

## **Конкурсное задание по активности «Жизненный стиль»**

**Цель конкурсного задания:** подбор и проведение комплекса общеразвивающих упражнений в соответствии с предложенным заданием.

Варианты основных видов движений: бег, прыжки в длину с места, метание мяча вдаль, лазание, передача мяча, отбивание мяча об пол.

### **Алгоритм действий**

1-й уровень – подбор и демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений для воспитанников 6-7 лет с целью подготовки к выполнению выбранного основного вида движения.

1. Выбрать основной вид движения из представленного набора карточек.
2. Подобрать комплекс общеразвивающих упражнений для подготовки к выполнению выбранного основного вида движения.
3. Продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений для подготовки к выполнению выбранного основного вида движения.

Лимит времени на подготовку задания: 20 минут

Лимит времени на представление результатов работы: 10 минут

2-й уровень – подбор и демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений в соответствии с ритмическим рисунком представленного аудиофайла.

1. Прослушать аудиофайл и подобрать комплекс общеразвивающих упражнений с использованием специального оборудования (степ-платформа, фитбол, полусфера) в соответствии с ритмическим рисунком предложенного музыкального фрагмента.
2. Организовать подготовительную работу со студентами-волонтерами по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием спортивного оборудования.
3. Продемонстрировать экспертам результаты выполнения задания. Провести разминку для студентов-волонтеров под предложенный музыкальный фрагмент.

Лимит времени на подготовку задания: 20 минут

Лимит времени на представление результатов работы: до 10 минут