

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования детей  
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Россонь»

ПРИНЯТ  
На заседании педагогического  
совета ГБОУ ДОД ДООЦ  
«Россонь»  
Протокол № 10 от 29.12.2015г.



УТВЕРЖДЕН  
Директором  
ГБОУ ДОД ДООЦ «Россонь»  
«29» декабря 2015 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Водный туризм. Катамараны»

(туристско-краеведческая направленность)

возраст обучающихся 12-18 лет

продолжительность освоения программы – 1 смена

Составитель: Лукин М.Е..

Инструктор по плаванию

город Кингисепп

2015 год

## Социальный проект в рамках деятельности ДООЛ «Россонь»

Тема: «Водный туризм. Катамараны»

Автор проекта: Лукин Максим Евгеньевич

Вид проекта: познавательный, исследовательский

Участники проекта: воспитанники (12-18 лет) ДООЛ «Россонь», педагоги ДООЛ «Россонь»

Количество участников в рамках реализации проекта: 171 ребенок

Срок реализации: 1 смена

Место осуществления деятельности по проекту: ДООЛ «Россонь»

Цель вожатого по проекту:

создание условий способствующих развитию ответственности и становлению личности, через включенность в физкультурно-спортивную деятельность (проект)

### Паспорт Проекта

<b>Полное наименование проекта</b>	Социальный проект «Водный туризм» по направлению «Развитие физической культуры и спорта»
<b>Тип проекта</b>	Практико-ориентированный
<b>Участники</b>	Подростки различных слоев населения, в т.ч. лица с ограниченными жизненными возможностями и дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации 12-18 лет
<b>Продолжительность Период и этапы реализации программы</b>	1 смена (21 день) - 1 этап: подготовительный, аналитико-концептуальный -2 этап: прогностический -3 этап: экспериментальный - 4 этап: обобщающий
<b>Цель проекта</b>	Сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития подростков Ленинградской области посредством занятий водным туризмом как одним из активных видов отдыха и спорта; социальная реабилитация лиц с ограниченными жизненными возможностями.
<b>Основные задачи проекта</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• пропаганда водного туризма как активного вида отдыха и спорта;</li><li>• формирование мотиваций на регулярные занятия физической культурой и спортом, выработку умений и навыков здорового образа жизни, формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности воспитанников;</li><li>• привлечения людей с ограниченными жизненными возможностями к спортивному туризму как виду адаптивной физической культуры, использования водного туризма в качестве средства медико-психологической и социальной реабилитации;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация досуговой деятельности обучающихся как одного из видов профилактики ПАВ;</li> <li>• подготовка детей и подростков к действиям в различных экстремальных ситуациях; совершенствование у знаний, умений, навыков действий в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>• обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики водного туризма через проведение учебно-тренировочных занятий по подготовке к совершению первых водных спортивных походов,</li> <li>• создание эффективной системы подготовки обучающихся для получения спортивных разрядов по водному туризму; помощь в совершенствовании спортивного мастерства туристов-водников;</li> <li>• создание и реализация программ и мероприятий, направленных на пропаганду и развитие водного туризма; поддержка и реализация мероприятий в сфере охраны здоровья, физкультуры и спорта;</li> <li>• организация и проведения спортивных соревнований, водных походов и экспедиций;</li> <li>• организация и осуществление деятельности по повышению квалификации спортсменов, тренеров, судей;</li> <li>• представление материалов для присвоения спортивных званий, награждения спортсменов и других специалистов водного туризма.</li> </ul>
<p><b>Ожидаемые конечные результаты</b></p>	<p>Итогом реализации данного Проекта является:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приобретение определенных навыков и умений по технике и тактике водного туризма, водные походы и экспедиции, степенные и категорийные походы;</li> <li>• участие в соревнованиях по водному туризму;</li> <li>• проведение учебно-тренировочных семинаров;</li> <li>• социальная реабилитация лиц с ограниченными жизненными возможностями;</li> <li>• внеучебная занятость подростков;</li> <li>• снижение количества подростков, совершающих правонарушения и преступления, школьников с девиантным поведением;</li> <li>• активное, массовое участие в реализуемых целевых программах и проектах различного уровня.</li> </ul>
<p><b>Основные продукты</b></p>	<p>Модель организации туристической деятельности в условиях детского оздоровительно-образовательного центра «Россоны»</p>

## I. Введение

Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов и т.д.) и на дистанциях, проложенных в

природной среде и на искусственном рельефе.

**Водные дисциплины** спортивного туризма (далее – **водный туризм**) представляют собой многоплановое явление, которое включает в себя: прохождение в природной среде водных маршрутов различной категории сложности; соревнования на водных дистанциях, установленных на открытой местности; систему кадровой подготовки участников и руководителей спортивных походов, судей и инструкторов водного туризма.

