



# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

## П Р И К А З

15.04.2025

№ 915

г. Тамбов

### О реализации регионального проекта «Здоровый регион»

В целях создания условий для формирования культуры здоровья обучающихся, как базовой ценности, средствами физической культуры и туризма, привлечения к активному отдыху, изучению культурных и природных богатств региона, гармоничного сочетания физической активности и познавательного интереса к исследованию новых мест, а также на основании календарного плана, **п р и к а з ы в а ю** :

1. Утвердить региональный проект «Здоровый регион» (далее – Проект, Приложение №1).

2. Утвердить состав организационного комитета Проекта (Приложение №2).

3. Назначить координатором по реализации плана мероприятий Проекта Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа» (Малахов).

4. Тамбовскому областному государственному бюджетному образовательному учреждению дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа» (Малахов) обеспечить организационно-информационное, методическое и экспертно-консультационное сопровождение Проекта.

5. Приступить к реализации Проекта с апреля 2025 года.

6. Рекомендовать руководителям органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования, руководителям подведомственных организаций:

назначить специалистов, ответственных за организацию работы по реализации плана мероприятий Проекта в муниципальных образованиях и подведомственных организациях;

обеспечить участие обучающихся, педагогических работников и образовательных организаций в мероприятиях Проекта.

7. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр образования и науки  
Тамбовской области

Т. П. Котельникова

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1  
УТВЕРЖДЕНО  
приказом министерства  
образования и науки  
Тамбовской области  
от 15.04.2025 № 915

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ  
«ЗДОРОВЫЙ РЕГИОН»**

### Паспорт проекта

Название проекта	Региональный проект «Здоровый регион»
Руководитель проекта	Министерство образования и науки Тамбовской области
Разработчик проекта	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»
Цель проекта	Создать условия для формирования культуры здоровья обучающихся, как базовой ценности, средствами физической культуры и туризма
Задачи проекта	<p>организация мероприятий физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности во внеурочное время в рамках регионального проекта «Здоровый регион»;</p> <p>обеспечение организационно-методического сопровождения мероприятий регионального проекта «Здоровый регион»;</p> <p>обеспечение информационного сопровождения мероприятий регионального проекта «Здоровый регион»;</p> <p>профилактика правонарушений и безнадзорности несовершеннолетних;</p> <p>увеличение численности детей и подростков, в том числе детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, охваченных мероприятиями физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности во внеурочное время;</p> <p>формирование здорового образа жизни и активной досуговой деятельности подрастающего поколения</p>
Партнеры проекта	<p>Министерство образования и науки Тамбовской области;</p> <p>органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций;</p> <p>удаленные площадки регионального центра детско-юношеского туризма:</p> <p>образовательные организации дополнительного и общего образования городских и муниципальных округов Тамбовской области;</p> <p>школьные спортивные клубы;</p> <p>родительская общественность.</p>
Адресат проекта	Обучающиеся и педагогические работники образовательных организаций основного, среднего (полного) общего, дополнительного, образования, родители обучающихся
Срок реализации проекта	Апрель 2025 года – апрель 2028 года
Ожидаемые результаты реализации проекта	<p>Увеличение численности детей и подростков, в том числе детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, охваченных мероприятиями физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности во внеурочное время;</p> <p>увеличение количества мероприятий физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности на открытых площадках и в природной среде;</p> <p>популяризация культуры здоровья среди обучающихся.</p>
Контроль за реализацией проекта	Министерство образования и науки Тамбовской области, Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»

### Актуальность Проекта

Культура здоровья школьников — это не только знание теоретических аспектов, но и практическое применение этих знаний в повседневной жизни. Развитие такой культуры помогает детям расти сильными, выносливыми и уверенными в себе, обеспечивая основу для успешного будущего.

Невнимательное отношение к культуре здоровья у современных школьников приобретает все большую остроту и это вызвано рядом причин.

Современные дети и подростки проводят много времени за компьютерами и мобильными устройствами, что ограничивает их физическую активность. Это приводит к малоподвижному образу жизни и ряду проблем со здоровьем. Технологический прогресс и доступность различных развлечений значительно снизили потребность в подвижном образе жизни. Меньшая активность на улице, отсутствие традиционных игр и развлечений на свежем воздухе также способствуют этому. Учебные нагрузки и дополнительные занятия часто оставляют ограниченное количество свободного времени современным школьникам. Влияние сверстников и окружающей среды также зачастую отрицательно сказывается на мотивационном уровне. Если в окружении ребенка нет активных людей, спортивных увлечений, это может привести к пассивному образу жизни.

