

**Федерация Альпинизма Томской области и Томский
государственный университет, при поддержке
Федерации альпинизма России**



Детская альпинистская смена в Актру

(Горный Алтай)

**Гармоничное развитие личности ребенка в красивейшем
уголке России**

Альп Смена – это:



14 дней в красивейшем, безопасном и экологичном уголке Сибири;



Комфортное проживание в отапливаемых модулях, с 3-х разовым питанием в столовой;



Активный отдых, новые знания, навыки. Общение со сверстниками в окружении снежных вершин, без телефона и интернета;



Программы умственного и физического развития;



Азы альп подготовки от профессионалов своего дела. Обучение безопасности, оказанию первой помощи и ориентированию в горной местности;

14 дней:

Основы восточных единоборств, занятия китайской гимнастикой;



Занятия по альпинисткой подготовке, с восхождением на гору Купол Трех озер (3565м) и вручением значка «Альпинист России»;

Развитие умственных способностей (логика, память, ораторское искусство);

Английский язык;



Коммуникация и лидерство;

Альпинистская подготовка:

Изучение:

- особенностей и опасностей природы и рельефа гор;
- основные правила обеспечения безопасности в горах, поведения человека в горах;
- знания признаков погоды;
- ориентирования в горной местности;
- умения оказать доврачебную помощь;

Финалом подготовки является восхождение на гору «Купол Трех озер» (3565м) и торжественное вручение значка «Альпинист России».



Альпинистская подготовка:



**Мы научим Ваших детей
главному: безопасной
деятельности в горах и
уверенности в
собственных силах.**

Тайцзицюань

Тайцзицюань в прошлом – боевое искусство. Сейчас – это уникальная система оздоровления организма. Все упражнения направлены на расслабление и гибкость. Уже через пару занятий можно почувствовать заряд бодрости и энергии, приобрести уверенность в своих силах и возможностях.



За 2 недели у ребят будет возможность познакомиться с такими направлениями как: Тайшоу, Цигун, медитация, Санда (китайский рукопашный бой), Приемы самообороны, Айкидо, Суставная гимнастика (авторская методика), Обучение самомассажу, Escrima (фехтование короткими палками), и выбрать занятия по душе.

Развитие умственных способностей

Занятия на развитие внимания, памяти, логики. Все то, что так необходимо ребятам в школьной программе для сдачи экзаменов. Важно то, что задания не учебного характера, и серьезная работа принимает форму игры.



Английский язык

Основной упор – на разговорный язык. Занятия проходят в форме проектной деятельности.

Развивающие викторины, много самостоятельной работы.



Коммуникации и лидерство

Уникальные социально-психологические тренинги, разработанные для подростков, позволяют отрабатывать множество полезных навыков. Экологическое воспитание, просмотр поучительных фильмов, затрагивающих фундаментальные ценности человека.



Примерный распорядок дня:



8.00 – подъем и умывание;

8.20 – 8.50 – зарядка;

9.00 – 9.40 – завтрак;

10.00 – 13.30 – первоначальные навыки альпинизма (альпинизм);

13.30 – 14.30 – обед;

14.30 – 15.00 – отдых;

15.00 – 16.00 – занятия по развитию логического мышления (логика);

16.00 – 17.00 – вечерняя тренировка по восточным единоборствам;

17.00 – 18.30 – занятие по английскому языку, тренинги, игры по лидерству;

18.30 – 19.00 – свободное время, 3 раза в неделю Операция «УЮТ»;

19.00 – 20.00 – ужин;

20.00 – 21.30 – отрядное мероприятие, ежедневная «свечка», вечерний чай у костра;

22.00 – 22.30 - вечерний моцион и отбой;

*возможно уклонение от распорядка и исключение некоторых занятий

Требование к участникам смены:

Возраст – от 14 до 16 лет,
Хорошая физическая форма, отсутствие медицинских противопоказаний для деятельности в горах

Документы:

- копия паспорта
- копия полиса обязательного медицинского страхования
- справка из школы
- медицинская справка 079/у с заключением врача об отсутствии противопоказаний пребывания
- справка об эпидокружении
- **договор с родителями**
- **согласие на участие в программе.**

Сроки и место проведения:



Место:

Ущелье Актру, Кош-Агачский район Республики Горный Алтай.