Для занятия водным туризмом используются спортивные суда каркасной, каркасно-надувной, надувной конструкции:

Катамараны — двухкорпусные судна; корпуса судна соединяются сверху рамой:

- сплавные катамараны, используемые для сплава по рекам. Наибольшее распространение катамаран получил в странах СНГ, на западе практически не используется. Автором идеи катамарана считается Сергей Папуш.
- парусные катамараны — для совершения путешествий под парусом (в том числе морского и океанского класса).
- Байдарки и Каяки — малоразмерные лёгкие беспалубные судна, приводимые в движение, главным образом, мускульной силой человека. Каяк делится на множество разновидностей, главные из которых: родейный, водопадный, для игрового сплава.
- Плоты — суда разнообразных конструкций, рассчитанные на движение главным образом с потоком воды, с маленькой собственной скоростью:
  - деревянные плоты (из брёвен);
  - рамные с надувными элементами;
  - Честеры — разновидность плота, отличающаяся способом гребли и посадки гребцов: гребцы сидят лицом друг к другу на гондолах, расположенных поперёк хода судна;
  - надувные (рафт).

Водный туризм тесно связан с пешеходным и горным видами туризма, техника которых часто используется при пеших подходах к началу маршрута, выхода с маршрута и внутримаршрутных переходах, а также при осмотре препятствий, организации и проведении страховочных работ. Водный туризм является технической основой способов выживания и действий специальных войсковых подразделений и спасателей, что позволяет готовить не только спортсменов, но и активно заниматься профессиональной ориентацией учащихся.

Водный туризм – это сложно-технический и сложно-координационный вид спорта, т.к. непрерывное изменение ситуации при прохождении водных препятствий в спортивном походе и дистанций во время соревнований требует от туристов-водников мгновенной ориентировки, точных и своевременных движений, часто приходится приспосабливать технику к особенностям внешних условий. Одной из важных сторон спортивной подготовки туристов-водников, в зависимости от их специализации, является развитие различных

различных форм проявления выносливости, специальной ловкости, скоростно-силовых качеств и т.д.

Все больше людей выбирают именно водный туризм: просто загорать на пляже несколько скучно, а водный поход - это не только полезно для физического развития и позволяет увидеть новые интересные места, но и в некоторых случаях хороший всплеск адреналина.

Главной социальной целью водного туризма является увеличение продолжительности и улучшения качества жизни человека.

Встречи и радостное общение с природой и новыми людьми являются главной социальной ценностью туризма. Ведь высший идеал человеческого общества — это производство форм общения людей, разумные потребности которых удовлетворены. Открытие и познание нового - это одна из естественных склонностей человека, которая притупляется в стандартных условиях жизни, но обостряется в условиях путешествия.

Все водные походы условно делят на 6 категорий: первая - это самые несложные маршруты с минимальными препятствиями, к примеру, небольшие мели, шестая - это категория для хорошо подготовленных групп, а последствия ошибок здесь могут быть очень серьезными.

**Инновационный характер** Проекта заключается в популяризации водного туризма как олимпийского вида спорта. В нашей области культивируются различные виды спорта, в частности и спортивный туризм. А вот водный туризм не развивается. Подрастающее поколение не имеют возможности познакомиться с данным видом спортивного туризма, даже если и знают о его существовании.

**Особенностью** Проекта является то, что он поможет адаптировать подростков и взрослых с ограниченными жизненными возможностями. Водный туризм для лиц с ограниченными жизненными возможностями является специфическим направлением спортивного туризма. Специфика водного туризма для лиц с ограниченными жизненными возможностями (в частности, особая ролевая структура) обусловлена рядом определенных свойств лиц с ограниченными жизненными возможностями как особого субъекта социальной деятельности. Безусловно, особой социальной функцией туризма для лиц с ограниченными жизненными возможностями является социальная реабилитация.

## **II. Основная часть**

Туризм в настоящее время во всем мире является общепризнанным средством познания окружающего мира, отдыха, оздоровления, спорта. В систему туристских мероприятий ежегодно вовлекаются десятки миллионов людей. Во многих странах туризм стал важным сектором экономики, занимая в общем мировом экспорте третье место. Вместе с тем, туризм до сих пор слабо исследован с социологической точки зрения как социальный

институт, при этом наименее изученными направлениями туризма являются водный туризм и туризм для лиц с ограниченными жизненными возможностями.

**Ведущей идеей** реализации данного проекта является объединение всех ресурсов социума в интересах ребёнка, для его развития и самоопределения. Данная идея определяет стратегическую цель и задачи проекта.

Необходимость разработки данного проекта обусловлена следующими проблемами:

#### **Первая проблема - специфика социума города.**

Несмотря на достаточно высокий и стабильный уровень жизни в городе, очень много детей и подростков относятся к «*группе риска*» – это дети из неполных семей, семьи среднего и ниже среднего достатка, подростки, состоящие на различных видах профилактического учета и т.п. У родителей нет средств на дорогостоящий отдых детей, на посещение детьми платных кружков и секций дополнительного образования или приобретение дорогостоящего снаряжения для занятий в данных кружках и секциях. Все снаряжение для спортивного туризма является очень дорогим. Поэтому реализация социального проекта позволит многим подросткам реализовать свои творческие и спортивные возможности.

#### **Вторая проблема – географического расположения.**

Это огромное преимущество, когда в родном городе будут культивироваться кружки и секции различной направленности, дающие выбор для самоопределения и самореализации, а также внеурочной занятости любому ребенку.