У многих школьников наблюдаются проблемы со здоровьем, которые могут служить препятствием к физическим занятиям. Например, избыточный вес, низкий уровень физической подготовки или хронические заболевания могут ограничивать способность к занятиям спортом. Отсутствие интереса к физической активности может быть связано с недостатком знаний о пользе спорта, здорового образа жизни или с негативным опытом в прошлом.

Недостаток активности впоследствии может привести к ожирению, проблемам с сердечно-сосудистой системой, осанкой и мышечным тонусом. Нарушается психоэмоциональное состояние — у обучающихся может быть повышенный уровень стресса, тревожности и депрессии, что также влияет на успехи в учебе, может мешать развитию социальных навыков и уверенности в себе.

Решение этой проблемы требует совместных усилий педагогов, родителей и общества в целом.

Региональный проект «Здоровый регион» объединяет мероприятия, которые способствуют привлечению детей к регулярной внеурочной физической активности, в том числе в природной среде.

Занятия физической культурой и туризмом способствуют укреплению здоровья школьников. Регулярная физическая активность помогает предотвратить многие заболевания, улучшает обмен веществ, укрепляет сердечно-сосудистую систему и способствует развитию иммунной защиты.

Во внеурочное время школьники имеют возможность взаимодействовать друг с другом. Командные виды спорта способствуют развитию таких навыков, как сотрудничество, коммуникация и взаимоуважение. Участие в туристических мероприятиях позволяет учащимся, выполняя свои обязанности,

усваивать социальные роли. Это закладывает фундамент для установления важных межличностных связей. Активные занятия физкультурой и туризмом способствуют снижению уровня стресса и тревожности. Физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов, что улучшает настроение и общее психоэмоциональное состояние. Участие в мероприятиях проекта требует от школьников соблюдения дисциплины: режима, внимательности и ответственности за собственные достижения и безопасность. Эти качества оказывают положительное влияние как на учебу, так и на жизнь в целом. Согласно исследованиям, физическая активность может способствовать улучшению учебных результатов. Повышение концентрации и памяти помогает школьникам эффективнее воспринимать учебный материал.

Занятия физкультурой и туризмом воспитывают у школьников интерес к активному и здоровому образу жизни. Это также создает положительный пример для сверстников и способствует формированию установок на здоровье на протяжении всей жизни.

Реализация проекта способствует доступности здоровьесберегающих технологий, простимулирует организацию активного отдыха во внеурочное время, расширит возможности использования природной среды, как регулярной площадки для спортивной активности обучающихся, активизирует творческий потенциал школьников, как мотивационную составляющую культуры здоровья. Вариативность предлагаемых мероприятий, комфортный уровень сложности позволят привлечь массовую аудиторию школьников области к участию в проекте.

### **Цель и задачи Проекта**

Цель – создать условия для формирования культуры здоровья обучающихся, как базовой ценности, средствами физической культуры и туризма.

**Задачи:**

организация мероприятий физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности во внеурочное время в рамках регионального проекта «Здоровый регион»;

обеспечение организационно-методического сопровождения мероприятий регионального проекта «Здоровый регион»;

обеспечение информационного сопровождения мероприятий регионального проекта «Здоровый регион»;

профилактика правонарушений и безнадзорности несовершеннолетних;

увеличение численности детей и подростков, в том числе детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, охваченных мероприятиями физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности во внеурочное время;

формирование здорового образа жизни и активной досуговой деятельности подрастающего поколения.

### **Территория реализации Проекта**

Проект реализуется на территории муниципальных и городских округов Тамбовской области.

### **Целевые группы**

Целевыми группами Проекта являются: обучающиеся и педагогические работники образовательных организаций основного, среднего (полного) общего, дополнительного образования, родители обучающихся.

### **Управление реализацией Проекта**

Общее управление реализацией Проекта осуществляет министерство образования и науки Тамбовской области.

Региональное управление реализацией проекта – организационный комитет, который обеспечивает контроль за реализацией мероприятий Проекта.

ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа» является координатором реализации Проекта обеспечивает организационно-информационное и методическое сопровождение проекта.

Муниципальное управление реализацией Проекта – органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования.

### **Механизм реализации**

Министерство образования и науки проводит информирование педагогической общественности области о реализации Проекта.

ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»:  
разрабатывает рекомендации по содержанию и формату мероприятий для разработки плана-графика мероприятий в образовательных организациях;  
награждает активных участников грамотами министерства образования и науки Тамбовской области (ежегодно, на основе отчетов, предоставленных органами местного самоуправления, осуществляющими управление в сфере образования).

Проект реализуется органами местного самоуправления, осуществляющими управление в сфере образования, согласно плану мероприятий (Приложение 1 к Проекту). Условия, номинации могут меняться и дополняться (Приложение 2 к Проекту).

