ПРИЛОЖЕНИЕ 2
к приказу о проведении
конкурса «ЭПЭК - ТЕСТ»
от 15.10.2020г № 147

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Совета
директоров ПОУ
Саратовской области
_____ С.В.Фролова
«____» октября 2020 года

Положение
о проведении дистанционного областного спортивного конкурса
по военно–прикладному троеборью
«ЭПЭК - ТЕСТ»
среди студенческих команд
среднего профессионального образования Саратовской области

Тема: «Реализация военно-патриотического воспитания молодежи»

1. Общие положения

- Настоящее Положение определяет цели, задачи, порядок, сроки проведения, состав участников дистанционного областного спортивного конкурса по военно–прикладному троеборью «ЭПЭК - ТЕСТ» (далее – Конкурс).
- Учредителем Конкурса является государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Энгельсский промышленно-экономический колледж» (ГАПОУ СО «ЭПЭК»)
- Организацию и проведение Конкурса осуществляет организационный комитет (далее Оргкомитет).

2. Цели и задачи Конкурса

- Конкурс направлен на увеличение физического потенциала и поддержания спортивного режима в формате дистанционного обучения и внедрения цифровых технологий среди студентов профессионального образования Саратовской области.
- Конкурс проводятся с целью привития навыков здорового образа жизни и реализации военно-патриотического воспитания молодежи.

Задачи

- Применение современных технологий пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни в цифровой образовательной среде.
- Популяризация физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.
- Привлечение учащейся молодежи области к регулярным занятиям физической культурой в условиях дистанционного обучения.

3. Ожидаемые результаты

Активизация деятельности студентов через соревновательную деятельность.

4. Условия

Участие дистанционное.

5. <u>Оргкомитет</u>

- Ответственный за организацию мероприятия заместитель директора по воспитательной работе Вера Викторовна Болохонова 8(961)052-51-61.
- Ответственный за проведение мероприятия, главный судья, руководитель физического воспитания Татьяна Владимировна Дубинец 8(917)213-14-05.
- Судейская коллегия формируется из преподавателей ФК и волонтеров спортивного студенческого клуба «Эверест».

6. <u>Сроки проведения</u>

Конкурсные файлы принимаются со 2 до 30 ноября, подведение итогов – 14 декабря.

7. <u>Участники Конкурса</u>

К участию в соревнованиях допускаются студенты дневного обучения, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие необходимую физическую подготовку.

От учебного заведения не более 2_x человек (юноша и девушка).

8. <u>Принципы проведения Конкурса</u>

- выполнение участником спортивного задания в домашней обстановке или в учебном заведении с соответствующим документированием (техническими средствами для видеосъемки);
- соблюдение участником требований, прописанных в Положении;
- использование индивидуального инвентаря - коврик гимнастический.

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

- велосипедки;
- топы;
- лосины;
- обтягивающие футболки и пр;
- спортивная обувь.

Основания для дисквалификации участника:

- видеофайлы неполноценны (отсутствие начальной или конечной записи, прерывистость, искусственная обработка, фальсификация данных);
- неудачно выбран ракурс съемки, плохо просматриваются технические детали выполняемого упражнения.

Определение первенства:

- индивидуальный зачет определяется по наименьшему времени выполнения заданий «ЭПЭК - ТЕСТА»;
- при равенстве зачетного времени у двух и более участников, первенство присуждается всем участникам.

9. <u>Порядок проведения Конкурса.</u>

1. Видео должно начинаться с представления участника, который держит открытый студенческий билет (выбираем максимально четкий ракурс, чтобы читался и видно фото) и называет:

- учебное заведение;
- фамилию, имя.

2. Включается секундомер, участник приступает к выполнению задания**.**

3. Видео должно заканчиваться результатом на секундомере.

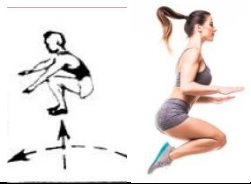
4. Файл сохраняется и отправляется на **E-mail:** promeco-engels@yandex.ru **строго до 16.00 час. 30 ноября.** Материалы, присланные позже рассматриваться не будут!
5. В теме письма необходимо указать «ЭПЭК - ТЕСТ», учебное заведение, фамилию, имя участника, Ф.И.О. и контактные данные преподавателя.
6. Присылая видеофайлы, участник автоматически соглашается с их публикацией в интернет – сообществах государственного автономного профессионального образовательного учреждения Саратовской области «Энгельсский промышленно-экономический колледж».
7. Результат вычисляется судьями, посредством хронометрирования и анализа видеоролика.
8. Окончательные результаты этапа представляются на сайте ГАПОУ СО «ЭПЭК» не позднее **16.00 час. 14 декабря 2020г.**
9. Претензии принимаются в письменной форме на **E-mail:** promeco-engels@yandex.ru в течение одного дня после публикации результатов.

10. Программа Конкурса

«ЭПЭК - ТЕСТ» состоит из 3-х упражнений. Фиксируется время выполнения полного теста без остановок, каждое упражнение выполняется по 20 раз.

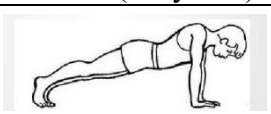
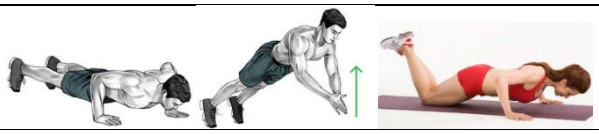
1. Прыжки вверх с подтягивание колен к груди.

Техника выполнения

И.п. – узкая стойка, руки перед собой, ладонями вниз, на уровне груди.		Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди, стараясь коснуться их ладонями.	

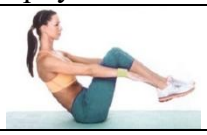
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком.

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 (юноши), упор лежа на коленях (девушки).	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, – оттолкнуться руками, выполнить хлопок в ладони и вернуться в и.п.
	

3. Упражнение «Книжка». Подъем туловища и ног из положения лежа на спине.

Техника выполнения

И.п. – Лежа на спине, ноги прямые, руки прямые за голову или согнуты в замок за головой.	Одновременно поднять корпус и согнуть ноги, подтягивая к корпусу, руки направлены вперед для помощи при подъеме, ладонями дотянуться до ступней и вернуться в и.п.
	

11. Награждение

Победители и призеры (I-III места) награждаются дипломами, участники – сертификатами.