#### **Третья проблема – отсутствие полной социальной реабилитации лиц с ограниченными жизненными возможностями (ЛОЖВ).**

Туризм для инвалидов — благородно и нужно. Сложность развития этого вида детско-юношеского туризма заключается в неполноте нормативной базы, отсутствии системы методического сопровождения, системы подготовки инструкторов – специалистов по работе с ЛОЖВ.

Необходимо заметить, что под термином «люди с ограниченными жизненными возможностями» подразумеваются не только лица, имеющие инвалидность, но и лица, у которых нет инвалидности, но есть те или иные отклонения, которые снижают их функциональные возможности. Кроме этого контингента занятия туризмом организуются для подростков с нарушенным слухом, зрением, речью, с нарушениями в функционировании опорно-двигательного аппарата.

Водный туризм для лиц с ограниченными жизненными возможностями является сравнительно новым и динамично развивающимся направлением туризма. **Социальная значимость** данного вида туризма для особых категорий населения обусловлена, в

частности, тем, что относительное и абсолютное число лиц с различными видами ограничения жизненных возможностей непрерывно растет.

Общество нередко отторгает людей с особенностями развития и отклонениями в состоянии здоровья. У многих инвалидов формируется синдром «четырех стен», составными частями которого являются замыкание в себе, социальная апатия, ограничение общения с окружающим миром. Некоторые инвалиды выходят на улицу всего несколько раз в год.

В подобной ситуации *актуальной* становится разработка новых средств социальной реабилитации, ориентированных на расширение жизненного пространства лиц с ограниченными жизненными возможностями. Одним из наиболее эффективных средств расширения жизненного пространства и оздоровления лиц «с особыми проблемами» является спортивно-оздоровительный водный туризм, который в настоящее время развивается в России в основном как стихийное движение.

**Актуальность проекта** обусловлена тем, что он составлена на основе анализа 20-летнего опыта работы в области спортивного туризма, с учетом специфики социума, географического расположения в Ленинградской области и возможностей для социальной реабилитации лиц с ограниченными жизненными возможностями.

Новыми функциями внедрения данного проекта в условиях формирования у подрастающего поколения устойчивого понимания здорового образа жизни должны стать следующие:

- познавательная функция;
- оздоровительная функция;
- социально-коммуникативная функция;
- спортивная функция;
- эстетическая и эмоционально-психологическая функции;
- творческая функция.

#### **Анализ образовательных и ресурсных возможностей для реализации проекта**

ДООЦ «Россонь» реализует образовательную программу по спортивному туризму с 1996 года.

На данный момент в ДООЦ «Россонь» активно развиваются такие виды спортивного туризма и виды спорта, как:

- пеший туризм;
- водный туризм;
- велоспорт;
- лыжные гонки;
- бокс;
- вольная борьба.

Ведущий профессиональный замысел моделирования и построения новой системы - раскрытие возможностей и способностей подрастающего поколения, реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья.

### **Кадровое обеспечение проекта**

На данный момент в Проекте задействованы четыре специалиста, имеющие статус спасателей, судейские звания. Все – педагоги дополнительного образования, имеющие первую и высшую квалификационные категории, высшее педагогическое образование, в частности по специальности «адаптивная физическая культура». Все специалисты имеют курсы повышения квалификации по направлению деятельности.

### **Научно-методическое обеспечение проекта**

Имеется содержательная программно-методическая база по спортивному туризму..

На протяжении ряда лет разработаны ряд авторских методических пособий по спортивному туризму, также методические разработки занятий. Наиболее значимые из них:

- сборник тестов для проверки знаний прохождения технических этапов;
- сборник тестов для проверки знаний судей и участников команд по туристскому многоборью;
- сборник учебных тестов на знание рекомендаций по руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма;
- методика организации и проведения военно-спортивной игры «Командор» и др.

Данные методические разработки рекомендованы для использования в учебно-тренировочном процессе педагогами дополнительного образования, работающими по направлению «спортивный туризм».

### **Материально-техническое обеспечение**

Ежегодно через ДООЦ «Россошь» проходит более 1800 учащихся Ленинградской области и Санкт-Петербурга. Создана богатая материальная база по направлению деятельности. Имеется достаточное снаряжение для организации многодневных походов на берег Финского залива, категорийных водных, пеших походов. На данный момент ведется работа по возведению палаточного стационарного лагеря, приобретению инвентаря для реализации направления «водный туризм».

Имеется специализированное поле для занятий по спортивному туризму, туристический городок, плавательный бассейн, тренажерный зал, медицинские кабинеты. Офисное помещение оборудовано компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет.