Органы местного самоуправления в сфере образования:  
разрабатывают и утверждают план-график мероприятий, осуществляемых на территории подведомственных образовательных организаций во внеурочное время, с указанием сроков и мест проведения;

определяют членов жюри, педагогический состав ответственных за организацию и проведение мероприятий в рамках реализуемого проекта;

обеспечивают безопасность проведения мероприятий;  
подводят промежуточные итоги и вносят информацию в Яндекс форму: <https://forms.yandex.ru/u/67e661796d2d73046dd429fd/> раз в квартал до 10 числа, следующего за ним месяца.

Организации дополнительного образования и общеобразовательные организации (школьные спортивные клубы):

- назначают лиц, ответственных за проведение мероприятий;
- проводят мероприятия согласно разработанным и утвержденным планам мероприятий;
- вносят предложения по улучшению качества реализации проекта;
- формируют отчетные документы и предоставляют их в отдел/ комитет образования.

### **Нормативное обеспечение реализации Проекта**

#### *На федеральном уровне:*

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по её реализации»;

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021г. №122 – р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;

протокол совещания по вопросам развития туристско-краеведческой деятельности в субъектах Российской Федерации от 01.04.2022 г. №Д06-19/06пр;

распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

#### *На региональном уровне:*

концепция развития туризма на территории Тамбовской области до 2035 года (распоряжение администрации области от 10.04.2018 г. № 176-р);

распоряжение администрации Тамбовской области 04.05.2022 №315-р «Об утверждении программы развития детско-юношеского спорта Тамбовской области до 2030 года»;

приказ Министерства образования и науки Тамбовской области от 14.09.2018 №2431 «Об утверждении Дорожной карты развития детско-юношеского туризма в рамках реализации Концепции развития туризма на территории Тамбовской области до 2035 года»;

приказ Министерства образования и науки Тамбовской области от 05.06.2020 №1240 «О создании регионального центра детско-юношеского туризма»;

приказ Министерства образования и науки Тамбовской области от 23.06.2020 №1334 «О реализации мероприятий по созданию и функционированию регионального центра детско-юношеского туризма».

### Этапы реализации Проекта

Наименование мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>Организационный этап</b>		
Определение и назначение ответственных лиц для обеспечения реализации Проекта	Апрель 2025 г.	Министерство образования и науки Тамбовской области; органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций
Подготовка и создание плана мероприятий	Апрель 2025 г.	Министерство образования и науки Тамбовской области; ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»; органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций
Информирование педагогической общественности области о реализации Проекта	Апрель 2025 г.	Министерство образования и науки Тамбовской области; ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»
<b>Основной этап</b>		
Реализация мероприятий Проекта	Апрель 2025 года – апрель 2028 года	Министерство образования и науки Тамбовской области; органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций; ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа». удаленные площадки регионального центра детско-юношеского туризма; образовательные организации дополнительного и общего образования городских и муниципальных округов Тамбовской области
Освещение мероприятий Проекта на интернет-платформах	В течение срока реализации	Министерство образования и науки Тамбовской области; ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»; образовательные организации дополнительного и общего образования городских и муниципальных округов Тамбовской области
<b>Заключительный этап</b>		
Подведение итогов реализации Проекта (анализ результатов реализации, определение дальнейших	Апрель 2028 г.	Министерство образования и науки Тамбовской области; ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»

перспектив, возможная пролонгация Проекта)		
--	--	--

### **Ожидаемые результаты**

По итогам реализации Проекта будут получены следующие результаты:  
 увеличение численности детей и подростков, в том числе детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, охваченных мероприятиями физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности во внеурочное время;

увеличение количества мероприятий физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности на открытых площадках и в природной среде;

популяризация культуры здоровья среди обучающихся.

### **Информационное сопровождение**

Информационное сопровождение Проекта осуществляет пресс-центр ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа» (сайт: <https://odush.68edu.ru/>, ВКонтакте: <https://vk.com/odush68>). Информация о мероприятиях, акциях и событиях Проекта размещается на сайтах и в социальных сетях образовательных организаций области с сопровождением хештегами #здоровыйрегион68, #туризмнатамбовщине, #ЗОЖнатамбовщине.

Контактная информация: 392000, г. Тамбов, ул. Володарского, д. 7, ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», (тел: 8(4752)47-43-40, Зотов Алексей Васильевич, Безлепкин Иван Алексеевич, тел: 8(4752)72-04-98, Ломакин Анатолий Иванович, Миненкова Анастасия Олеговна.

