

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курганский базовый медицинский колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ

«Курганский базовый
медицинский колледж»

Т.И. Дзюк

« 02 » 2019 г

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении конкурса по классической фитнес - аэробике Международного
Форума студенческих и педагогических инициатив
«Здоровое поколение - богатство страны»

Настоящее Положение определяет цели, задачи, общий порядок организации и проведения конкурса по классической фитнес - аэробике Международного Форума студенческих и педагогических инициатив «Здоровое поколение - богатство страны» (Далее - Конкурс).

1. Цели и задачи

- активизация оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студентов, привлечение их к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление межличностных отношений между студентами учебных заведений;
- воспитание морально-волевых качеств;
- развития творческого и физического потенциала студентов;
- ориентирование студентов на здоровый образ жизни.

2. Порядок и сроки проведения

Конкурс проводится 05 апреля 2019 г. по адресу: г. Курган ул. Алексеева 11, актовый зал ГБПОУ «Курганский базовый медицинский колледж». Общее руководство подготовкой и проведением возлагается на оргкомитет.

В обязанности оргкомитета входит:

- подготовка и рассылка информационных материалов о проведении Конкурса;
- составление программы конкурса;
- прием и регистрация заявок от конкурсантов;
- разработка содержания конкурсных заданий и критериев их оценки;
- формирование главной судейской коллегии Конкурса;
- рассмотрение всех спорных вопросов, возникающих в ходе
- подготовки и проведения Конкурса.

Непосредственное проведение конкурса возлагается на главную судейскую коллегию.

3. Участники Конкурса

К участию в конкурсе допускаются студенты, не имеющие ограничений от занятий физической культурой. Численный состав команды **6 человек**. Состав команды произвольный (девушки, юноши). Команда демонстрирует комплекс элементов классической (базовой) аэробики.

Все участники команды выполняют упражнение одновременно и синхронно. Регламент выступления **3 минуты**.

4. Условия проведения конкурса по фитнес - аэробике

4.1. Требования к выступлению

Продолжительность выступления **3 минуты**, музыка должна соответствовать данной дисциплине. Никаких обязательных элементов не существует. Спортсмены должны избегать любых травмоопасных движений. Отсчет времени начинается с первым звуковым сигналом и заканчивается с последним звуковым сигналом (включая сигнал к началу выступления, если таковой используется). Ответственность за проверку длительности музыки до начала соревнований полностью возлагается на команду. Каждая команда проверяет музыку во время опробования площадки. Каждое выступление команды будет измерено и проверено во время опробования площадки (под музыку) на предмет соответствия Техническим правилам.

Не разрешается использовать музыку, которая, по мнению Главного судьи и судейской коллегии, содержит неподобающий текст и/или текст оскорбительного содержания. Использование неприемлемой музыки ведет к снижению оценки, что может привести к снижению ранга.

4.2. Костюм для выступления

Спортсмены должны быть одеты в костюмы, соответствующие их выступлению, а именно:

- обтягивающий комбинезон, обтягивающий костюм из двух частей (топ и брюки), трико, велосипедные брюки, высокие носки, леггинсы;
- необходимо наличие специальной обуви для аэробики или кроссовок;
- разрешается надевать напульсники, а также пояса;
- размер логотипа спонсора на одежде должен составлять максимум 5*10 см;
- разрешены эластичные фиксирующие повязки (наколенники и т.п.)
- одежда для аэробики должна быть не из прозрачного материала, чтобы не было видно нижнее белье;
- костюм, отражающий темы войны, насилия или религии запрещен.

4.3. Фальстарт

Фальстартом считается:

- техническая проблема, препятствующая началу выступления после принятия командой исходного положения.
- техническая проблема, препятствующая окончанию выступления после его начала.

Команде разрешается повторить свое выступление, если Главный судья определит допустимый фальстарт. Если фальстарт признается недопустимым, то команда дисквалифицируется.

