

«Утверждаю»  
Директор  
МАУ «ИГ СОК «Локомотив»

Б.М. Бузунов  
2023 г.



**ГТО**  
путь к успеху



## ПОЛОЖЕНИЕ

### О Спортивном квесте «Путь к успеху с ГТО»

Ишим 2023 год

## **1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**

### **1.1. Спортивный квест «Путь к успеху с ГТО».**

Цель квеста – обеспечение повышения двигательной активности детей, развитие физической культуры и спорта в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выявление возможностей и потенциала детского и молодежного актива страны в сфере пропаганды физической культуры и спорта.

Основными задачами квеста являются:

- пропаганда занятий физической культурой, спортом и спортивного образа жизни;
- продвижение среди детей и молодежи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- создание системы мероприятий по пропаганде физической культуры и спорта, реализуемых в рамках общественных инициатив;
- демонстрация потенциала детских и молодежных общественных объединений, деятельность которых направлена на популяризацию физической культуры и спорта всех групп населения;
- создание условий для творческого и профессионального взаимодействия детских и молодежных общественных объединений;
- вовлечение детей и молодежи в социальную практику и информирования о потенциальных возможностях развития.

## **2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:**

### **2.1. Дата проведения квеста:**

- 30.10. 2023 г. - МАОУ СОШ № 1 – с 10.00 до 12.00 часов;
- 30.10. 2023 г. - МАОУ СОШ № 4 - с 10.00 до 12.00 часов;
- 31.10. 2023 г. - МАОУ СОШ № 5 – с 10.00 до 12.00 часов;
- 31.10. 2023 г. - МАОУ СОШ № 7 (корпус №1) – с 10.00 до 12.00 часов;
- 01.11.2023 г. - МАОУ СОШ № 7 (корпус № 2) – с 9.00 до 10.00 часов;
- 01.11.2023 г. - МАОУ СОШ № 8 – с 10.00 до 12.00 часов;
- 02.11.2023 г. - МАОУ СОШ № 12 – с 10.00 до 12.00 часов;
- 02.11.2023 г. - МАОУ СОШ № 31 – с 10.00 до 12.00 часов.
- 03.11.2023 г. – МАОУ ИГОЛ им. Е.Г. Лукьянец – с 10.00 до 12 часов;
- 03.11.2023 г. - ОЧУ ИПГ – с 10.00 до 12 часов.

2.2. Место проведения квеста: спортивные залы общеобразовательных организаций города Ишима.

## **3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ:**

3.1. Общее руководство проведением квеста осуществляет Департамент по социальным вопросам Администрации города Ишима.

3.2. Непосредственное проведение квеста возлагается на общеобразовательные организации города Ишима (волонтеры на этапы).

## **4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ КВЕСТА:**

4.1. В квесте принимают участие обучающиеся общеобразовательных организаций. Формируются две команды по 10 человек.

## **5. ПРОГРАММА КВЕСТА:**

5.1. Мероприятие проводится в формате квеста (выполнения испытаний нормативов Комплекса ГТО и знания истории ГТО). (Приложение № 1)

5.2. При проведении Акции необходимо обратить внимание на вовлечение детей, занимающихся спортом, непосредственно к организации мероприятия. Использовать технологический принцип «равный - равному».

5.3. После проведения Квеста необходимо направить фото и видеоотчеты на эл. почту [gto.ishim@mail.ru](mailto:gto.ishim@mail.ru)

## **6. НАГРАЖДЕНИЕ:**

6.1. Команда показавшее лучшее время награждается дипломом, участники квеста награждаются грамотами за участие.

### **1.1. Правила игры:**

Команды начинают игру с разных заданий и на её этапах не встречаются. Перемещаясь по этапам, учащиеся поочередно выполняют различные задания, в том числе тесты комплекса ГТО.

В начале игры капитаны команд подходят к учителю и получают маршрутные листы. Если команда не может справиться с заданием в течение определенного времени, то, чтобы отправиться на следующую станцию игроки команды выполняют испытания, нормативы комплекса по ГТО: поднимание туловища из положения лёжа, подтягивание из виса (юноши), сгибание рук в упоре лёжа (девушки).

Побеждает команда, которая справится со всеми предложенными заданиями, лучше и быстрее всех, продемонстрирует уровень владения теоретическими знаниями в области ГТО.

