|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Положение разработано  КГА ПОУ «ДИТК»  Руководитель проекта  Матвеева В.Г.  Координатор программы:  Борзенкова Е.К. |  | Утверждаю  Председатель Союза  профессиональных образовательных организаций Приморского края  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.И. Романько  «03» марта 2023 г. |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о** **проведении краевого дистанционного соревнования по кроссфиту «Спорт – это жизнь» среди студентов учреждений среднего профессионального образования Приморского края, посвященного Международному дню спорта**

1. **Общие положения**

1.1. Настоящее Положение определяет и регулирует порядок организации и проведения краевого дистанционного соревнования по кроссфиту «Спорт – это жизнь» среди студентов учреждений среднего профессионального образования Приморского края, посвященного Международному дню спорта (далее – соревнование), которое проводится в соответствии с планом работы Союза профессиональных образовательных организаций Приморского края на 2022-2023 учебный год.

1.2. Организаторами соревнования является краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Дальнегорский индустриально-технологический колледж» (КГА ПОУ «ДИТК»); партнёрами конкурса – Министерство профессионального образования и занятости населения Приморского края; Союз профессиональных образовательных организаций Приморского края.

1.3. Соревнования проводятся в дистанционном формате (без личного участия авторов и руководителей) на базе КГА ПОУ «ДИТК» (далее – колледж).

1.5. Цель соревнования: формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи соревнования:

- пропаганда здорового образа жизни;

- популяризация направления функционального многоборья (кроссфита) среди студентов СПО;

- вовлечение студенческой молодёжи в систематические занятия физической культурой и спортом;

- выявление лучших спортсменов.

**2. Участники конкурса**

2.1. К участию в соревнованиях приглашаются команды студентов среднего профессионального образования Приморского края, относящиеся к основной группе.

2.2. Команда состоит из 2-х человек (1 юноша + 1 девушка). Допускается участие не более 3-хкоманд от образовательной организации.

2.3. Специальных требований к формированию команд не предъявляется.

2.4. Организационный взнос не предусмотрен.

**3.Сроки и порядок проведения конкурса**

3.1. Соревнования проводятся в два этапа:

**1 этап** - внутри образовательной организации с **01 апреля по 05 апреля 2023 года**. По итогам этапа организация присылает заполненную заявку на участие в электронном виде по форме (Приложение 1) и видеоролик в оргкомитет на электронный адрес [dpl39@yandex.ru](mailto:dpl39@yandex.ru)(с пометкой **Соревнования,** архивная папка должна быть подписана **- Фамилия и инициалы участника**). Телефон для связи с координатором (Борзенкова Елена Константиновна) рабочий телефон 8 (42 373) 3-27-05.

Конечный срок подачи заявок и видеоролика – **05 апреля 2023 года.**

**2 этап** – **06 апреля** – **13 апреля 2023** года – работа жюри, подведение итогов соревнования.

3.2. Отправленное письмо на указанный адрес электронной почты с персональными данными и прикрепленным видеороликом, в соответствии с настоящим Положением, означает полное согласие участника с условиями проведения соревнования.

**4. Требования к содержанию и оформлению видеороликов**

Рабочим языком конкурса является русский язык – государственный язык Российской Федерации.

4.1. Под видеороликом организаторы соревнования понимают выполнение кроссфита, в котором должен быть отображен процесс выполнения упражнений соревнования (Приложение 2) участниками соревнования.

4.2. Формат видеороликов: MP4, MP3.

4.3. Видеоролик должен начинаться с представления команды-участника. Участники держат открытый студенческий билет (выбираем максимально четкий ракурс, чтобы читался, и было видно фото) и называют:

• образовательную организацию;

• фамилию, имя.

4.3.1. Включается секундомер, команда приступает к выполнению заданий.

4.3.2. Видеоролик должен заканчиваться результатом на секундомере.

4.4. Для удобства оценки угловых характеристик на спортсмене обязательно должна быть облегающая спортивная форма:

• велосипедки;

• топы;

• лосины;

• обтягивающие футболки и пр.;

• спортивная обувь.

4.5. Организатор соревнования вправе отклонить присланные видеоролики, если они не соответствуют условиям настоящего Положения.

4.6. Основания для дисквалификации команды:

• видеофайлы неполноценны (отсутствие начальной или конечной записи, прерывистость, искусственная обработка, фальсификация данных);

• неудачно выбран ракурс съемки, плохо просматриваются технические детали выполняемого упражнения.

**5. Жюри конкурса и порядок определения победителей**

5.1. Для оценки видеороликов организатором формируется жюри (Приложение 3), в задачу которого входит определение победителей.

5.2. Жюри оценивает видеоролики по следующим критериям:

- соответствие требованиям к содержанию, оформлению и формату согласно настоящему Положению – от 0 до 5 баллов;

- время выполнения упражнения (по секундомеру на экране);

- техника выполнения упражнений – от 0 до 5 баллов;

- соблюдение последовательности выполнения упражнений – 1 балл;

- качество съемки, изображения, звука – от 0 до 5 баллов;

-отсутствие видеомонтажа – от 0 до 5 баллов;

-соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений – от 0 до 5 баллов.