5. Критерии оценки

5.1. Артистичность (максимальная 10 баллов)

5.1.1. Хореографическое содержание (максимум 4 балла)

В содержании хореографии, судьи оценивают - что из перечисленного ниже, как и где было сделано:

- связки (последовательности) аэробных движений
- элементы сложности
- переходы и соединения
- динамизм и уровень слитности этих движений
- сложность и уровень творческого потенциала этих движений (кроме последовательностей связок, частей)
- творческий подход и оригинальность хореографии движений рук и ног;
- использование различных направлений движений и умение ориентироваться в пространстве;
- одинаковое и целесообразное расстояние между членами команды;
- хореография, построенная на взаимодействии членов команды;
- творческий подход к хореографии различных вертикальных уровней и использование пространства;
- оригинальность и творческий подход в построениях и перестроениях.

5.1.2. Аэробное содержание (максимум 3 балла)

В аэробном содержании, судьи оценивают, как выполнены последовательности аэробных движений (связки, части). Аэробные связки движений должны включать большое количество разновидностей шагов в сочетании с движениями руками. Основу аэробного содержания упражнений составляют основные (базовые) шаги, объединяемые в сложные комбинации с высоким уровнем координации движений всем телом, они должны быть распознаваемы, как слитное непрерывное сочетание движений.

- разнообразие связок (комбинаций) аэробных движений
- сложность и уровень творческого потенциала связок Аэробных движений.
- количество и баланс связок (комбинаций) аэробных движений.
- использование различных сложных движений ног (включая движения стоп), отражающих аэробику высокой ударности;
- использование различных сложных линий рук;
- использование сложных и быстрых перестроений, не искажающих правильную технику работы ног;
- использование противоположных планов участниками команды: руками и ногами;
- умение задействовать одновременно максимально возможное количество различных частей тела под мышечным контролем.

5.1.3. Презентация (демонстрация) упражнения и музыкальность (максимум 3 балла)

Судьи оценивают впечатление от представления программы, произведенное спортсменами на протяжении всего упражнения от использования музыки, исполнители должны отразить и предусмотреть реализацию главных характеристик аэробной гимнастики.

Представление:

- спортсмены должны создать впечатление о спортивной сути упражнения, отличающегося высоким качеством движений (четкостью и законченностью);
- спортсмены должны показать физическую энергию и способность, впечатлить аудиторию своей физической подготовленностью, навыками, обаянием, индивидуальностью, артистизмом, эффектом присутствия, «языком» тела без театральной интерпретации, естественным способом, а не только улыбкой в течение упражнения. Вышеперечисленные характеристики должны передаваться движениями, «языком» тела, что и является демонстрацией энергии и уверенности;
- спортсмены должны показать уверенность в своих действиях с подлинными, приятными, естественными эмоциями и выражениями лица (не использовать искусственные или преувеличенные выражения лица - гримасы), без криков/пения;
- содержание музыкального сопровождения, должно быть так адаптировано для аэробной гимнастики, чтобы отразить и подчеркнуть главные характеристики аэробной гимнастики;
- использование музыки в хореографии, должно учитывать идею, заданную музыкой. Все движения должны точно соответствовать выбранной музыке и совпадать по времени с ее долями/фразами.

5.2. Исполнение (максимум 10 баллов)

Оценка Исполнения основана на следующих показателях движений:

- техническое мастерство,
- синхронизация (одновременность действий)

5.2.1. Техническая и физическая подготовленность

Способность демонстрировать движения с максимальной точностью. В отличном упражнении демонстрируются точность положения тела и осанка, активная и пассивная гибкость, сила, прыгучесть и мышечная выносливость,

а) Форма движения, поза и осанка

Способность поддерживать правильную позу и осанку - естественное положение позвоночника - (На полу, стоя и в воздухе или при приземлениях) на протяжении исполнения элементов сложности так же хорошо, как и в комплексах аэробных шагов, аэробных частей (связок) движений и переходов.

- положение и удержание туловища поясницы, таза и напряженных мышц живота.
- положение верхней части тела, шеи и плеч и головы относительно позвоночника.

- положение стоп относительно голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.
- правильное положение (разгибание) во всех суставах.

б) Точность

Под точностью следует понимать:

- каждое движение должно иметь точное исходное и конечное положение
- каждая фраза должна быть выполнена с полным контролем движений
- необходимо сохранение устойчивости (равновесия) в элементах сложности, перехода, поддержках и приземлениях, а также в сложных соединениях аэробных движений.

