УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГУ ДО «Забайкальский детско – юношеский центр «Олимпиец».
_____В.Ф. Аглеев
«___»_____2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГУ ДО «Забайкальская краевая спортивная школа»
_____Н.Н.Чудиновских
«15»02 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Марафона «Семья в спорте» в рамках краевого проекта «СЕМЕЙНЫЕ ВЫХОДНЫЕ»

2024 год

I.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Мероприятие «Семейный марафон» (далее - Марафон) в рамках реализации проекта «Семейные выходные» призван способствовать решению задач, определенных Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей», Планом мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 16 сентября 2021 г. № 2580-р. Плана мероприятий Министерства образования и науки Забайкальского края.

1.2. Цели Марафона:

- создание организационно – педагогических условий формирования у детей духовно – нравственного, эстетического, спортивного, творческого, патриотического отношения, и чувства сопричастности к родному дому, семье.

- повышение роли семейных ценностей в становлении личности ребенка.

1.3. Задачи Марафона:

- обогатить знания детей о своей семье.

- вовлекать обучающихся и родителей в проект, создавать условия для реализации творческих инициатив.

- воспитывать уважительное отношение к истории своей семьи.

- развивать творческие способности и коммуникативные навыки.

- обогащать детско-родительские отношения опытом совместной творческой деятельности.

II. ОРГАНИЗАТОРЫ АКЦИИ

2.1. Общее руководство проведением Марафона осуществляет Министерство образования и науки Забайкальского края.

2.2. Непосредственное проведение возлагается на ГУ ДО

"Забайкальская краевая спортивная школа" (далее - ГУ ДО «ЗКСШ»), и ГУ ДО «Забайкальский детско-юношеский центр «Олимпиец» г. Чита. (далее - ГУ ДО «ЗДЮЦО»).

2.3. Для организации и координации мероприятия формируется Организационный комитет (далее - Оргкомитет).

III. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

3.1. Марафон проводится в период с 01 апреля 2024 года по 30 апреля 2024 года.

I этап: 06-07 апреля -регистрация участников;

II этап: 13 -14 апреля.

1. Визитная карточка (представление и общее фото семьи);

2. Викторина. «Олимпийские знатоки».

III этап: 20 -21 апреля.

1. Разминка под музыку «Семейный старт»;

2.Пирамида «Поколение вместе»

VI этап: 27 по 28 апреля -Челленджер

V этап: 30 апреля - подведение итогов

IV. УЧАСТНИКИ АКЦИИ

4.1. К участию в Марафоне приглашаются обучающиеся Забайкальского края и их родители/законные представители.

4.2 Все мероприятия проекта будут проходить в выходные дни.

V. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ МАТЕРИАЛОВ

5.1. В начале каждой работы (видеоролик, визитная карточка) для каждой номинации содержание работы начинается с представления: название Марафона, номинация, край, муниципальный район (округ), наименование образовательной организации, сот телефон для связи, электронный адрес; фамилия семьи, ФИО авторов, возраст детей.

5.2. В состязании «Планка» принимают участие три человека из состава семьи, 2 взрослых и 1 ребенок. Родители возрастная категория 18 и старше, дети

любого пола в возрастных категориях: от 5 до 9 лет, от 10 до 14 лет, от 15 до 17 лет.

VI. АЛГОРИТМ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ

Алгоритм организации и проведения Марафона включает следующие мероприятия:

6.1. **1 конкурс: Визитная карточка** «Разрешите представиться». 1.Для участия в Марафоне необходимо написать представление семьи в формате Microsoft Word: краткая биография семьи, количество поколений принимающих участие. 2.Общее фото семьи (в формате PDF). На фото в центре нижней части страницы печатными буквами (размер шрифта 12-14 пунктов, гарнитура Times New Roman), необходимо указать: фамилию семьи, край, муниципальный район, поселок.

6.2. **2 конкурс: Викторина** «Олимпийские знатоки».

Предложено ответить на 20 вопросов по следующим темам: − Олимпийские игры и олимпийское движение; достижения советских, российских спортсменов на Олимпийских играх и международной спортивной арене. За каждый ответ начисляется бал. Время прохождения не ограничено.

