

## **КОНЦЕПЦИЯ РЕСПУБЛИКАНСКОГО СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА ПО ПОДДЕРЖКЕ СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ «ДОТЯНИСЬ ДО МЕЧТЫ»**

Физическое и психическое здоровье детей и подростков является важным фактором существования крепкого и перспективного общества. Для его достижения необходимо прививать ценности здорового образа жизни лицам всех возрастов и социальных положений. В свою очередь, мотивация детей к занятию физкультурой требует двух составляющих: доступной и эргономичной технической базы и популярной идеи занятия спортом.

Не все виды спорта одинаково доступны финансово, территориально или по состоянию здоровья для широкой аудитории. С 2021 года республиканское государственное общественное объединение «Президентский спортивный клуб» реализует проект по пропаганде здорового образа жизни по Street Workout «Спорт для всех» среди подростков и взрослых. В силу своей доступности, проект по Street Workout «Спорт для всех» быстро набирает популярность.

Президентский спортивный клуб при содействии Министерства образования Республики Беларусь с 2022 года инициирует проведение республиканского социального проекта по поддержке спорта и здорового образа жизни «Дотянись до мечты».

Участниками проекта являются обучающиеся учреждений общего среднего образования Республики Беларусь. В проекте могут принимать участие учащиеся трех возрастных групп – 5-7, 8-9 и 10-11 классов соответственно (среди мальчиков и девочек отдельно).

Участники проекта выполняют упражнение «подтягивание на перекладине». Каждый обучающийся до 02.05.2022 г. публикует одно сюжетное видео с выполнением упражнения «подтягивание на перекладине» на максимальное количество повторений в виде поста в своем аккаунте «Instagram».

Обязательные условия участия:

- быть подписанным на аккаунт Президентского спортивного клуба @sportclub.by в социальной сети «Instagram»;
- в опубликованном посте отметить аккаунт @sportclub.by;
- поставить хэштэг #дотянисьдомечты2022.

На время проведения проекта аккаунт участника должен быть открыт.

Победитель проекта определяется посредством подсчета максимального количества подтягиваний в каждой из трех возрастных групп отдельно.

Победитель проекта в каждой возрастной группе награждается ценным призом. Участник, победивший в проекте однажды, теряет право принимать участие в последующих ежегодных этапах проекта.

## **Цель проекта**

- профилактика подростковой преступности;
- популяризация и пропаганда здорового образа жизни.

## **Задача проекта**

- вовлечение детей в занятия спортом, организация их систематического досуга;
- создание условий для массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы путем популяризации физической культуры и массового спорта среди детей и подростков.

## **Ожидаемые результаты**

- увеличение количества детей и подростков, занимающихся спортом и физической культурой;
- объединение усилий организаций на социально значимую деятельность во благо белорусского общества.

## **Условия участия и финансирования**

Республиканское государственно-общественное объединение «Президентский спортивный клуб» несет расходы по:

приобретению ценного приза для вручения победителю проекта в каждой возрастной группе;

созданию фоторепортажа о проекте и исключительные имущественные права на него;

освещению в средствах массовой информации хода проведения и итогов проекта.

Министерство образования Республики Беларусь в тесном взаимодействии с соответствующими управлениями (отделами) образования, спорта и туризма районных, городских (городов областного подчинения) исполнительных комитетов, местных администраций районов в городах до 01.03.2022 г. доводит информацию о проекте и условиях участия в нем до всех учреждений общего среднего образования Республики Беларусь.

## Правила проведения республиканского конкурса по поддержке спорта и здорового образа жизни ”Дотянись до мечты“

1. Республиканский конкурс по поддержке спорта и здорового образа жизни ”Дотянись до мечты“ проводится в соответствии с решением председателя центрального совета республиканского государственно-общественного объединения ”Президентский спортивный клуб“.
2. Организатором Конкурса является республиканское государственно-общественное объединение ”Президентский спортивный клуб“ при содействии Министерства образования Республики Беларусь.
3. Конкурс является открытым и проводится в один этап.
4. Цель конкурса – популяризация и пропаганда здорового образа жизни.
5. Задачи конкурса – вовлечение детей в занятия спортом, организация их систематического досуга, создание условий для массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы путем популяризации физической культуры и массового спорта среди детей и подростков.
6. Участники конкурса – обучающиеся учреждений общего среднего образования Республики Беларусь. В конкурсе могут принимать участие учащиеся следующих групп – 5-7, 8-9 и 10-11 классов соответственно (среди мальчиков и девочек отдельно).
7. Участники конкурса выполняют упражнение ”подтягивание на перекладине“. Подтягивание на перекладине выполняется из вися на прямых руках хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения (положение вися фиксируется в течение 1-2 с.). Участник, сгибая руки должен подтянуться, разгибая руки опуститься в неподвижный вис без рывков и маховых движений ногами. При подтягивании подбородок у него должен быть выше грифа перекладины. Выполнение упражнения засчитывается в тот момент, когда тело участника вернулось в положение вися.
8. Каждый участник до 02.05.2022 г. должен опубликовать одно сюжетное видео с выполнением упражнения ”подтягивание на перекладине“ на максимальное количество повторений в виде поста в своем аккаунте ”Instagram“.

### Обязательные условия Конкурса:

- быть подписанным на аккаунт Президентского спортивного клуба @sportclub.by в социальной сети ”Instagram“;
- в опубликованном посте отметить аккаунт @sportclub.by;
- поставить хэштэг #дотянисьдомечты2022.

На время проведения проекта аккаунт участника должен быть открытым.

9. Организатор конкурса определяет победителя в каждой возрастной группе отдельно.
10. Победители конкурса в каждой группе награждаются призами.