

Положение о проведении Дистанционного онлайн-конкурса  
"А ну-ка, парни!"

10.02.2022

Утверждаю  
Директор МБУ СОШ № 176  
С.А. Дресвянский



**Положение**

о проведении дистанционного спортивного конкурса "А ну-ка, парни!"

**I. Общие положения**

Подготовку и проведение дистанционного спортивного конкурса "А ну-ка, парни!" осуществляет МБОУ СОШ № 176.

**II. Цели и задачи конкурса**

Цель - приобщение обучающихся МБУ СОШ № 176 к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом в условиях самоизоляции или пандемии.

**Задачи:**

1. Воспитание у молодежи духа патриотизма и любви к Родине;
2. Развитие творческих способностей детей;
3. Пропаганда ЗОЖ;
4. Формирование позитивных жизненных установок у обучающихся МБУ СОШ 176;

**III. Участники конкурса**

В конкурсе принимают обязательное участие обучающиеся МБУ СОШ № 176, по возрастным категориям 1-4 классы; 5-8 классы; 10-11 классы (состав команды от класса - 6 юношей +6 девушек)

Для участия необходимо:

1. Сообщить инструктору по ФК - Долматовой Т.Н. о своем участии, через электронную почту или нетскул.
2. Прикрепить в личном сообщении - видеозапись и написать сопроводительный текст, в котором указать следующие данные: фамилия, имя участника, наименование класса, возраст, конкурс «А ну-ка, парни!» (например, Иванов Иван, 5 в класс, 12 лет, конкурс «А ну-ка, парни!»).

**IV. Программа конкурса**

Многие из нас ближайшее время проведут или проводят дома, но, это не повод, забывать про спорт и профессию военного. Служить Отечеству -

это оберегать мирную жизнь нашего народа, это хранить честь и достоинство своей Родины. Спортивный конкурс «А ну-ка, парни!» – это вызов и хороший шанс испытать себя, а также добиться конкретных результатов, конкурс состоит из трех частей.

1. Видео-тренировка.
2. Решение тестов.
3. Увлекательная спортивная музыкальная пятиминутка.

#### **V. Время и место конкурса**

Дистанционный конкурс – проводится с 11 февраля по 18 февраля 2022г.

#### **VI. Подведение итогов и награждение**

Победителями и призерами дистанционного конкурса – «А ну-ка, парни!» считаются участники, набравшие наибольшее количество баллов по следующим критериям:

- соответствие и актуальность темы;
- креативность;
- качество исполнения.
- правильность решения теста по ФК.

Победители и призеры (1, 2, 3 места) награждаются грамотами в каждой возрастной категории (1-4 классы, 5-8 классы, 10-11 классы).

Процедура награждения состоится после подведения итогов 21 февраля 2022г. и будет выслана на адрес участника.

#### **Орг.комитет.**

89131936317, e-mail - [dolmatova1986@icloud.com](mailto:dolmatova1986@icloud.com)

инструктор по ФК Долматова Татьяна Николаевна.

#### **Условия проведения конкурса.**

**В первой части** конкурса участник выполняет предложенное инструктором по ФК задание, которое необходимо снять на видео (общей продолжительностью не более 10 мин.) о том, как он занимается спортом (упражнения, (часть тренировки) и т.д.) во время режима самоизоляции в домашних условиях. В ролике необходимо указать выполняемое действие, и объяснить их назначение, например: «Я делаю отработку броска баскетбольного мяча в кольцо».

**Во второй части** конкурса участник выполняет тест по физической культуре. Тесты будут направлены на эл.почты тем участникам кто предоставит видеоролик в первой части конкурса.

**В третьей части** конкурса участник самостоятельно, на свое усмотрение, выполняет и записывает «Увлекательную спортивную пятиминутку»

(утренняя зарядка, растяжка- стретчинг, разминка перед тренировкой, упражнения для мышц пресса, спины, бицепсов и т.д.) в которой может выполнить не более 5-7 физических упражнений различного характера под или без музыкального сопровождения.