Max количество – 26 баллов.

Определение первенства:

• командный зачет определяется по наименьшему времени выполнения кроссфита «Спорт – это жизнь».

• при равенстве зачетного времени у двух и более команд, первенство присуждается всем участникам.

**6. Подведение итогов соревнования и награждение**

6.1 Решение жюри по результатам соревнования оформляется протоколом.

6.2. Победители получают диплом I степени, призеры – дипломы II и III степеней. Руководители победителя и призеров – диплом за подготовку. Остальные участники (авторы и руководители) – сертификаты. Все наградные документы предоставляются в электронном формате.

6.3. Наградные документы будут размещены и доступны для скачивания на сайте колледжа <http://itk-dg.ru/>, в разделе «Жизнь колледжа» (по истечении 10 дней).

6.4. Координатор программы формирует отчет о проведении конкурса и в трехдневный срок представляет его в адрес Союза профессиональных образовательных организаций Приморского края.

6.5. Оргкомитет не несет ответственности за неверно предоставленные личные данные.

6.6. Апелляции по решению оргкомитета соревнований не принимаются.

Приложение 1

на официальном бланке образовательной организации

**ЗАЯВКА**

**на участие в краевом дистанционном соревновании по кроссфиту**

**«Спорт – это жизнь», посвященного Международному дню спорта**

**06 апреля 2023 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное наименование образовательной организации |  |
| ФИО (полностью) руководителя ОУ |  |
| Состав команды: ФИО участников(полностью) |  |
| Возраст участников / группа здоровья |  |
| Курс |  |
| Профессия/специальность |  |
| ФИО (полностью), должность, подготовившего участников |  |
| Контактные данные: (e-mail участника, преподавателя, учреждения) |  |
|  |  |

Отправка заявки на участие в соревнованиях означает, что Вы ознакомились и полностью согласны с условиями проведения и выражаете своё согласие на обработку Ваших персональных данных

Приложение 2

**Упражнения соревнования**

**Соревнование кроссфит «Спорт – это жизнь» состоит из 3-х упражнений. Фиксируется время выполнения полного комплекса без остановок видеозаписи, каждое упражнение выполняется по 20 раз.**

1. **«Запрыгивание на тумбу» поочерёдно в паре. Техника выполнения**

|  |  |
| --- | --- |
| И.п. о.с. перед тумбой. (h -тумбы 50 см)  а) Сгибаем коленный сустав, руки отводим назад.  б) Мощным движением ног отталкиваемся от пола и делаем прыжок. При этом выполняем мах руками и немного подтягиваем колени к груди.  в) Приземление должно быть мягким. Вес при этом распределяется по стопе равномерно. Стопа полностью на тумбе. Глубина приседа в момент приземления на ящик такая же, как и на старте. На тумбе делаем полное выпрямление коленных и тазобедренных суставов.  г) Спрыгиваем с тумбы. Аккуратно приземляемся на слегка согнутые ноги.  Из и. п. без паузы делает прыжок партнёр по команде, поочерёдно. |  |

1. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком в паре. Техника выполнения**

|  |  |
| --- | --- |
| И.п. – Упор лежа на полу, прямые руки на ширине плеч, кисти вперед. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Пальцами стоп упритесь в пол без опоры. Оба партнера поднимают одновременно правую руку и тянутся к противоположному плечу своего партнера для хлопка. Одновременно с правой рукой поднять противоположную ногу вверх. Замените правую руку и как можно быстрее повторите с левой стороны. |  |

1. **Упражнение «Сит -ап» в паре. Техника выполнения**

|  |  |
| --- | --- |
| И.п. – Оба партнера лежат лицом вверх, колени согнуты, ступни на полу, лодыжки перекрываются. Партнер «А» держит мяч вытянутыми руками над головой. Напрягите пресс и сядьте, поднимая руки и медицинский мяч лицом к партнеру. В то же время партнер «Б» также выполняет приседание без мяча. «А» вручает «Б» медицинский мяч. Когда оба партнера опускаются, «Б» поднимает мяч над головой и т.д.Ошибки: нет касания пола -медболом (вес 3 кг.) |  |

Приложение 3

**Состав жюри**

**краевого дистанционного соревнования по кроссфиту**

**«Спорт – это жизнь», посвященного Международному дню спорта**

**06 апреля 2023 г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Борзенкова Елена Константиновна, заместитель директора по учебно-методической работе | Председатель |
| 2. | Огарков Андрей Александрович, руководитель физической культуры | Заместитель председателя |
| 3. | Торощин Владимир Григорьевич, старший методист отдела физической культуры и спорта Управления культуры, спорта и молодёжной политики администрации Дальнегорского городского округа | Член жюри |
| 4. | Пирогов Михаил Михайлович, преподаватель - организатор основ безопасности | Член жюри |
| 5. | Деремешко Ольга Дмитриевна, старший методист | Член жюри |