

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАУ ЧР ДО «Центр АВАНГАРД»
Министерства образования Чувашии
В.А. Захарова



**Положение
о республиканском смотре физической подготовленности
допризывной и призывной молодежи
в 2020-2021 учебном году**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СМОТРА

1.1. Проверить уровень физической подготовленности молодежи.

1.2. Выявить резервы для повышения уровня физической подготовленности молодежи.

1.3. Повысить мотивацию молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

2. Подготовительные мероприятия: проведение (вспомогательных) мероприятий и проведение смотра в соответствии с программой.

3. Присвоить через спортивную подготовку награды в течение 1 года.

4. Подготовительные мероприятия по формированию базы данных (пресс) в течение 1 года.

Q

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Республиканский смотр физической подготовленности допризывной и призывной молодежи в 2020-2021 учебном году (далее – Смотр) проводится в целях развития массовой физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях, выявления особенностей физической подготовки допризывной и призывной молодежи и направлен на решение основных задач:

- комплексного решения проблем двигательной активности и укрепления здоровья обучающихся;
- пропаганды здорового образа жизни среди допризывной и призывной молодежи;
- стимулирования педагогической деятельности руководителей организаций, учителей общеобразовательных организаций, преподавателей профессиональных образовательных организаций по совершенствованию физкультурно-оздоровительной работы;
- физического, духовного, патриотического воспитания допризывной и призывной молодежи;
- выработать рекомендации по развитию физической подготовленности.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Смотр проводится заочно с 14 сентября по 25 октября 2020 года. Место выполнения тестов определяется участником самостоятельно.

3. УЧАСТНИКИ СМОТРА

К участию в Смотре допускаются юноши и девушки 15-18 лет (2002-2005 гг. р.), обучающиеся общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций Чувашской Республики.

В Смотре участвуют учащиеся, прошедшие предварительную подготовку и имеющие допуск врача.

Участие в Смотре подтверждает факт согласия участника на обработку персональных данных.

4. РУКОВОДСТВО И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СМОТРА

Общее руководство организацией и проведением Смотра осуществляет ГАУ ЧР ДО «Центр АВАНГАРД» Минобразования Чувашии (далее – Центр АВАНГАРД). Непосредственное проведение Смотра возлагается на конкурсную комиссию согласно Приложению № 1 к данному положению.

Конкурсная комиссия:

- определяет требования к оформлению конкурсных материалов;
- принимает различные организационные решения по вопросам, связанные с проведением Смотра;
- формирует списки участников, победителей и призеров Смотра;
- подводит итоги Смотра и размещает результаты на официальном сайте ГАУ ЧР ДО «Центр АВАНГАРД» Минобразования Чувашии <http://unitex-center.ru/>.

5. ПРОГРАММА СМОТРА

1. Бег на средние дистанции:
 - 3000 м для юношей;
 - 1500 м для девушек.
2. Подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук – отжимание (девушки).
3. Прыжки через скакалку на двух ногах в течение 1 мин.
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) в течение 1 мин.

6. УСЛОВИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВ

Бег 3000 м и 1500 м проводятся на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности в соответствии с действующими правилами соревнований по легкой атлетике. Участник Смотра должен иметь одно из приложений, установленный на смартфон, для фиксации трека пройденной дистанции: Runtastic, RunKeeper, Nike + Run Club, Endomondo, Charity Miles, Zombies Run, Strava (иное на усмотрение участника).

Участник обязан сохранить и выслать организаторам Смотра трек забега, с информацией о времени пройденной дистанции (скриншот экрана).

Подтягивание на высокой перекладине и отжимания выполняются на максимальное количество раз.

Прыжки через скакалку выполняются на максимальное количество раз в течение 1 минуты.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется на максимальное количество раз в течение 1 минуты.

Участники Смотра должны записать на видео выполнение упражнений, кроме беговых видов. При выполнении упражнений видео должно быть снято с бокового ракурса.