## План мероприятий регионального проекта «Здоровый регион»

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный
<b>Туристско-краеведческие мероприятия</b>			
1	Конкурс рисунков «Мир глазами туриста»	Апрель	ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций
2	Конкурс туристских историй	Май	ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций
3	Конкурс туристской песни	Май – июнь	ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций
4	Акция «Маршрут здоровья»	Июнь – август	ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций
5	Конкурс туристской кухни	Август-сентябрь	ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций
6	Фото-квест	Сентябрь – ноябрь	ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций
7	Акция «Туристские фотохроники»	Декабрь-январь	ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций
8	Конкурс узлов	Февраль – март	ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций

Физкультурно-спортивные мероприятия			
9	Игра в Городки	Апрель-май	ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа» органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций
10	Футбол в каждый двор	Апрель	ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций
11	Фестиваль дворовых игр	Май-июнь	ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций
12	Велопробег «По памятным местам Великой Отечественной войны! Помним! Гордимся! Не забудем!»	Июнь-июль	ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций
13	Квиз «Тамбовщина спортивная» ко Дню физкультурника	Июль-август	ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций
14	Русская народная командная игра «Лапта»	Сентябрь-октябрь	ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций
15	Спортивное мероприятие ко Дню учителя «Наша школьная дружная семья»	Октябрь	ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций
16	Фотоконкурс «Спорт в объективе»	Ноябрь-декабрь	ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций
17	Конкурс рисунков «Краски спорта»	Январь-февраль	ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций
18	Мастер-класс/ тренировка/ зарядка с лучшими спортсменами городских и муниципальных округов	Март-апрель	ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций

19	Конкурс чтецов	Апрель	ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа», органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, руководители подведомственных организаций
----	----------------	--------	---

**Методические рекомендации  
по проведению мероприятий регионального проекта «Здоровый регион»**

**1. Конкурс рисунков «Мир глазами туриста»**

*Цель:* развитие интереса к туризму, популяризация походов и сохранение культурного наследия через художественное творчество.

*Задачи:*

- привлечение внимания к красоте родного края и мировых достопримечательностей;
- стимулирование фантазии и художественных навыков у участников;
- формирование бережного отношения к природе и культурным объектам;
- вдохновение на изучение новых мест через искусство;
- поддержка юных и профессиональных художников, занимающихся туристской тематикой.

*Краткая аннотация:* конкурс проводится в онлайн-формате. Участникам конкурса необходимо нарисовать работы на заданные темы и предоставить на оценку в жюри конкурса, которое подводит итоги. Итоги необходимо разместить на официальных сайтах и в социальных сетях.

*Возможные номинации:*

1. Пеший туризм;
2. Водный туризм;
3. Горный туризм.

*Возрастные категории:*

1. 6-7 лет;
2. 8-9 лет;
3. 10-13 лет;
4. 14-18 лет.

**2. Конкурс туристских историй**

*Цель:* развитие интереса к путешествиям, популяризация туризма и обмен яркими впечатлениями через увлекательные рассказы о личном туристском опыте.

*Задачи:*

- популяризация туризма - вдохновить людей на совершение путешествий через живые и эмоциональные истории;
- сохранение туристских традиций – зафиксировать уникальный опыт путешественников, включая культурные, природные и гастрономические открытия;
- развитие коммуникации между туристами – создать площадку для обмена полезными советами, маршрутами;
- выявление лучших авторов – поощрить самых талантливых

рассказчиков, чьи истории отличаются оригинальностью, юмором или глубиной;

- стимулирование творческого самовыражения – предоставить участникам возможность поделиться своими приключениями в литературной форме.

*Краткая аннотация:* конкурс проводится в онлайн-формате. Участники конкурса должны выбрать тему истории из предложенных и написать свой рассказ.

*Темы конкурса:*

1. Комичное приключение;
2. Поучительная история;
3. История в стихах.

Истории должны быть оригинальными, эмоциональными, искренними, полезными и написанными самостоятельно.

### 3. Конкурс туристской песни

*Цель:* развитие и популяризация туристско-краеведческой песенной культуры, сохранение традиций авторского и самодеятельного творчества.

*Задачи:*

- сохранение и преумножение традиций туристской песни – поддержка авторов и исполнителей, создающих музыку и тексты о путешествиях, природе и дорожных приключениях;
- выявление новых талантов – поддержка начинающих авторов-исполнителей и поощрение лучших работ в жанре туристской песни;
- популяризация активного туризма – мотивирование слушателей на походы, экспедиции и познание мира через музыкальное творчество;
- развитие культурного наследия – фиксация в песнях уникального опыта путешественников, краеведческих открытий и туристских традиций.

*Краткая аннотация:* конкурс проводится в онлайн-формате. Участникам необходимо подготовить видеоролик с исполнением песен собственного сочинения или других авторов. Это может быть как соло, так и групповое исполнение.