### **1.2. Первый этап.**

Участникам предложены 5 теоретических вопросов на владение знаниями из истории комплекса ГТО:

1. Как расшифровывается аббревиатура ВФСК ГТО?
2. В каком году введен современный Всероссийский комплекс ГТО?
3. Сколько ступеней во Всероссийском комплексе ГТО?
4. Нормативы какой ступени комплекса ГТО должны сдавать учащиеся 5-х классов?
5. Кем подписан Указ о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО?

За неправильные ответы участники выполняют нормативы из комплекса ГТО: отжимания 14 раз - девушки; подтягивания 7 раз - юноши, чтобы перейти на следующий этап.

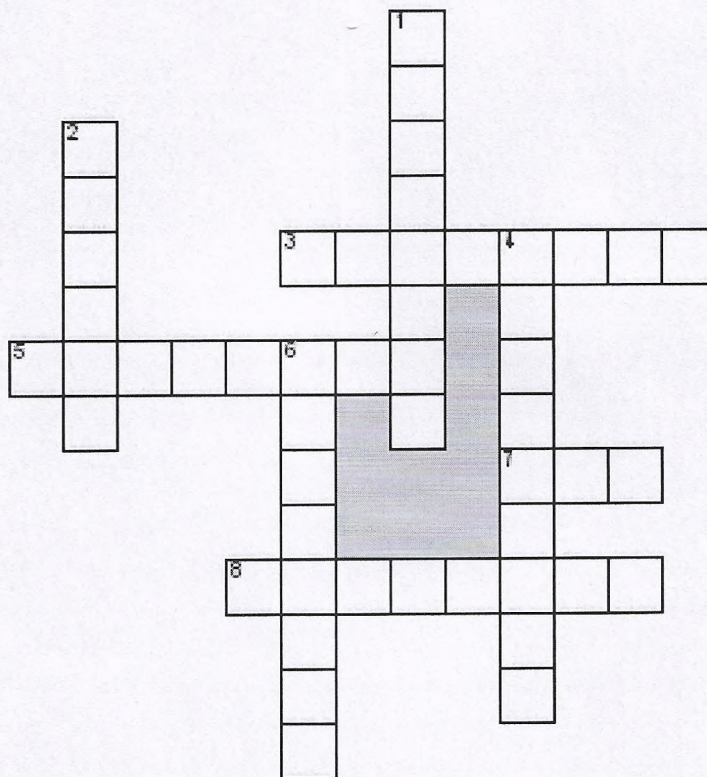
### **1.3. Второй этап**

Участникам предложены слова перевертыши, необходимо вырезать и собрать предложение:

За неправильно собранное предложение, участники выполняют поднимания туловища из положения лёжа на спине в парах по 60 секунд. (В здоровом теле - здоровый дух).

#### 1.4. Третий этап

Участникам предложен кроссворд, необходимо, как можно скорее заполнить пустые слова:



##### *По горизонтали*

3. способность преодолевать конкретное расстояние за определенную единицу времени.

5. способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

7. прыгучий спортивный снаряд

8. способность человека передвигаться в воде с помощью движений рук, ног и туловища без поддерживающих средств

##### *По вертикали*

1. состояние организма

2. свободный полет после толчка ногами или одной ногой

4. упражнение, выполняемое в положении лёжа и представляющее собой поднятие—опускание тела с помощью рук

6. состязания на меткость из различных видов оружия

### 1.5. Четвертый этап

Перед участниками расположены картинки с предметами, необходимо выбрать, что им понадобится при сдаче нормативов ГТО.

За каждый неправильный ответ команда выполняет 10 отжиманий, и за не выбранный правильный ответ команда выполняет наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

### 1.6. Пятый этап.

*Крокодил "ГТО"* – изобразить пантомимой дисциплины входящие в физкультурный комплекс ГТО:

- ✓ Бег
- ✓ Подтягивание из виса на высокой перекладине
- ✓ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- ✓ Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу
- ✓ Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
- ✓ Прыжок в длину с разбега
- ✓ Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- ✓ Поднимание туловища из положения лежа на спине
- ✓ Метание мяча
- ✓ Бег на лыжах
- ✓ Плавание
- ✓ Стрельба

Учащиеся каждой команды вытягивают определение, изображают его, команда должна догадаться, что это.

Задача – показать как можно больше дисциплин, чтобы команда их отгадала.