После окончания каждого упражнения участник должен четко сообщить выполненный результат на камеру. Время выполнения упражнений должно отражаться на видео.

Видео должно быть снято без склеек, без наложения видеоэффектов и музыкального сопровождения. Рекомендуемый формат видео mp4, минимальное разрешение видеоролика – 480x360 для 4:3, 480x272 для 16:9, не ниже 240 px (пикселей)

Внимание! При нарушении требования регламента по выполнению упражнений – результат засчитываться не будет.

Подробные требования по выполнению тестов отражены в методических рекомендациях.

7. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

После предоставления видеофайла с выполнением упражнений конкурсная комиссия оценивает качество и количество правильных выполненных циклов, и определяет итоговый результат.

Призеры в беге на 3000 м и 1500 м определяются по наилучшему показателю времени.

Победители и призеры в отдельных видах тестов определяются по максимальному выполнившему количеству циклов упражнения.

Итоговые места Смотра определяются по наименьшей сумме мест, занятых в 4 тестах, отдельно среди общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций, отдельно среди девушек и юношей. Участники, показавшие одинаковые значения, определяются по бегу.

8. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры по каждому отдельному виду награждаются дипломами.

Победители и призеры по итогам 4 видов тестов, награждаются дипломами и медалями, победители – памятными призами, отдельно среди общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций, отдельно среди девушек и юношей.

Дата награждения будет сообщена дополнительно на официальном сайте <http://unitex-center.ru/>.

9. УСЛОВИЯ ПОДАЧИ ЗАЯВКИ

Конкурсные материалы Смотра принимаются только в электронном виде и включают:

- заявку на участие в Смотре по установленной форме согласно Приложению № 2 к данному положению;
- трек забега (скриншот экрана);
- 3 видео: подтягивание (отжимание), прыжки через скакалку, поднятие туловища из положения лежа.

Каждый отправленный файл должен иметь название, соответствующее содержанию файла. Конкурсные материалы должны быть отправлены через программу WinRAR.

Конкурсные материалы принимаются до 25 октября 2020 года на эл. адрес Centravangard21@rchuv.ru тема письма: «Смотр физ. подготовленности», наименование общеобразовательной организации или профессиональной образовательной организации.

Участники, представившие конкурсные материалы, не соответствующие условиям и поступившие позднее 25 октября 2020 года, не допускаются к участию Смотра.

Контактная информация по вопросам участия в Смотре: эл. почта Centravangard21@rchuv.ru, телефон: +7(8352)45-61-31, старший методист Герасимова Анастасия Валерьевна.

Состав
конкурсной комиссии республиканского смотра физической подготовленности
допризывной и призывной молодежи в 2020-2021 учебном году

- | | |
|---|---|
| Захарова Венера Аверьяновна
председатель | – директор ГАУ ЧР ДО «Центр АВАНГРАД» Минобразования Чувашии |
| Оленова Роза Михайловна
заместитель председателя | – заместитель директора ГАУ ЧР ДО «Центр АВАНГРАД» Минобразования Чувашии |
| Герасимова Анастасия Валерьевна
секретарь | – старший методист ГАУ ЧР ДО «Центр АВАНГРАД» Минобразования Чувашии |
| Жилина Виктория Сергеевна | – член сборной России по легкой атлетике |
| Карпычева Елена Анатольевна | – старший методист ГАУ ЧР ДО «Центр АВАНГРАД» Минобразования Чувашии |
| Морозов Сергей Юрьевич | – член сборной Чувашской Республики по легкой атлетике |
| Плеханов Михаил Валерьевич | – старший методист ГАУ ЧР ДО «Центр АВАНГРАД» Минобразования Чувашии |

Заявка
на участие в республиканском смотре физической подготовленности
допризывной и призывной молодежи в 2020-2021 учебном году

Муниципалитет (район, город)	
Наименование образовательной организации (сокращенно на русском языке по уставу)	
Ф.И.О. полностью	
Дата рождения	
Электронный адрес	
Контактный телефон для связи	