаемых на добровольной основе средств спонсоров.

## **6. Спонсоры**

Спонсоры получают право быть указанными в средствах массовой информации и рекламных объявлениях. А также принимают участие, учреждая призы, и другими видами содействия.

## **7. Информационная поддержка мероприятия**

Информационная поддержка мероприятия обеспечивается общественно-политической газетой Южно-Курильского городского округа «На рубеже», официальным сайтом администрации МО «Южно-Курильский городской округ», официальным сайтом <https://sok-afalina.ru/>, на информационных стендах, а также посредством адресной рассылки.

Координатор мероприятия: Палюшкевич Анастасия Викторовна  
8924-196-21-40.

06.01.2021г. в 11:00

**ЗАЯВКА****на участие в мастер классе  
«ТАБАТА»**

№	ФИО	Полных лет	телефон
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Администратор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(ФИО)