**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении онлайн-фестиваля аэробики «ФитнесПрофи».**

**Реализация инновационной площадки**

**«Воспитание в дистанционном формате»**

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**
   1. Дистанционный Марафон – это оценка физической подготовленности участников и выявление лучших на основании состязательного процесса в условиях невозможности проведения традиционных спортивных мероприятий.
   2. Пропаганда новых форм спортивно-двигательной активности посредством внедрения в повседневную жизнь и образовательный процесс обучающихся по средствам аэробики;
   3. Повышение уровня двигательной активности и укрепления здоровья обучающихся;
   4. Основными задачами Марафона являются:

- Поддержка здоровья, пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся;

- Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся.

1. **СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ОНЛАЙН МАРАФОНА**

Дистанционный онлайн-фестиваль проводится в период с 18.09.2023 по 29.09.2023.

**3. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ**

* 1. Состав команды: 6 человек (независимо от пола) +1 тренер (классный руководитель или обучающийся).

3.2.Все участники команд должны иметь единую спортивную форму.

3.3. Участниками Марафона являются обучающиеся с 2-3 курса.

1. **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ**
   1. Участникам предлагается выполнить определённые упражнения п. 5 под музыкальное сопровождение.
   2. Требования к одежде: для удобства выполнения задания и оценки техники упражнения на участнике обязательно должна быть спортивная форма.
2. **ПОРЯДОК ЗАПИСИ ВИДЕОФАЙЛОВ:**
   1. Съемка видеоматериала осуществляется на видеокамеру или телефон в горизонтальном положении.
   2. Хронометраж композиции 1.5 мин - 2.00 мин.
   3. Отснятое видео загружаем на Google Диск до **29 сентября 2023 года**

<https://drive.google.com/drive/folders/1M-8CGh8oz0M4x0PK5lXI35W24Vl6oP2Q>

Присылая видеофайлы, участник автоматически соглашается с их возможной публикацией в сети Интернет.

* 1. Видео загружается на диск с заявкой (Приложение 1)

1. **ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ**

Команда выполняет базовые элементы одновременно.

-Walk – ходьба

-Выпад с отведением ноги назад, либо ланч прыжком

-Jumping jack – прыжок ноги врозь – ноги вместе

-Высокий прыжок (один). Варианты прыжков: прыжок в группировку, прыжок ноги врозь, прыжок с поворотом.

-Образец выполнения заданий можно посмотреть на Google Диске.

1. **УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

В командном выступлении композиция должна содержать все базовые элементы.

Синхронность выступления оценивается в 10 б.

Артистичность выступления оценивается в 14 баллов по следующим критериям:

-форма и внешний вид участников – 6 баллов

-пространство/построение – 5 балла

-артистизм – 3 балла

Подведение итогов Фестиваля состоится 9 октября 2023 года.

**8. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1-3 места награждаются медалями и грамотами.

1. **ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Заявка на участие установленного образца (Приложение 1) загружается на Google Диск.

Контактная информация: тел. 89634750436 – Ряпасова Ольга Петровна.

Приложение 1

**ЗАЯВКА**

**на участие в онлайн-фестивале аэробики «ФитнесПрофи»**

**среди обучающихся 2-3 курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФИО** | **Номер группы (полное наименование**  **специальности)** | **Классный руководитель** |
| **1.** |  |  |  |
| **2.** |  |  |  |
| **3.** |  |  |  |
| **4.** |  |  |  |
| **5.** |  |  |  |
| **6.** |  |  |  |