### **SWOT-АНАЛИЗ**

<b>Сильные стороны внешней среды</b>	<b>Слабые стороны внешней среды</b>
✓ большое количество клубов и учреждений дополнительного образования;	✓ неоднородный контингент обучающихся: достаточно высокий процент



✓ крупные градообразующие компании, способные оказать финансовую поддержку.	детей из малообеспеченных семей, детей «группы риска»; ✓ родители, занятые в основном бизнесом, не уделяют достаточного внимания воспитанию детей;
<b>Сильные стороны внутренней среды</b>	<b>Слабые стороны внутренней среды</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ наличие хорошей материальной базы по спортивному туризму;</li> <li>✓ наличие помещения для реализации проекта, в т.ч. наличие спортивных залов;</li> <li>✓ опытный коллектив специалистов;</li> <li>✓ 100% специалистов имеют удостоверение спасателя, прошли курсовую переподготовку;</li> <li>✓ высокий уровень профессионализма сотрудников, реализующих Проект.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ недостаточная изученность особенностей туризма для лиц с ограниченными жизненными возможностями, что затрудняет его интеграцию в общее социальное пространство туризма, социальной реабилитации, адаптивной физической культуры, спорта.</li> </ul>
<b>Возможности</b>	<b>Ограничения и риски</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ участие в сплавах и соревнованиях, различного уровня;</li> <li>✓ организация каникулярного отдыха детей;</li> <li>✓ возможность стать центром спортивного туризма и экстремальных видов спорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ проблема поиска оптимальных способов мотивации социализации ребенка;</li> <li>✓ проблема возможности несоответствия моральных норм современного общества нравственным установкам педагога;</li> <li>✓ проблема несоответствия возможностей здоровья подростков применяемым педагогом средств, методов и приемов в содержании образования (валеологический аспект);</li> <li>✓ проблема отсутствия у специалиста полной адаптации к современному обществу, его социальной защищенности.</li> </ul>

### **Риски, трудности и проблемы в реализации проекта**

При всех положительных изменениях, происходящих при реализации Проекта, возникает ряд проблем. Среди основных факторов, способных повлиять на результаты апробации Проекта можно выделить следующие:

<b>Фактор риска</b>	<b>Возможные пути разрешения</b>
Низкая мотивация участников реализации проекта из-за отсутствия материальной поддержки.	Мониторинговое изучение мотивов деятельности специалистов; активное использование материальных и нематериальных методов стимулирования.

Недостаточное количество необходимых специалистов.	Привлечение специалистов, педагогов дополнительного образования по совместительству.
Отсутствие квалифицированных специалистов, в т.ч. в области работы с ЛОЖВ.	Необходимо участие специалистов в специальных факультативах-семинарах, участники которых смогут познакомиться с нормативной базой реабилитационного туризма и особенностями организации туристских соревнований и походов для инвалидов.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Содержание материально-технического обеспечения: сложно из ребёнка вырастить будущего конструктора, если работа технических кружков будет строиться на изготовлении бумажных моделей.</li> </ul>	Пополнение материально-технической базы за счет привлечения спонсоров, субвенций, родительской помощи.
В каникулярное время организуются туристические лагеря, сплавы, соревнования, походы. Однако организации, проводящие данные мероприятия, нередко имеют поверхностное представление о специфике водного туризма для различных категорий лиц, в частности «группы риска» и лиц с особыми проблемами в здоровье, результатом чего нередко становятся травмы, обострения заболеваний и даже летальные исходы.	Повышение квалификации специалистов через участие в обучающих семинарах.

### **Цели проекта:**

сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития подростков Ленинградской области и Санкт-Петербурга посредством занятий водным туризмом как одним из активных видов отдыха и спорта; социальная реабилитация лиц с ограниченными жизненными возможностями.

### **Задачи проекта:**

- пропаганда водного туризма как активного вида отдыха и спорта;
- формирование мотиваций на регулярные занятия физической культурой и спортом, выработку умений и навыков здорового образа жизни, формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности воспитанников;
- привлечения людей с ограниченными жизненными возможностями к спортивному туризму как виду адаптивной физической культуры, использования водного туризма

качестве средства медико-психологической и социальной реабилитации;

- организация досуговой деятельности обучающихся как одного из видов профилактики ПАВ;
- подготовка детей и подростков к действиям в различных экстремальных ситуациях; совершенствование у знаний, умений, навыков действий в чрезвычайных ситуациях;
- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики водного туризма через проведение учебно-тренировочных занятий по подготовке к совершению первых водных спортивных походов,
- создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по водному туризму; помощь в совершенствовании спортивного мастерства туристов-водников;
- создание и реализация программ и мероприятий, направленных на пропаганду и развитие водного туризма; поддержка и реализация мероприятий в сфере охраны здоровья, физкультуры и спорта;
- организация и проведения спортивных соревнований, водных походов и экспедиций;
- организация и осуществление деятельности по повышению квалификации спортсменов, тренеров, судей;
- представление материалов для присвоения спортивных званий, награждения спортсменов и других специалистов водного туризма.

### **Взаимодействие с различными заинтересованными структурами и ведомствами**

Изучение инновационных подходов и нетрадиционных форм взаимодействия различных заинтересованных учреждений приводит к пониманию необходимости организации взаимодействия на основе образовательного партнерства, позволяющее двум и более учреждениям находить общие интересы, действовать совместно для достижения конкретных результатов.

В рамках решения проблем организационного характера особое внимание следует уделять сотрудничеству с учреждениями дополнительного образования, школами, поскольку проблемы взаимодействия решаются и на межучрежденческом уровне. Это отвечает требованиям изменившейся социально-экономической, культурной ситуации в стране и требует поиска новых подходов к содержанию и формам взаимодействия школы с социокультурной средой.

