

**УТВЕРЖДАЮ**
Глава Сладковского муниципального округа

_____А.В. Иванов
«__» _____ 2026 г.

# ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении областного Дня здоровья на территории
Сладковского муниципального округа

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения областного Дня здоровья на территории Сладковского муниципального округа, далее — Мероприятие.

1.2. Мероприятие проводится в формате спортивно-массовых, игровых, оздоровительных и досуговых активностей для жителей сельских территорий, воспитанников дошкольных учреждений, обучающихся и взрослого населения.

1.3. Мероприятие проводится на нескольких площадках: сельские территории, дошкольные учреждения, общеобразовательные образовательные учреждения, стадион, тренажёрный и бильярдный залы МАУ ДО СШ «Темп» СМО.

1.4. Участие в Мероприятии является бесплатным для всех категорий участников.

## II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

2.1. Спортивно-массовые мероприятия проводятся с целью дальнейшего привлечения сельских жителей к активным занятиям физической культурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни.

2.2. Задачи Мероприятия:

- привлечение детей, молодёжи и взрослого населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- формирование у жителей округа устойчивого интереса к здоровому образу жизни;
- организация полезного досуга для различных возрастных групп;
- развитие командного взаимодействия, инициативности и спортивного духа;
- популяризация доступных форм физической активности;
- создание условий для бесплатного посещения спортивных объектов в день проведения Мероприятия.

## III. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

3.1. Мероприятие проводится на территории Сладковского муниципального округа **09 октября 2026 года**.

3.2. Места проведения Мероприятия:

- сельские территории Сладковского муниципального округа;
- общеобразовательные учреждения Сладковского округа;
- дошкольные образовательные учреждения Сладковского округа;
- стадион МАУ ДО СШ «Темп» СМО;
- тренажёрный зал МАУ ДО СШ «Темп» СМО;
- бильярдный клуб МАУ ДО СШ «Темп» СМО.

3.3. Организаторы вправе вносить изменения в порядок работы отдельных площадок при неблагоприятных погодных условиях или по организационным причинам.

## IV. УЧАСТНИКИ МЕРОПРИЯТИЯ

4.1. К участию в Мероприятии приглашаются:

- воспитанники дошкольных образовательных организаций;
- учащиеся общеобразовательных организаций;
- команды трудовых коллективов предприятий, организаций и учреждений;
- жители и гости сельских территорий Сладковского муниципального округа, **не имеющие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам.**

4.2. Участники обязаны соблюдать правила проведения мероприятий, требования безопасности, общественный порядок и указания организаторов.

4.3. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетних участников во время проведения мероприятий несут родители, законные представители или сопровождающие лица, назначенные образовательными организациями.

## V. ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ

5.1. Каждый желающий может принять участие в спортивно-массовых мероприятиях с учётом возраста, уровня подготовки и состояния здоровья.

**Сельские территории округа / 09 октября 2026 г.**

Спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия согласно утверждённым планам МАУ ДО СШ «Темп» СМО и инструкторов по спорту по местам жительства;

**Общеобразовательные учреждения округа / 09 октября 2026 г.**

Тематические классные часы, эстафеты, зарядки и спортивно-массовые мероприятия по планам образовательных учреждений;

**Дошкольные образовательные учреждения округа / 09 октября 2026 г.**

Спортивно-игровые программы по планам дошкольных образовательных учреждений;

**МАУ ДО ДДТ «Галактика» / 23 сентября – 09 октября 2026 г.**

Конкурс детских рисунков «Здоровье – это здорово!»

**Тренажёрный и бильярдный залы МАУ ДО СШ «Темп» / 09 октября 2026 г.**

С 19:00 до 21:00 — день открытых дверей: бесплатное посещение тренажёрного и бильярдного залов для всех желающих.