### 4. Акция «Маршрут здоровья»

*Цель:* поддержание исторической памяти среди подрастающего поколения, изучение краеведения и получение практических туристских навыков.

*Задачи:*

- привитие обучающимся любви к своей Родине, ее природе и истории;
- поддержание чистоты у объектов культурного и природного наследия;
- пропаганда здорового образа жизни путем проведения походов в природной среде.

*Краткая аннотация:* акция проводится в очном формате. Обучающиеся образовательных организаций идут в поход выходного дня. Маршрут должен

пролегать мимо объектов культурного и природного наследия, где обучающиеся проводят экологический десант, облагораживают близлежащую территорию и наводят порядок. Результаты о проделанной работе группа направляет в отдел образования (отчет, фотографии, видеоматериалы).

### 5. Конкурс туристской кухни

*Цель:* популяризация походной кулинарии как важной части туристской культуры, обмен опытом приготовления пищи в полевых условиях, вдохновение участников на новые гастрономические эксперименты в путешествиях.

*Задачи:*

- демонстрация разнообразия блюд, которые можно приготовить в походе;
- стимулирование творческого подхода к туристской кухне (оригинальные рецепты, необычные способы готовки);
- обмен полезными советами по приготовлению еды с минимальным снаряжением.

*Краткая аннотация:* конкурс проводится в онлайн-формате. Участники делятся видеороликом приготовления своего блюда в походе. На видео должен быть озвучен рецепт.

*Номинации конкурса:*

1. Лучшее традиционное походное блюдо;
2. Самое изысканное блюдо;
3. Блюдо, приготовленное в нестандартных условиях (под дождём, на скорую руку, с минимальным комплектом посуды);
4. Лучшее блюдо без мяса/ рыбы, сытное и полезное для активного отдыха;
5. Рецепт советского походной кухни.

*Критерии оценки:*

1. Практичность (простота ингредиентов и готовки в походе);
2. Креативность (необычное сочетание продуктов или способ приготовления);
3. Эстетика подачи (видео должно вызывать аппетит).

### 6. Фото-квест

*Цель:* привлечение внимания к природным и историческим достопримечательностям через интерактивный формат поиска и повторения фотографий, сочетающий элементы туризма, краеведения и игры.

*Задачи:*

- популяризация малоизвестных, а также значимых туристских объектов (природных, исторических, культурных);
- стимулирование активного отдыха и исследовательского интереса к родному краю;
- развитие внимательности и навыков ориентирования.

*Краткая аннотация:* квест проводится в онлайн-формате. Организаторы выбирают объекты (водопады, скалы, руины, памятники и др.) и делают там эталонные фото. Публикуют их в соцсетях/на сайте с подсказками (описание места, историческая справка). Участники находят локации, повторяют ракурс фото и отправляют свои снимки организаторам.

*Критерии оценки:*

1. Скорость нахождения объекта;
2. Точность совпадения с эталонным фото;
3. Креативность (допускается юмористическое повторение).

## **7. Акция «Туристские фотохроники»**

*Цель:* сохранение и популяризация истории туризма через личные фотографии, демонстрация преемственности поколений, вдохновение людей на активный отдых и путешествия.

*Задачи:*

- сбор архива туристских фотографий разных эпох, отражающих дух походов, путешествий и активного отдыха;
- отображение связи поколений через истории, запечатлённые на снимках, показав, как с течением времени менялся туризм, снаряжение;
- развитие интереса к истории туризма и краеведению, напоминая о значимых местах и маршрутах;
- описание эволюции туризма и вдохновение новых путешественников.

*Краткая аннотация:* акция проводится в онлайн-формате. Участникам необходимо поделиться фотоматериалами, сделанными во время похода, совершенного не позднее 2000 года. Работы принимаются с кратким описанием: указание района похода и тех, кто изображен на ней.

## **8. Конкурс узлов**

*Цель:* освоение и развитие навыка вязания узлов среди обучающихся.

*Задачи:*

- знание различных типов узлов;
- понимание назначения каждого узла и условий его применения;
- проверка знаний и навыков участников в области туризма, выживания в природных условиях и работы с веревочными системами;
- привлечение обучающихся к занятиям по туризму, как к одной из наиболее эффективных и доступных форм отдыха и оздоровления.

*Краткая аннотация:* конкурс проводится в онлайн-формате. Участник должен предоставить на конкурс видеоролик по завязыванию узлов. В видеоролике участник называет свою фамилию и имя, класс, наименование школы и номинацию. Список узлов: проводник, восьмерка, австрийский проводник, прямой, встречный, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, академический, штык, удавка, булинь, стремя, схватывающий, двойной проводник, а также его назначение, применение и польза как в туризме, так и повседневной жизни.