Взаимодействие образовательных учреждений способствует решению общих задач воспитания детей и подростков, помогает им в жизненном, профессиональном самоопределении, стимулирует их творческую и познавательную активность. Под образовательным взаимодействием понимается качественно новый уровень отношений и взаимодействия по решению проблем развития образования кругом заинтересованных

субъектов, способных к достижению конструктивного соглашения и выработке единой образовательной политики.

Уровни отношений между учреждениями:

*На 1 этапе – добрососедские.* Мы знаем о существовании заинтересованного учреждения и благожелательно относимся к занятиям в нём своих воспитанников, когда происходит обмен основной информацией.

*На 2 этапе – партнёрские.* Все учреждения находят возможность для сотрудничества в связи с областными мероприятиями, когда привлекаются материальные и кадровые возможности друг друга для решения отдельных проблем и когда-то и другое учреждение может рассчитывать на определённую помощь своего партнёра;

*На 3 этапе – интеграционные.* Нескольким автономным учреждениям удаётся создать единое образовательное пространство, в котором они решают общие проблемы и согласовывают действия друг с другом.

Решение организационных проблем имеет значение, если они подкреплены общей программой и концепцией сотрудничества, если оба учреждения прошли путь от конкурентов или простых соседей до настоящих партнёров в деле воспитания подрастающего поколения.

Механизмом образовательного партнерства выступает совокупность методов и инструментов, с помощью которых обеспечивается достижение партнерского взаимодействия сторон. Он имеет ряд составляющих рычагов, взаимодействие которых приводит к достижению целевой функции:

- переговорный процесс между сторонами-партнерами;
- процедуры выявления и согласования позиций партнеров (например, создание и работа творческих групп по изучению и нахождению «контактных» точек: выявление взаимных интересов; обозначение совместных целей, оценку имеющихся ресурсов, потенциалов, ролей и ожиданий партнеров, обязанностей, ответственности);
- экспертная работа по анализу, оценке предлагаемых ожиданий и определению направлений совместной деятельности;
- создание нормативных документов, которые призваны фиксировать рамки взаимодействия.

В период реализации Проекта определяются и основные направления совместной деятельности:

- Разработка и коррекция основной программы развития.
- Организация взаимодействия на уровне различных специалистов, проведение мероприятий по развитию профессиональной компетентности специалистов - семинары по изучению новых требований к спортивному туризму.

- Участие в социально-значимых спортивно-досуговых проектах и мероприятиях ЛО, города, округа.
- Консультативно-методическая помощь: мастер - классы на базе учреждений дополнительного образования и школы, совместные культурно-образовательные мероприятия, конкурсы, конференции, консультации, семинары.
- Организация взаимодействия на уровне воспитанников: налаживание контактов с другими спортивными коллективами округа.
- Организация информирования о деятельности субъектов партнерства.

Вышеназванные виды взаимодействия берутся за основу программы совместной деятельности учреждений с последовательным планированием работы.

#### **Такая интеграция позволяет:**

- повысить качество и расширить спектр предоставляемых услуг;
- рационально использовать как собственные ресурсы, так и ресурсы социальных партнёров;
- привлекать к работе квалифицированные кадры: педагогов дополнительного образования, педагогов и специалистов социальных партнеров;
- расширить границы доступности дополнительных образовательных услуг для обучающихся школы всех возрастов;
- обеспечить воспитанникам выход в открытое спортивно-образовательное пространство города, области, региона, России;
- создать условия для реализации спортивных, творческих, социальных инициатив обучающихся;
- максимально объединить ресурсы (финансовые, материальные, человеческие) социальных партнёров для проведения спортивно-массовых и просветительских мероприятий.

#### **Принципы сотрудничества:**

- Добровольность.
- Единство образовательного пространства.
- Организационно-правовая самостоятельность учреждений.
- Координация деятельности.
- Экономическая эффективность.
- Эффективность социального взаимодействия.

#### **Формы сотрудничества:**

- Договор о совместной деятельности.
- Совместное планирование работы.
- Проведение спортивно-массовых мероприятий для жителей города.

- Занятия по выбору учащихся в секциях, студиях, кружках, центрах.
- Реализация социальных проектов, социально-значимых акций.
- Участие в городских, областных, региональных, межрегиональных, российских, международных спортивных программах.

### **Образовательные эффекты:**

- Формирование единого воспитательного пространства.
- Социализация личности (в том числе профессиональное самоопределение).
- Социальная реабилитация лиц с ограниченными жизненными возможностями.
- Формирование гражданской компетентности подростков.
- Обеспечение занятости обучающихся в каникулярное время.
- Формирование имиджа спортивного движения как общественно-активного.