**Стадион МАУ ДО СШ «Темп» СМО / 09 октября 2026 г. / 15:00**

Спортивный командный квест **«ЭНЕРГИЯ ОСЕНИ»:**

- **14:30 – 14:55** — сбор, регистрация команд-участниц квеста, жеребьёвка;
- **15:00 – 15:05** — торжественное открытие областного Дня здоровья;
- **15:05 – 15:15** — общая разминка для участников и гостей праздника;
- **15:15 – 16:30** — прохождение этапов квеста «Энергия осени» командами;
- **15:15 – 16:45** — работа зоны горячего чая для участников и зрителей;
- **16:30 – 17:00** — подведение итогов, торжественное награждение победителей и призёров, закрытие программы на стадионе.

5.2. Спортивный командный квест «Энергия осени» проводится согласно Приложению 1 к настоящему Положению.

## VI. РУКОВОДСТВО МЕРОПРИЯТИЕМ

6.1. Общее руководство подготовкой и проведением Мероприятия возлагается на отдел культуры, спорта и работы с молодёжью администрации Сладковского муниципального округа и отдел образования администрации Сладковского муниципального округа.

6.2. Непосредственное проведение спортивно-массовых мероприятий на площадках спортивной школы «Темп» возлагается на МАУ ДО СШ «Темп» СМО.

6.3. Руководители учреждений, на базе которых проводятся мероприятия, несут ответственность за организацию работы своих площадок, соблюдение порядка и безопасности.

## VII. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ

В целях качественной подготовки и проведения ключевых событий Мероприятия обязанности между отделами администрации и их подведомственными учреждениями распределяются следующим образом:

**7.1. Отдел культуры, спорта и работы с молодёжью администрации Сладковского муниципального округа обеспечивает:**

- общее руководство и координацию подготовки Мероприятия;
- взаимодействие с учреждениями культуры, спорта и другими организациями;
- информационное сопровождение Мероприятия;
- контроль за соблюдением утверждённой программы.

**7.2. Отдел образования администрации Сладковского муниципального округа обеспечивает:**

- координацию участия образовательных учреждений;
- содействие организации мероприятий для обучающихся и дошкольников;
- взаимодействие с образовательными организациями по вопросам участия и безопасности.

**7.3. МАУК «Овация» обеспечивает:**

- разработка сценария и проведение торжественной церемонии открытия и закрытия Дня здоровья;
- музыкальное сопровождение спортивного квеста «Энергия осени».

**7.4. МАУ ДО ДДТ «Галактика» обеспечивает:**

- приготовление чая для участников и гостей квеста «Энергия осени»;
- организацию чайной зоны на площадке проведения квеста «Энергия осени»;
- наличие необходимой посуды для раздачи чая;
- организацию выставки работ детского конкурса рисунков «Здоровье – это здорово!» и проводит награждение победителей и призёров конкурса.

**7.5. МАУ ДО СШ «Темп» СМО обеспечивает:**

- разработку и проведение спортивного квеста «Энергия осени»;
- подготовку спортивного инвентаря и оборудования;
- организацию станций, маршрутных листов и судейства;
- контроль соблюдения правил проведения квеста «Энергия осени»;
- подведение итогов спортивного квеста «Энергия осени»;
- организацию торжественного награждения победителей и призёров;
- координация спортивно-массовой работы на сельских территориях округа;
- взаимодействие с другими организациями по вопросам проведения спортивных активностей;
- организацию бесплатного доступа населения в тренажёрный и бильярдный залы в установленные часы.

**7.6. Общеобразовательные и дошкольные учреждения Сладковского муниципального округа обеспечивают:**

- проведение спортивно-массовых мероприятий на своих площадках по утверждённым планам;
- информирование обучающихся и воспитанников о проведении Дня здоровья;
- соблюдение порядка и безопасности при проведении мероприятий.

7.7. Конкретные ответственные лица от каждой организации назначаются руководителями соответствующих учреждений.

