**«**Утверждаю**»**

Директор ГАПОУ СО

«Нижнетагильский педагогический

колледж №2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Старцева И.А

«15» октября 2021 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении спортивного челлендж-конкурса**

**«7 дней спорта»**

**1. Цели и задачи**

*Цель* - приобщение молодого поколения к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом с применением дистанционных технологий.

*Задачи:*

1. Использование возможности сети Интернет для повышения интереса к занятиям физической культуры и спорта с применением дистанционных технологий, средствами видеоизображения;
2. Формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения;
3. Поддерживать и повышать уровень физической подготовленности студентов используя базовые физические упражнения.

**2. Сроки и место проведение**

Челлендж-конкурс проводится в дистанционном формате с 25.10.2021 по 31.10.2021 года.

**3. Участники конкурса**

В конкурсе принимают участие студенты ГАПОУ СО «НТПК№2» специальности «Физическая культура» с 1 по 4 курс. С каждой группы, в команде должно быть минимум 10 человек.

1. **Программа конкурса**

Все материалы указаны в приложении 1.

**5. Организация и проведение конкурса**

Организатор мероприятия: преподаватель, Петрова Светлана Дмитриевна.

**6. Определение победителей**

Победители челлендж-конкурса определяются по наибольшему набранному количеству очков за все 6 дней.

Таблица баллов за упражнения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название упражнения | Баллы | | | | |
| Приседания | От 1 до 10 раз –  1 балл | От 11 до 20 раз –  2 балла | От 21 до 30 раз –  3 балла | От 31 до 40 раз –  4 балла | От 41 и выше–  5 баллов |
| Сгибание/разгибание рук в упоре лежа | От 1 до 10 раз –  1 балл | От 11 до 20 раз –  2 балла | От 21 до 30 раз –  3 балла | От 31 до 40 раз –  4 балла | От 41 и выше–  5 баллов |
| Подъем туловища из положения лежа на спине | От 1 до 10 раз –  1 балл | От 11 до 20 раз –  2 балла | От 21 до 30 раз –  3 балла | От 31 до 40 раз –  4 балла | От 41 и выше–  5 баллов |
| «Берпи» | От 1 до 10 раз –  1 балл | От 11 до 20 раз –  2 балла | От 21 до 30 раз –  3 балла | От 31 до 40 раз –  4 балла | От 41 и выше–  5 баллов |
| Обратные отжимания | От 1 до 10 раз –  1 балл | От 11 до 20 раз –  2 балла | От 21 до 30 раз –  3 балла | От 31 до 40 раз –  4 балла | От 41 и выше–  5 баллов |
| Динамическая планка | От 1 до 10 раз –  1 балл | От 11 до 20 раз –  2 балла | От 21 до 30 раз –  3 балла | От 31 до 40 раз –  4 балла | От 41 и выше–  5 баллов |

**7. Награждение**

Участники лучших по мнению организатора представленных работ будут отмечены грамотами ГАПОУ СО «НТПК№2» за 1, 2, 3 место и сладким призом. Остальные группы получают сертификат участника конкурса после окончания данного челленджа.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

Организатор создает для челленджа специальную группу в социальной сети Вконтакте https://vk.com/public207482235 и выкладывает задание.

Каждый день, с 18:00 до 19:00, на данной страничке будет появляться видео с заданием, которое необходимо выполнить, зафиксировать на видео и сбросить в сообщения данной группы.

Готовые ролики группы необходимо сдавать до 18:00, следующего дня, когда дано задание.

Необходимо снять видео (продолжительностью не более 3 мин.), в котором демонстрируется выполнение заданного физического упражнения. Ролик по желанию можно начать с фразы, например: «Я делаю вызов», «Вызов брошен». Данные видеофайлы сбрасываются в сообщения группы челленджа от одного человека из группы.

Группа студентов может предложить на каждый челлендж не более одной видеозаписи.

При направлении видеозаписи руководителю челленджа каждый человек из группы даёт согласие на публикацию видеозаписи в интернет – пространстве.

В конце конкурсного дня, результаты будут подсчитываться, и все видео участников будут выкладываться в общий отчет. Работы, содержащие опасные для жизни и здоровья элементы, ненормативную лексику, материалы, оскорбляющие других лиц, организатором не рассматриваются.

При несоответствии работ указанным требованиям организатор оставляет за собой право не допустить работу до просмотра.

Требования к видеоролику:

- соответствие данному заданию;

- техничное выполнение упражнений;

- одновременное выполнение упражнений и выполнение полностью всей командой;

- съемка должна производится в стандартном режиме (без ускорений) и в один ролик (без склеек).