6.3. **3 конкурс: Разминка под музыку** «Семейный старт» под девизом: Делай с нами, делай, как мы, делай лучше нас!

Процесс выполнения конкурсного задания: своей дружной семьей представить комбинацию своей разминки и записать на видео продолжительностью 15-20 сек. Материал представляется в формате видеоролик в горизонтальном расположении (с разрешением не менее 640 х 480).

Критерии оценки: кол-во поколений; синхронность исполнения; внешний вид; оригинальность.

Присылайте самые смешные и неудачные дубли за дополнительный бал.

6.4. **4 конкурс: Пирамида.** «Поколение вместе».

Процесс выполнения конкурсного задания: Выполнение гимнастических пирамид несколькими поколениями семьи под 6-8 движений (счет)

например: Делай раз, делай два, делай три! с использованием различных упражнений и инвентаря.

Критерии оценки: кол-во поколений; синхронность исполнения; внешний вид; оригинальность; наличие в пирамиде предметов (флажки, обручи); наличие агитационного девиза или спортивного лозунга.

6.5. Челленджер **Планка**. Сегодня с утра, спозаранку - Учим всей семьей упражнение - "Планку".

Планка – это один из самых эффективных и простых способов укрепить мышцы пресса. При правильном выполнении оно помогает укрепить мышцы рук, живота и спины! Программа Челленджера включает одно статическое упражнение это - «Планка».

Каждый из участников семьи должен выполнить статическую планку, согласно правильной поставленной технике. Складывается ОБЩЕЕ время всех участников (семьи) челленджа. На сайте прикреплено обучающее видео. ВНИМАНИЕ, в видео представлен маленький секрет с усложнением техники выполнения упражнения!

Процесс выполнения конкурсного задания:

Каждый участник семьи перед выполнением задания должен проговорить на видео свою фамилию, имя, возрастную категорию (только ребёнок), город или район, а затем перейти к выполнению задания.

Участникам необходимо удерживать планку по технике, которая представлена на видео.

Весь процесс выполнения должен быть зафиксирован в одном видео (без монтажа и склеек), в котором отчётливо зафиксировано выполнение задания каждого участника. Четко виден отсчёт секундомера или таймера часов. Оценивается время удержания планки, а также правильная техника выполнения.

Критерии оценки:

Участники, согласно своей возрастной категории, показавшие лучшее ОБЩЕЕ время и правильную технику выполнения (техника оценивается от 1 до 5 баллов) по итогу набравшие максимальное количество баллов займут

соответствующие места в своей возрастной категории. Правила конкурса хоть и простые, но просим Вас отнестись к их выполнению серьезно, так как невыполнение хотя бы одного из условий, не позволит вам участвовать в данном конкурсе.

VIII. КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

8.1. Официальная информация размещается на сайте Оператора https://centr-semya.ru/

8.2. Информация по конкурсам на апрель размещена на сайте «ГУ ДО ЗКСШ» во вкладке «Семейные выходные» **zabcfk-sport75.ru**

8.2. По всем вопросам конкурсов обращаться к организаторам Щербакова Юлия Павловна тел: 89242753964, Мыльникова Татьяна Александровна тел: 89145112883, телефон: (3022) 8(3022) 35-96-35, электронная почта для отправки материалов: k.zksh@yandex.ru , с пометкой «Семья в спорте».

8.3. Официальная информация размещается на сайте: https://olimp.zabedu.ru/ и в группе социальной сети В контакте ГУ ДО «ЗКСШ»: https://vk.com/zcfkic ; ГУ ДО «ЗДЮЦО» https://vk.com/public222611190.

8.4. По всем вопросам обращаться к организаторам челленджа тел 89960228217 .Официальная информация размещается на сайте: https://olimp.zabedu.ru/ и в группе социальной сети В контакте: https://vk.com/public222611190.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Итоги Марафона «Семья в спорте» будут подведены 30 апреля 2024 года. Торжественное награждение по итогам всех конкурсных заданий проекта «Семья и спорт» будет проводиться в декабре 2024 года (дата будет уточнена, следите за информацией на сайте).