## VIII. КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

8.1. Справки по вопросам участия и координации:

- Телефон: **23-9-84** (Отдел культуры, спорта и работы с молодёжью администрации Сладковского муниципального округа);
- Телефон: **23-6-56** (МАУ ДО СШ «Темп» СМО).

**РЕГЛАМЕНТ И ПРАВИЛА**
**проведения спортивного командного квеста «Энергия осени»**

## 1. УЧАСТНИКИ И СОСТАВ КОМАНДЫ

1.1. К участию допускаются все желающие жители округа в возрасте **от 16 лет и старше** (учащиеся школ, студенты, представители трудовых коллективов, сборные команды).

1.2. Состав команды: **4 человека (независимо от пола).**

1.3. Все участники должны иметь спортивную форму и удобную спортивную обувь без шипов, а также не иметь медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам.

1.4. Каждая команда выбирает капитана. Приветствуется единый отличительный командный знак (футболки одного цвета, манишки, кепки и т.п.).

## 2. ПОРЯДОК СТАРТА И ОРГАНИЗАЦИЯ СУДЕЙСТВА

2.1. Непосредственное проведение и судейство квеста обеспечивает судейская коллегия МАУ ДО СШ «Темп» СМО (главный судья, секундометристы, линейные судьи на каждой точке).

2.2. Старт команд осуществляется по раздельному графику (с интервалом в 2–3 минуты по жеребьёвке) по маршрутным листам.

2.3. Общее контрольное время команды фиксируется от команды «Старт» на точке старта до момента пересечения линии финиша последним участником команды.

2.4. На каждой точке результат, выполнение штрафных кругов и штрафные секунды фиксируются судьёй этапа в протоколе судьи.

## 3. ПРОГРАММА И ОПИСАНИЕ СТАНЦИЙ КВЕСТА

### ТОЧКА «СТАРТ»

Команда в полном составе (4 человека) выходит на стартовую линию, судья-хронометрист выдаёт маршрутный лист и фиксирует точное время старта по секундомеру.

### ТОЧКА «А» - «МЕТКИЙ СТРЕЛОК»

Каждый из участников команды совершает по 2 броска дротиками в цель, закрепленных на дартсе.

Количество промахов по целям = количество штрафных кругов (20 метров), которых преодолевает вся команда в полном составе.

К следующей точке команда отправляется только после завершения всех штрафных кругов.

### ТОЧКА «В» - «БАШНЯ СИЛЫ»

Одному участнику команды завязывают глаза плотной повязкой. Перед ним на столе или площадке лежат разноцветные детские кубики.

Остальные 3 участника команды, находясь за ограничительной линией, исключительно голосовыми командами направляют действия «незрячего строителя».

Задача: точно собрать фигуру по предложенному образцу на картинке.

Запрещается физически касаться участника с завязанными глазами. Судья фиксирует правильность сборки и даёт разрешение двигаться дальше.

**ТОЧКА «C» - «ЗМЕЙКА»**

Командная эстафета с последовательным прохождением 4 конусов (змейкой):

1-й участник: катит гимнастический мяч (фитбол) руками по земле между конусами, обратно возвращается бегом без мяча;

2-й участник: обводит конусы ведением футбольного мяча ногой, обратно — бегом с мячом;

3-й участник: преодолевает конусы ведением баскетбольного мяча рукой, обратно — бегом;

4-й участник: обводит конусы клюшкой для хоккея с мячом, контролируя мяч для большого тенниса, обратно — бегом.

Сбитый конус участник обязан вернуть на место самостоятельно.

**ТОЧКА «D» - «ПАРНЫЙ БИАТЛОН»**

Команда делится на две пары. Участники каждой пары надевают одни гигантские командные «шорты-штаны» (по 2 человека в одни шорты).

В руке у каждого участника — волейбольный мяч (всего 4 мяча на команду)

Пары синхронно добегают до огневого рубежа и выполняют поочерёдные броски мячей в корзину.