### **Этапы реализации Проекта:**

<b>Название этапа</b>	<b>Сроки</b>	<b>Содержание деятельности</b>
Подготовительный		1.Изучение возможностей внедрения в практику Проекта «Водный туризм». 2.Создание рабочей группы и Совета по апробации внедрения Проекта. 3. Назначение руководителя по апробации Проекта в рамках спортивного пространства города. 4.Изучение пакета материалов по направлению «Водный туризм», «Водный туризм для ЛОЖВ». 5.Определение изменений в целях, содержании, технологиях и условиях реализации Проекта.
Аналитико-концептуальный		1.Проведение установочного семинара-совещания. 2.Формирование водных маршрутов. 3.Участие в образовательных семинарах.
Прогностический		1.Изучение материалов апробации похожих проектов других регионов. 2.Разработка образовательной программы для организации внеурочной занятости детей и подростков. 3.Разработка инструментария для отслеживания результатов апробации.
Экспериментальный		1.Проведение на опережение семинаров-консультаций для специалистов, участвующих в реализации Проекта. 2. Апробация образовательной программы внеурочной занятости подростков в рамках реализации Проекта.

		3. Проведение городских семинаров по распространению опыта работы. 4. Организация информационного сопровождения процесса реализации Проекта.
Обобщающий		Подведение итогов реализации Проекта «Водный туризм», разработка предложений и рекомендаций.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Приобретение необходимого снаряжения.

### **Кадровая политика:**

- Привлечение специалистов путем:
  - заключения договоров;
  - включения в учебный план индивидуально-групповых занятий;
  - создание условий для творческой деятельности и повышения профессионализма сотрудников;
  - публикацию результатов работы объединения по направлению «водный туризм»;
  - создание системы повышения профессионализма.

### **Критерии эффективности проекта (качественные и количественные показатели выполнения проекта):**

1. Взаимодействие заинтересованных учреждений способствует решению общих задач воспитания детей и подростков, помогает им в жизненном, профессиональном самоопределении, стимулирует их спортивную, творческую и познавательную активность. Такое взаимодействие возможно при наличии соответствующих программ, которые отвечают образовательным стандартам.

2. Данный Проект развития водного туризма в условиях ДООЦ «Россонь» станет основой для создания конкретной образовательной программы взаимодействия по данному виду спортивного туризма в целом и направлениям деятельности. Это послужит улучшению качества дополнительного образования, результативности и эффективности внеурочной занятости детей и подростков.

Критериями оценки являются достижение цели Проекта. Если цель будет достигнута посредством решения поставленных задач, то можно рассчитывать на получение качественно нового результата, выраженного в развитии водного туризма, его самостоятельности в спортивном пространстве.

### **Мониторинг эффективности дополнительного образования**

Необходимо проводить мониторинг эффективности реализации Проекта с целью

Получение непрерывной, объективной и систематизированной информации о процессе организации, осуществления и развития водного туризма.

### **Объекты мониторинга:**

- вовлечённость воспитанников;
- сохранность контингента;
- развитие и сплочение коллектива, характер межличностных отношений;
- удовлетворённость формами и мероприятиями деятельности;
- включённость воспитанников в самоуправленческую, социально-значимую деятельность;
- результативность участия субъектов образования в целевых программах и проектах различного уровня;
- уровень сформированности гражданственности у обучающихся.

### **Целевые индикаторы реализации проекта**

Эффективность реализации Проекта определяется с помощью системы показателей и индикаторов, отражающих приоритеты. Эти приоритеты связаны с обеспечением доступности качественного предоставления услуг, эффективностью работы специалистов.

<b>Показатель эффективности деятельности</b>	<b>Наименование оценочных показателей (единиц измерения)</b>	<b>Исходное значение показателя</b>	<b>Планируемое значение показателей</b>		
			<b>к концу 1 этапа</b>	<b>к концу 2 этапа</b>	<b>к концу 3 этапа</b>
Удовлетворенность предоставляемыми услугами (как на уровне родителей, так и на уровне работодателей)	Удовлетворенность предоставляемыми услугами участников процесса	70%	80%	90%	99%
Увеличение числа квалифицированных специалистов для реализации Проекта	Доля специалистов, владеющих технологиями здоровьесбережения	65%	75%	90%	100%
Уменьшение численности подростков, состоящих на профилактических учетах	Доля подростков, состоящих на профилактическом учете	27%	20%	10%	5%



Увеличение численности лиц с ОЖВ	Доля лиц, имеющих ОЖВ	5%	8%	10%	15%
----------------------------------	-----------------------	----	----	-----	-----

### **Социальный эффект от реализации Проекта**

Реализация Проекта основывается на системном подходе, включающем согласованную деятельность всех участников образовательного процесса. Проект удовлетворяет широким образовательным запросам подростков, родителей и общества, соответствует правовым требованиям со стороны государства, позволяет сделать процесс развития подростков более социально ориентированным и направленным на решение значимых для общества проблем. Целевой Проект способствует целостному развитию личности, её успешной социализации в обществе.