Расстояние до ближайшего населенного пункта (п.Курай) – 30 км. Расстояние до ближайшего города (Горно-Алтайск) – 420 км.

Сроки:

С 20 июня по 4 июля 2015 года (14 дней).



инфраструктура лагеря



Место тренировок



**Кают-компания –
столовая**



Отапливаемые модуля

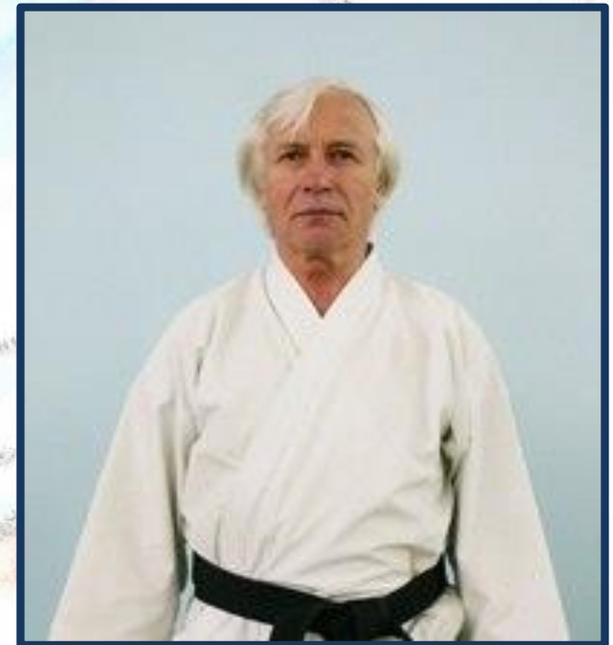


инструкторский и преподавательский состав:



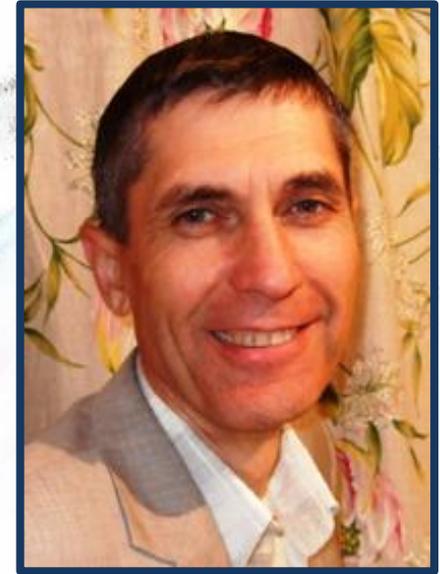
Мошков Виктор: КМС по альпинизму, инструкторский стаж более 30 лет. Челябинск

Вершинин Владимир: мастер каратэ-до, обладатель черного пояса, 3 Дан. Тренер-преподаватель, стаж работы более 30 лет. Имеет медицинское и физкультурное образование. Томск



инструкторский и преподавательский состав:

Лисин Валерий - педагог дополнительного образования, программист обучающих программ. Более 10 лет ведет групповые занятия по развитию мышления. Омск.



Тюркина Виктория – преподаватель английского языка, стаж – 25 лет. Приверженец принципов гуманно-личностного подхода в педагогике Ш.А. Амонашвили. Абакан

инструкторский и преподавательский состав:



При участии:

Вениамина Кизеева - старшего партнера и директора группы компаний WIN corp, эксперта в области стратегий развития организаций и людей.

Тренинги по лидерству, целеполаганию и мотивации. Томск

Стоимость программы:

25 000 рублей

В стоимость входит:

- проживание и питание;
- трансфер- Томск-Актру-Томск (через Новосибирск, Горно-Алтайск);
- творческие, спортивные, тренинговые занятия;
- участие в ролевых играх, соревнованиях, турнирах;
- медицинское обслуживание;
- фотофиксация лагерной смены;
- памятные сувениры, наградной значок «Альпинист России», удостоверение.

*До встречи в
Актру!*