в) Сила, прыгучесть (мощность, мышечная выносливость)

Способность демонстрировать силу, прыгучесть (взрывную силу) и поддерживать интенсивность движений на протяжении его упражнения. Амплитуда определяется по демонстрации взрывной силы в прыжках и элементах сложности, выполняемых в преодолеваемом (плиометрическом) режиме.

5.2.2. Синхронность (-0,1 балла каждый раз за каждую ошибку)

Синхронность определяется способностью выполнять движения всеми спортсменами как одним.

- умение продемонстрировать всеми членами команды одинаковый уровень подготовки;
- все члены команды должны выполнять движения одновременно;
- все члены команды должны выполнять движения с одинаковой интенсивностью;
- синхронность в представлении и подаче выступления;
- солирование не допускается.

6 Награждение

Команда - победительница и команды - призеры награждаются грамотами, участникам вручаются сертификаты участников.

7. Условия проведения

Для участия в Конкурсе необходимо до 15 марта 2019 года предоставить в оргкомитет общую заявку от образовательной организации, оформленную через форму регистрации, в которой указаны все участники Международного Форума студенческих и педагогических инициатив «Здоровое поколение - богатство страны», включая согласие на обработку персональных данных. Ссылка на форму регистрации <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeYv6TTxFwMkc-x4Lwy9ekBhAZVx9Y37rysDaDq2KVUuTYHlQ/viewform> Копию студенческого билета участника Конкурса предъявить при регистрации в день проведения Форума.

Участники должны иметь при себе студенческий билет, удостоверение личности (Паспорт), костюмы для выступления.

Для иногородних участников проезд, проживание, обед (в пределах 170 рублей) на одного человека за счет командующей стороны.

8. Контактная информация

Конкурс проводится на базе ГБПОУ «Курганский базовый медицинский

колледж» по адресу: 640023, г. Курган, ул. Алексеева, 11 (пос. Заозерный 1 микрорайон). Проезд автобусами, по направлению «Ледовый дворец», остановка «Медицинский колледж».

Начало регистрации участников 5 апреля 2019 года с 09-00 часов, открытие Конкурса в 10-00 часов. Контактный телефон: 8(3522)262046. E-mail: **[kbmk.metodist@mail.ru](mailto:kbm.k.metodist@mail.ru)** Более подробная информация размещена на сайте <https://kbmk.kurg.eduru.ru/about> . Контактные лица: Горшкова Наталья Евгеньевна - заместитель директора по инновационно-методической работе, Ташлыков Евгений Леонидович - руководитель физического воспитания.

СОГЛАСИЕ

совершеннолетнего участника Международного форума студенческих и педагогических инициатив «Здоровое поколение - богатство страны»

Я, _____,

для обеспечения возможности моего участия в Международном форуме студенческих и педагогических инициатив «Здоровое поколение – богатство страны» (далее – Форум) в соответствии с Положением о порядке проведения Форума, проводимом ГБПОУ «Курганский базовый медицинский колледж» адрес: г. Курган, ул. Алексеева 11) (далее – Учреждение), во исполнение требований Федерального закона от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ «О персональных данных» настоящим я подтверждаю свое согласие на обработку оргкомитетом Форума (далее – Оператор) моих персональных данных, включающих: фамилию, имя, отчество, пол, дату рождения, адрес регистрации, контактный телефон, сведения о месте работы и обучения, фото, а также иных данных, необходимых для регистрации в качестве участника Форума.

Оператор вправе обрабатывать мои персональные данные посредством внесения их в электронные базы данных, включения в списки (реестры) и отчетные формы, предусмотренные нормативными документами, регламентирующими предоставление отчетных данных (документов), и публикации списков победителей и призеров Форума.

Прием и обработка персональных данных будут осуществляться лицом, обязанным сохранять конфиденциальность персональных данных.

Настоящее согласие дано мной бессрочно с правом отзыва.

Настоящее согласие вступает в действие с момента его подписания.

Я оставляю за собой право отозвать свое согласие в любое время посредством составления соответствующего письменного документа, который может быть направлен мной в адрес Учреждения по почте заказным письмом с уведомлением о вручении либо вручен лично представителю Учреждения и зарегистрирован в соответствии с правилами делопроизводства.

(подпись)

(дата)