### **Нормативно-правовое обеспечение Проекта.**

- Правила соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «водные дистанции» (номер-код вида спорта 0840005411Я) утв. Федеральным агентством по физической культуре и спорту 28.03.2008 г. и Туристско-спортивным союзом России;
- Регламентом проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция - водная».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» №3266-1 от 10.07.1992 (в ред. Федеральных законов от 13.01.1996 №12-ФЗ, с последующими изменениями Федеральный государственный стандарт общего образования (начальное общее образование).
- Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации на период до 2010 года (проект) (Одобрена решением коллегии Минобрнауки РФ от 06.10.2004 № ПК-2).
- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобрнауки России от 11 июня 2002 г. № 30-51-433/16).
- О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (Письмо Министерства образования Российской Федерации от 2 апреля 2002 г. № 13-51-28/13).
- Постановление Правительства РФ «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.2.1178-02» от 28.11.2002 № 44.
- Перечень поручений Президента РФ по реализации Послания Президента РФ Федеральному собранию РФ от 22.11.2008г. № ПР- 2505 в части реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа».
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».

## Тематический план занятий

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Российский массовый туризм.		0,5	
2	Туристские возможности родного края для водных путешествий.		0,5	
3	Снаряжение для водного путешествия.		0,5	0,5
4	Питание в водном путешествии.		0,5	
5	Привалы и ночлеги.		0,5	
6	Топография и ориентирование на местности.			0,5
7	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия.		0,5	
8	Тактика водного путешествия.		0,5	
9	Обеспечение безопасности в водном путешествии.		0,5	
10	Общая физическая подготовка туриста водника		0,5	0,5
11	Специальная физическая подготовка туриста водника		0,5	0,5
12	Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе.		0,5	0,5
13	Учебно-тренировочные путешествия	10		10
	<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>	<b>5,5</b>	<b>12,5</b>

### Содержание программы

#### 1. Российский массовый туризм (0,5 часа).

*Теория.* Чем интересны и полезны водные путешествия. Цели и задачи юношеского туризма в России: воспитание российского патриотизма, расширение и углубление знаний, полученных в школе, физическая закалка, приобретение трудовых умений и навыков, развитие самостоятельности и инициативы, чувства коллективизма, выполнение общественно полезной работы, приобретение навыков исследовательской работы. Виды туризма: пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный и др. Их особенности, преимущества и недостатки. Традиции российского туризма.

#### 2. Туристские возможности родного края для водных путешествий (0,5 часа).

*Теория.* Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов,

многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю.

### **3.Снаряжение для водного путешествия (1 час).**

*Теория.* Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок. Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

### **4.Питание в водном путешествии (0,5 часа).**

*Теория.* Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе, рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Примерные дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.

### **5.Привалы и ночлеги (0,5 часа).**

*Теория.* Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

### **6.Топография и ориентирование на местности (0,5 часа).**

*Теория.* Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути. Составление схем. Вычерчивание маршрутных лент. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности: по карте, компасу и местным предметам, по небесным светилам. Ориентирование в условиях рек, озер. Способы определения расстояний на местности, на воде. Глазомерная съемка препятствий и составление схемы их прохождения. Составление схем особо интересных мест. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

### **7.Техника движения. Речная лодия. Естественные и искусственные препятствия (0,5 часа).**

*Теория.* Элементы гребли. Техника гребли на катамаранах: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление катамараном при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега,

движение в различном строю, подход, к берегу, высадка. Речная лоция. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер).

Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волок, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

### **8.Тактика водного путешествия (0,5 часа).**

*Теория.* Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков.

### **9. Обеспечение безопасности в водном путешествии (0,5 часа).**

*Теория.* Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения в байдарке. Предпоходная проверка снаряжения катамаранов и профилактический осмотр их в походе. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Обязательность предпоходной тренировки в аварийной обстановке. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

### **10, 11 . Общая и специальная физическая подготовка туриста-водника (1 час).**

*Практика.* Значение и особенности физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Индивидуальные и групповые тренировки. Утренняя гимнастика. Рекомендуемые комплексы упражнений для подготовки к водному походу. Сопутствующие виды спорта. Организация и проведение подготовительных тренировок. Закаливание организма. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль и самоконтроль. Тесты для оценки уровня физического развития и тренированности. Совершенствование плавательных навыков. Развитие плавательной выносливости.

### **12.Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе (1 час).**

*Теория.* Личная гигиена туриста-водника. Значение систематического медосмотра. Самоконтроль в походе. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их

профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе. Состав медицинской аптечки для водного похода.

*Практика.* Наложение повязок. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

### 13. Учебно-тренировочные путешествия (10 часов)

*Практика.* Отработка приемов и навыков преодоления водных маршрутов первой категории сложности



#### Манарага: Катамаран Манарага КП8

Катамаран предназначен для водных туристских путешествий до 3 категории сложности, семейного отдыха, рыбалки, охоты и отдыха на воде. По бокам баллонов расположены крепежные петли, что позволяет пришнуровывать как металлическую раму, так и раму, изготовленную на месте из подручного материала. Баллоны катамарана состоят из обшивки, изготовленной из капронового авизента и тентовой ткани с ПВХ покрытием, и внутренних надувных камер, из прорезиненного капрона.

Буква "П" в обозначении катамарана свидетельствует о наличии в баллоне поперечной перегородки, служащей для обеспечения непотопляемости при повреждении баллона.

