|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор МАУ ДО «ЦДТ \_\_\_\_\_ О.В. Голова.  Подпись Расшифровка подписи |

«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении ОНЛАЙН-КОНКУРСА «А ВАМ СЛАБО!?»

для обучающихся МАУ ДО «ЦДТ»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение составлено на основании Указа Губернатора Свердловской области от 05.04.2020 № 159-УГ «О внесении изменений в Указ Губернатора Свердловской области от 18.03.2020 № 100-УГ О введении на территории Свердловской области режима повышенной готовности и принятии дополнительных мер по защите населения от новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)» и в связи переходом с 6 апреля 2020 года до снятия ограничительных мер на обучение с использованием дистанционных образовательных технологий.

1.2. Настоящее Положение определяет правила организации, проведения и критерии оценивания спортивного конкурса «А ВАМ СЛАБО!?» обучающихся МАУ ДО «ЦДТ» (далее – Конкурс).

1.2. Инициатором проведения Конкурса являются руководители клуба «Школа выживания» МАУ ДО «ЦДТ» Орлова К.М., Глушкова Д.С.

1.3. Участниками конкурса являются обучающиеся и МАУ ДО «ЦДТ»,

II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КОНКУРСА

2.1. Цель конкурса – пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся МАУ ДО «ЦДТ», повышение социальной активности и укрепление здоровья.

2.2. Задачи конкурса:

* совершенствовать двигательные навыки, развивать физические качества и способности;
* побудить к достижению высоких показателей физического развития;
* выявить обучающихся, демонстрирующих самые высокие показатели физического развития;
* поддержать положительный эмоциональный настрой в связи с непростой эпидемиологической ситуацией в стране и мире.

III. ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА

3.1.Подготовительный этап: приём заявок с 11.05.2020г. по 17.05.2020г.(заполненная заявка + видеоролик или фото) (Приложение 2). Заявки необходимо отправить на электронную почту [kristinaorl2000@gmail.com](mailto:kristinaorl2000@gmail.com).

3.2.Основной этап: с18.05.2020г. по 25.05.2020г. – оценивание конкурсных продуктов членами жюри.

3.3. Подведение итогов 25.05.2020г. Итоги Конкурса будут опубликованы на сайте Школа выживания г.Краснотурьинск в открытом доступе в разделе. Адрес сайта -https://vk.com/club188254652, а также на официальном сайте МАУ ДО «ЦДТ».

IV. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К КОНКУРСНЫМ ПРОДУКТАМ

4.1. Участникам Конкурса необходимо выбрать одно или несколько (не более 3-х) физических упражнений, перечень которых предложен в Приложении 1.

4.2. Выбранное упражнение выполнить и снять на видео/ сфотографировать (на выбор).

4.3. В видео или фото-изображение должно быть чётким, звук – качественным.Монтаж материалов запрещается. При установлении факта монтажа работа снимается с конкурса.

V. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

5.1. Каждое упражнение оценивается отдельно (Приложение 1).

5.2. Упражнения оцениваются по возрастным категориям:

- до …,лет

- до …. лет

VI. НАГРАЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ КОНКУРСА

6.1. По итогам Конкурса будут определены победители в каждом физическом упражнении и для каждой возрастной категории.

6.2. Всем участникам Конкурсана электронную почту будут высланы дипломы участников, победителям–дипломы и сладкие призы (будут вручены после снятия ограничительных мер).

VII. ЖЮРИ КОНКУРСА

7.1. В состав жюри Конкурса входят руководители клуба «Школа выживания» МАУ ДО «ЦДТ».

7.2. Работа членов жюри осуществляется на общественных началах. Спорные вопросы решаются коллегиально.

Приложение 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические упражнения | Критерии | Требование к выполнению упражнения |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) | Максимальное кол-во раз | Касание пола обязательноhttps://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/2205040/106d27bc-7d84-4e76-8e21-70b2810dbb08/s1200 |
| 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине | Максимальное кол-во раз | Упражнение выполняется без рывков и раскачиванияhttps://ds03.infourok.ru/uploads/ex/0dfa/0002b991-fa5f1222/hello_html_md8e3b04.gif, обязательно выпрямлять руки, подбородком задевать перекладину |
| 1. Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту | Максимальное кол-во раз | https://static.tildacdn.com/tild3139-3365-4566-a663-643533643331/830703_25.pngЛоктями задевать колени,  таз не «отрывать» от пола |
| 1. Прыжки через скакалку за 1 минуту | Максимальное кол-во раз | Прыжки могут выполняться любым способом |
| 1. Шпагат продольный на правую и левую ноги |  | https://rulebody.ru/wp-content/uploads/2018/06/prodolnyj-spagat-5b050b3ebea25.png |
| 1. Шпагат поперечный | Расстояние от тазобедренного сустава до пола (см) | http://ok-t.ru/studopedia/baza6/1003672808488.files/image103.jpg |
| 1. «Мост» | Расстояние от пяток до кисти рук (см) | https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/1330/00072b97-786f192a/hello_html_m8d21d97.jpg |
| 1. Наклон вперёд из положения стоя на скамье (любой другой предмет) | Результат фиксируется в сантиметрах | http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon-002.jpgНоги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 см, фиксация ладони не менее 2 сек. |

Приложение 2

Заявка на участие вонлайн-конкурсе «А вам слабо!?»

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО участника |  |
| Выбранное упражнение |  |
| Контактные данные (телефон, e-mail, адрес в социальной сети ВК) |  |