*Номинации:*

- «Максимум узлов»: у участника должно быть заготовлено достаточное количество веревок для узлов, которые он запланировал завязать, а также импровизированные опоры для соответствующих узлов. После слов «Приступаю» (начинается отсчет времени) и он начинает вязать узлы из списка. Время работы 2 минуты 30 секунд. По окончании времени участник говорит: «Закончил», после чего предоставляет узлы к осмотру. После чего рассказывает о назначении каждого из перечисленных узлов.

- «От опоры к опоре». Участник заранее устанавливает две опоры, расположенные на 1,5 метра друг от друга. У него должны быть заготовлены 3 веревки разных диаметров (2 — одного, 1 — другого). После слов «Приступаю» начинается отсчет времени. Задача участника связать две опоры, используя 2 разных узла для крепления к опорам и 2 разных узла для связывания веревок. Когда задание выполнено, участник говорит: «Закончил» и время останавливается. Узлы предоставляются к осмотру. Результатом должна быть линия веревок от опоры к опоре с провисанием не более 10 см. Учитывается время исполнения задания и качество завязанных узлов. После чего рассказывает о назначении каждого из перечисленных узлов.

*Система штрафов и поощрений:*

1. Незначительные ошибки в рисунке узла, незначительные перехлесты + 30 сек.;
2. Неправильно завязанный узел (в том числе контрольный) + 60 сек.;
3. За правильное использование узла в рамках задания, не входящих в перечень узлов - 15 сек.

*Требования к видео-работам участников турнира:*

1. Приоритет — высокое качество видео;
2. Четкий звук и слышимость голоса;
3. После выполнения упражнения — поднести камеру к узлам и показать его со всех сторон, чтобы судьи смогли оценить качество и правильность исполнения.

*Возрастные категории:*

1. 5-7 классы;
2. 8-11 классы.

**9. Русская народная командная игра «Лапта»**

*Цель:* популяризация русско-народной командной игры «Лапта», национального вида спорта.

*Задачи:*

- получение навыков игры в лапту;
- приобретение соревновательного опыта обучающимися по лапте.

*Краткая аннотация:* игра проводится в очном формате. В лапту играют две команды, каждая из которых насчитывает до десяти игроков. Они располагаются на большом поле. Покрытие не имеет большого значения, но лучше играть на траве. Одна команда нападает — «бьющие», другая

защищается — «водящие». «Бьющие» подают мяч в поле и после этого совершают забег на противоположный его конец за линию кона, разворачиваются и бегут обратно в «пригород». Задача «водящих» попасть в них мячом, иначе говоря, осалить, тем самым выведя соперника из игры. За каждое удачно совершенное действие обеим командам начисляются очки. Победить определяется по наибольшей сумме побед.

## 10. Игра в Городки

*Цель:* популяризация национального вида спорта городки.

*Задачи:*

- освоение навыков игры в городки;
- приобретение соревновательного опыта обучающимися и повышение спортивного мастерства;
- определение лучших команд.

*Краткая аннотация:* игра проводится в очном формате. Соревнования командные, проводятся отдельно среди команд юношей и команд девушек, в соответствии с правилами вида спорта «городошный спорт», утвержденными Минспортом России.

Состав каждой команды: 3 человека.

В заходе каждый участник команды выходит на кон для бросков только один раз. Нарушение приводит к проигрышу в партии, сыгранной с нарушением. Порядок выхода игроков определяет капитан, представитель команды.

Для соревнований используются 10 фигур в следующей последовательности постановки фигур: 1. «Пушка», 2. «Вилка», 3. «Колодец», 4. «Стрела», 5. «Артиллерия», 6. «Серп», 7. «Пулеметное гнездо», 8. «Самолет», 9. «Тир», 10. «Письмо» (городки ставятся вертикально).

Соревнования проводятся по упрощенным правилам. Броски производятся с расстояния не ближе 6,5 м полимерными битами весом не более 2 кг. Для игры используются цилиндрические городки.

На выбивание 10 фигур 20 бросками (битами) участнику дается два броска. Если первым броском фигура выбивается полностью, то она ставится повторно и снова выбивается, если первым броском выбиты не все городки фигуры, то они добиваются вторым броском. Очередному участнику команды ставится следующая фигура независимо от результатов бросков предыдущего участника.

В зачёт идет количество выбитых городков.

При равенстве результатов преимущество получает команда, выбившая меньшим количеством бросков последнюю фигуру в партии, при равенстве – предпоследнюю и т.д.

Победитель определяется по наибольшей сумме побед.