#### Материалы:

**Баллон внутренний:** ткань 295 (оранж) плотность 340 гм кв. или аналогичная.

- **Оболочка: дно** - ткань «Автотент» плотностью 700 гм. кв. или
- **Оболочка: дека** - ткань 5020 (авизент)

Характеристики:	К2 / Кп2	К4 / Кп4	К6 / Кп6	К8 / Кп8
Грузоподъемность, кг.	300 - 350	400 - 450	500 - 600	600 - 700
Вес, кг.	14 / 16	16 / 18	18 / 20	20 / 22
Объем, м.куб.	1,4	1,7	2	2,3
Длина рамы, м.	3	3	4	4,5
Ширина рамы, м.	2	2	2	2
Пассажировместимость, чел.	2	4	6	8



### Тритон: Байдарка Нева-3

«Нева» – традиционная российская байдарка для озер и рек со спокойным течением. Семейство байдарок «Нева» включает в себя двух- и трехместную байдарки. К **особенностям** байдарок следует отнести шпангоуты с механизмом поперечного натяжения оболочки. К **несомненным достоинствам** – простоту и скорость сборки. Именно это качество позволяет рекомендовать их для походов выходного дня. Все байдарки «Нева-2» комплектуются фартуком, а «Нева-3» - фартуком и рулевым управлением. При желании их можно оснастить парусным вооружением. Укладывается байдарка «Нева» в удобный рюкзак – упаковку.

#### Конструкция "Нева-3":

5 шпангоутов (из них три шарнирных - обеспечивающих поперечное натяжение оболочки байдарки), двойной кильсон, мягкая оболочка с открытой декой, защищённая по кильсону и штевням специальным протектором, фартук на три посадочных места на "липучке". В комплект байдарки входит рулевое устройство.

#### Материалы

- **Шпангоуты** дюралюминиевый сплав Д1т, полиамид 610;
- **Продольный набор** дюралюминиевый сплав Д1т, Д16т;
- **Оболочка** днище - ткань PVC 900-1000 г/кв.м; дека - ткань PVC 650-700 г/кв.м;
- **Упаковка** ткань кордура 900

#### Общие характеристики

Тип Байдарки	каркасная
Экипаж, чел	2-3
Габариты (длина, ширина, высота) в собранном виде, в метрах	5,62x0,89x0,4
Вес, кг/вес в упаковке, кг	30/32
Полезная нагрузка, кг	320
Размеры в упакованном виде, м.	0,4x0,25x1,2
Руль в комплекте	да
Возможность установки паруса	да



### **Тритон: Спасжилет Экстрем**

Предназначен для использования туристами и спортсменами массой до 120 кг. Плавуемость – 140 Н. Оснащен светоотражающими элементами. Два типа: упрощенная модель «Экстрем М» без карманов и «Экстрем» с карманами.

#### **Выпускается двух типоразмеров:**

- S-L (46-50) для людей массой до 90 кг, плавуемость – 100 Н
- L-XXL (52-56) для людей массой до 120 кг, плавуемость – 140 Н



### **Тритон: Весло катамаранное TNP 505.0**

Весло катамаранное. Лопость из полиэтилена. Выпускается длиной 155, 160, 165, 170, 175см.



### **Тритон: Весло байдарочное TNP 701.3**

Весло для байдарок. Лопость из полиэтилена, разборное на три части. Выпускается длиной от 205 до 240см.

## **III. Заключение**

Перспективой внедрения Проекта «Водный туризм» в туристской деятельности является:

- формирование единого воспитывающего пространства;
- приобретение определенных навыков и умений по технике и тактике водного туризма, водные походы и экспедиции, степенные и категорийные походы;
- участие в соревнованиях по водному туризму;
- проведение учебно-тренировочных семинаров;
- социальная реабилитация лиц с ограниченными жизненными возможностями;
- развитие туристских традиций;
- внеучебная занятость подростков;

- снижение количества подростков, совершающих правонарушения и преступления, школьников с девиантным поведением;
- активное, массовое участие в реализуемых целевых программах и проектах различного уровня.

### **Перспективы дальнейшего развития проекта**

Реализация данного Проекта перейдет в процесс *функционирования теоретически обоснованная и экспериментально апробированная модель* развития водного туризма как отдельного вида спорта.

Перспективной дальнейшего развития данного Проекта является создание единого Центра по спортивному туризму с отличной материально-технической базой.

#### Список используемой литературы:

1. Антонов В.В., Романов В.В. Маломерные суда на водоемах России. ЗАО Капитал Принт. Москва, 2006г.
2. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
3. Берман А. А. Юный турист. М., Физкультура и спорт, 1977.
4. Инструкция по организации и проведению походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Сб. документов. Воспитательная работа в школе. .М., Просвещение, 1977, с. 192.
5. Коробков А. П., Михеев 10. 3. По рекам южной и юго-восточной России. М., Физкультура и спорт, 1977.
6. Лаптев А. П., Минх А. А. Гигиена физической культуры и спорта. М., Физкультура и спорт, 1977.
7. Остапец А. А. В походе юные. М., Просвещение, 1978.
8. Рыжавский Г. Я. Тренировочные спортивные маршруты. М., Физкультура и спорт, 1979.
9. Турист. (Библиотека туриста.) Сост. Власов А. А. М.Физкультура и спорт, 1974.