За каждый промах команда в полном составе преодолевает штрафной круг (20 метров)

**ТОЧКА «E» - «КЛАССИКИ»**

На дорожке выложена цепочка из гимнастических обручей.

1-й участник: прыгает из обруча в обруч на одной или двух ногах и ставит предметы (спортивные гири разных весов), стоящие рядом в обруч;

2-й участник: прыгает по обручам и расставляет предметы (спортивные гири разных весов) на исходные места;

3-й участник: повторяет действия первого участника;

4-й участник: повторяет действия второго участника.

Заступ за край обруча или брошенный мимо обруча предмет наказывается повтором элемента.

**ТОЧКА «F» - ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Все 4 участника встают на одни командные лыжи (многоместные лыжи с петлями для ног) друг за другом.

Действуя синхронно, команда проходит дистанцию «змейкой» между установленными конусами.

Разворачивается вокруг поворотного конуса и аналогичным способом возвращается на линию старта / финиша этапа.

**ТОЧКА «G» - «БАРЬЕРНЫЙ БЕГ»**

На дистанции выставлен коридор из легкоатлетических барьеров.

Каждый участник поочерёдно преодолевает полосу барьеров: первый барьер — перепрыгивает (сверху), второй — подлезает (снизу), третий — сверху, четвёртый — снизу и так далее.

Сбитый или сдвинутый барьер участник обязан поднять на место.

**ТОЧКА «H» - «ГОРОДКИ»**

На городошной площадке выставлена классическая фигура из 5 городков.

Каждому участнику выдаётся по 1 бите (всего 4 броска на команду).

Участники поочерёдно совершают броски с установленной линии. Задача — выбить все 5 городков за пределы квадрата (города).

За каждый не выбитый из квадрата городок команде начисляется штраф: плюс 3 секунды к общему времени прохождения квеста.

**ТОЧКА «К» - «РЕЗИНОЧКИ»**

На исходном месте установлена платформа/кольцо со стаканом, внутри которого находится мяч для большого тенниса. К платформе/стакану привязаны 4 верёвочки (растяжки).

Каждый участник берёт в руку по одной верёвочке.

Натягивая растяжки и сохраняя баланс, команда обязана перенести платформу/стакан с мячом из точки «А» в точку «В», не уронив мяч и платформу/стакан.

При падении мяча или опрокидывании стакана попытка начинается заново с точки «А».

**ТОЧКА «ФИНИШ»**

Фиксация итогового времени команды по последнему участнику.

## 4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И НАГРАЖДЕНИЕ

4.1. Победители и призёры определяются по наименьшему итоговому времени, затраченному на прохождение всей дистанции квеста с учётом штрафных секунд на точке «Н» («Городки»):

4.2. При равенстве итогового времени у двух и более команд более высокое место присуждается команде, сделавшей меньшее количество промахов на этапах «А» («Меткий стрелок») и «D» («Парный биатлон»).

4.3. Команды, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются дипломами соответствующих степеней и памятными подарками.

## 5. ПОДАЧА ЗАЯВОК

5.1. Предварительные заявки на участие в квесте подаются до 8 октября 2026 года в МАУ ДО СШ «Темп» СМО:

- лично по адресу: с. Сладково, ул. Ленина, д. 86;
- по телефону: 23-6-56.

5.2. Оригинал именной заявки (по форме ниже) с отметкой о допуске участников подаётся в мандатную комиссию в день соревнований при регистрации.

### ФОРМА ЗАЯВКИ

В главную судейскую коллегию спортивного квеста «Энергия осени»
от команды _____
(название команды / организация, учреждение)

| № п/п | Ф.И.О. участника (полностью) | Дата рождения | Организация / должность | Допуск врача |
|---|---|---|---|---|
| 1 | *(Капитан)* | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |

Капитан команды: _____/ _____/ Контактный телефон: _____
Руководитель организации (направляющей стороны): _____/ _____/
М.П. «____» _____ 2026 г.