## 11. Фестиваль дворовых игр

*Цель:* вовлечение обучающихся в систематические занятия физической

культурой и спортом через игровую деятельность, пропаганда здорового образа жизни, содействие в развитии двигательных способностей и талантов у детей и молодежи.

*Задачи фестиваля:*

- знакомство с дворовыми играми;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в развитии двигательных способностей у детей.

*Краткая аннотация:* игры проводятся в очном формате. Спортивное мероприятие включает в себя знакомство с дворовыми играми: «классики», «резиночка», «казаки-разбойники», «салки», «колечко», «горелки», «жмурки», «море волнуется раз», «вышибалы», «рыбалка», «картошка» и др. на усмотрение организаторов.

## **12. Велопробег «По памятным местам Великой Отечественной войны! Помним! Гордимся! Не забудем!»**

*Цель:* сохранение памяти о героическом прошлом и укрепление здоровья подрастающего поколения через популяризацию велосипедного спорта и активного образа жизни.

*Задачи:*

- повышение осведомленности участников велопробега о ключевых событиях и героях войны;
- знакомство с памятными местами малой Родины;
- формирование чувства гордости за свою страну и её героев;
- воспитание уважения к ветеранам и их подвигам;
- пропаганда активного отдыха и занятий спортом;
- создание площадки для общения и взаимодействия между молодыми людьми и ветеранами, участниками СВО;
- создание фото- и видеоматериалов о ходе пробега;
- публикация отчетов и статей в средствах массовой информации, на сайтах образовательных организаций, социальных сетях.

*Краткая аннотация:* мероприятие проводится в очном формате. Определитесь с ключевыми памятными местами, которые вы хотели бы включить в веломаршрут. Это могут быть мемориалы, памятники, места сражений, музеи. Составьте детальную карту маршрута с учетом времени и остановок на каждом пункте. Опишите временные рамки каждой части пробега, включая старт, остановки у памятных мест, перерывы на отдых и финиш. Соблюдайте все необходимые меры безопасности, медицинского сопровождения. Торжественная церемония может включать в себя: открытие, возложение цветов, минуту молчания и другие важные моменты, которые будут проходить на ключевых точках маршрута.

*Критерии оценки:*

1. Соответствие маршрута заявленному плану (разработка плана с соблюдением всех мер предосторожности и выполнением всех контрольных точек маршрута);

2. Культурно-патриотическая составляющая (запланированные мероприятия на каждом памятном месте, возможно включение выступлений почетных гостей, рассказов экскурсовода/ руководителя маршрута, возложение венков, цветов и пр., концертная программа, церемония награждения и др.);

3. Творческая составляющая (создание фото- видеоматериалов, подготовка отчета, презентаций о мероприятии);

4. Информационная поддержка (пост и пресс релизы, публикации в СМИ, социальных сетях, на сайте образовательной организации).

### 13. Мастер-класс/ тренировка/ зарядка с лучшими спортсменами городских и муниципальных округов

*Цель:* пропаганда здорового образа жизни и приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

*Задачи:*

- формирование навыков ведения здорового образа жизни;
- развитие физических качеств (выносливости, ловкости, силы, умения координировать свои движения);
- предоставление возможности взаимодействия с известными спортсменами для мотивации подрастающего поколения на достижение спортивных успехов.

*Краткая аннотация:* мероприятие проводится в очном формате. Спортивное мероприятие, проводится коллективно с привлечением организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, ведущих спортсменов малой Родины.

Фото, видеоотчет - в формате публикации на странице образовательной организации с сопутствующими хештегами\* Проекта.

### 14. Фотоконкурс «Спорт в объективе»

*Цель:* формирование здорового и безопасного образа жизни через искусство фотографии.

*Задачи Конкурса:*

- развитие фотографических навыков;
- формирование творческого потенциала обучающихся через фотографию;
- приобщение детей и подростков к эстетическому восприятию спорта, как искусства.

*Краткая аннотация:* конкурс проводится в онлайн-формате.

*Номинации Конкурса:*

- «Эмоции спортивных побед»;
- «Главное - не победа, главное - участие!»;
- «Команда - спортивная семья!».

*Критерии оценки:*

- соответствие работы теме, целям, задачам и условиям Конкурса;
- оригинальность сюжета;

- степень воспитательного воздействия на зрителя.

### 15. Конкурс рисунков «Краски спорта»

*Цель:* привлечение внимания детей и молодежи к спорту и физической активности через творчество.

*Задачи Конкурса:*

- приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни через изобразительное искусство;
- создание условий для раскрытия творческого потенциала обучающихся;
- формирование уважения к достижениям российских спортсменов и гордости за спортивные успехи страны, свои собственные успехи;
- воспитание социальной активности молодого поколения.

*Краткая аннотация:* конкурс проводится в онлайн-формате. Рисунки могут быть выполнены в любой технике (гуашь, акварель, карандаш, смешанная техника) в формате А4. Работы осуществляются без помощи родителей или педагогов. Количество представляемых на Конкурс работ – не больше одной от участника.

*Критерии оценки:*

- соответствие работы теме, целям, задачам и условиям Конкурса;
- художественное исполнение;
- оригинальность идеи;
- степень воспитательного воздействия на зрителя.

### 16. Конкурс чтецов

*Цель:* создание условий для активизации интереса обучающихся к литературному наследию, отражающему спортивную историю нашей Родины.

*Задачи конкурса:*

- развитие интереса к литературному творчеству в контексте спортивной тематики;
- создание условий для раскрытия творческого потенциала обучающихся;
- определение наиболее одаренных чтецов;
- пробуждение интереса к истории российского спорта, героическим победам наших атлетов и чувства гордости за страну;
- формирование навыков публичного выступления.

*Краткая аннотация:* конкурс проводится в очном формате. Художественное чтение стихов на спортивную тему.

*Критерии оценки:*

- артистизм и выразительность исполнения;
- знание текста произведения;
- техника чтения;
- дикция;
- понимание текста и глубина проникновения в образ;
- соответствие выбранного произведения возрасту и возможностям

исполнителя;

- внешний вид участника и манеры поведения.

### **17. Квиз «Тамбовщина спортивная»**

*Цель:* создание условий для выявления и развития интеллектуально развитых обучающихся в области физической культуры и спорта.

*Задачи:*

- создание возможностей для реализации интеллектуального опыта;
- развитие кругозора школьников в области спорта;
- проверка знаний;
- развитие коммуникативных способностей;
- выявление лидерских качеств;
- умение работать в команде.

*Краткая аннотация:* квиз проводится в очном формате. Это интеллектуальная игра-викторина, в которой участники отвечают на вопросы из области спорта. Мероприятие проводится в формате соревнования между командами. Квиз сочетает элементы развлечения и образования, позволяя игрокам проверить свои знания и получить новые интересные факты. Победителем становится команда, набравшая наибольшее количество очков.

### **18. Спортивное мероприятие «Наша школьная дружная семья», посвященное Дню Учителя**

*Цель:* пропаганда здорового образа жизни и приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

*Задачи:*

- формирование навыков ведения здорового образа жизни;
- приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие физических качеств (выносливости, ловкости, силы, умения координировать свои движения);
- развитие навыков работы в команде.

*Краткая аннотация:* мероприятие проводится в очном формате. Спортивное мероприятие, проводится по командным видам спорта в формате малой спартакиады (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и др., на усмотрение организаторов) с привлечением ученического, педагогического сообщества и родительской общественности.

Победителем становится команда, одержавшая большее количество побед.

### **19. Спортивное мероприятие «Футбол в каждый двор»**

*Цель:* популяризация футбола и здорового образа жизни среди молодого поколения, создание условий для активного досуга и развития спортивных навыков.

*Задачи:*

- формирование навыков ведения здорового образа жизни;
- приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие физических качеств (выносливости, ловкости, силы, умения координировать свои движения);
- формирование интереса к футболу через проведение увлекательных мероприятий;
- развитие навыков работы в команде.

*Краткая аннотация:* мероприятие проводится в очном формате на дворовых площадках, чтобы сделать спорт доступным для каждого ребенка. В рамках проекта организуются турниры, мастер-классы и тренировки, способствующие вовлечению детей и подростков в регулярные занятия футболом.

*\*Информация о вышеуказанных мероприятиях, акциях и событиях Проекта размещается на сайтах и в социальных сетях образовательных организаций области с хештегами: #здоровыйрегион68, #туризмнатамбовщине, #ЗОЖнатамбовщине.*

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2  
УТВЕРЖДЕН  
приказом министерства образования  
и науки Тамбовской области  
от 15.04.2025 № 915

**Состав организационного комитета  
проекта**

Председатель оргкомитета:

Трунов Дмитрий Васильевич, заместитель начальника управления дополнительного образования, воспитания, социализации и государственной поддержки детей - начальник отдела дополнительного образования и воспитания министерства образования и науки Тамбовской области.

Члены оргкомитета:

Гречишникова Анна Сергеевна, главный специалист-эксперт отдела дополнительного образования, воспитания, социализации и государственной поддержки детей;

Малахов Дмитрий Петрович, директор ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»;

Попова Анна Александровна, заместитель директора ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»;

Зотов Алексей Васильевич, старший инструктор-методист ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»;

Ломакин Анатолий Иванович, начальник отдела ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа».