

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Архангельской области  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 5»

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по УВР

Руководитель

ПЦК

Протокол Методического совета №

1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ АО «СКОШ №5»

(дата)



Дополнительная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Основы туризма и краеведение»

Возрастная категория: от 10 лет до 18 лет

Срок реализации программы: 1 год (общее количество часов-34 ч.)

Разработчик: Корельский Денис Васильевич,  
педагог дополнительного образования

г. Новодвинск  
2024-2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств учащихся, как: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность. Занятия в объединении требуют систематической работы, в результате которой формируется отношение к труду как социально и личностно значимой ценности. В условиях автономного существования туристской группы, в походе учащиеся понимают, что только их труд лежит в основе успешного преодоления маршрута.

Большую часть времени уделяется практическим занятиям, походам и соревнованиям на свежем воздухе. Занятия в туристско-краеведческом объединении предполагают тесное сотрудничество на всех стадиях занятий (подготовки, проведения и подведения итогов походов). Коллективная деятельность в туристско-краеведческом объединении, в конечном итоге, способствует быстрой адаптации учащихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям, деятельности в микро- и макрогруппах; к культурным, психологическим и социологическим факторам. При этом у учащихся развиваются личностные качества, необходимые для работы в коллективе. В таких условиях у них укрепляются объективные факторы самооценки; мотивация, направленная на самосовершенствование и самореализацию.

Получение знаний и навыков направлены на развитие у учащихся интереса к туризму и краеведению. Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала.

Новизна программы заключается в совмещении туризма, краеведения, активного отдыха и позволяет по окончании курса обучения подготовить ребёнка, заинтересованного в дальнейших занятиях туризмом и краеведением.

**Формы реализации программы.** Форма обучения коллективно-групповая, очная, также при необходимости допускается дистанционное обучение.

Основная форма обучения – учебное занятие (теоретическое, практическое, комбинированное).

*Теоретические и практические* занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и оборудования, современных информационных технологий.

*Практические занятия* проводятся в помещении (в учебном классе, спортзале), на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке, в лесу при проведении экскурсий).

**Цель:** формирование у обучающихся необходимых для социальной адаптации, туристских умений и навыков, эмоционально-ценностных отношений к родному краю через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

**Задачи:**

Образовательные:

- формировать умения и навыки основ туристической подготовки;
- включать обучающихся в познавательную деятельность по изучению истории, культурного наследия, природы родного края;

Воспитательные:

- формировать здоровый образ жизни и социальную ориентацию;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю;
- развивать личностные качества: сотрудничество, сопереживание, общительность,
- воспитывать культуру поведения в обществе.
- воспитывать чувства ответственности за свои действия; дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

Коррекционно - развивающие:

- развивать познавательный интерес к туризму и краеведению;
- развивать и корректировать физические качества;
- развивать и корректировать психические процессы: внимание, мышление, память, волевая сфера;
- развивать коммуникативные способности;
- развивать интерес обучающихся к туристической деятельности.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
<b>1</b>	Основы туристской подготовки 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма 1.2. Туристское снаряжение 1.3. Организация туристского быта 1.4. Питание в походе 1.5. Подготовка и организация туристского путешествия 1.6. Учебно-тренировочный поход	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	Топография и ориентирование 3.1. Топография 3.2. Ориентирование	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	Краеведение 2.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы Архангельской области 2.2. Районы Архангельской области. Традиции и обычаи 2.4. Туристские возможности Архангельской области	<b>10</b>	<b>10</b>	-
<b>4</b>	Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему 4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий 4.2. Правила санитарии и гигиены 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Лесная аптека. 4.4. Учебно-тренировочный поход.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>14</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *1. Основы туристской подготовки (16 часов)*

#### **1.1 Туристские путешествия, история развития туризма**

##### *Теория (1 час)*

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Воспитательная роль туризма.

Туристские путешествия, история развития туризма. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, лыжный, велотуризм, спелеотуризм. Понятие о спортивном туризме.

## **1.2 Туристское снаряжение**

### ***Теория (1 час)***

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник.

### ***Практические занятия (2 часа)***

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт. Подготовка личного и группового снаряжения к походу. Игра «Что возьмем с собой в поход?».

## **1.3 Организация туристского быта**

### ***Теория (2 часа)***

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры. Причины возникновения пожаров. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Экология и бивачные работы. Правила поведения туриста в природе.

### ***Практические занятия (2 часа)***

Моделирование ситуаций в походе. Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра). Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Уборка бивака.

## **1.4 Питание в походе**

### ***Теория (1 час)***

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

### ***Практические занятия (2 час)***

Составление меню и списка продуктов для 1 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Подбор рецептов приготовления пищи на костре.

## **1.5 Подготовка и организация туристского путешествия**

### ***Теория (1 часа)***

Права и обязанности участников похода. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе.

Правила движения в походе. Режим ходового дня.

Маршрутный лист и маршрутная книжка.

### ***Практические занятия (2 часа)***

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки. Работа с краеведческой литературой. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Организация однодневного похода.

## **1.6 Учебно-тренировочные походы**

### ***Практические занятия (2 часов)***

Отработка полученных навыков в условиях похода. Выполнение обязанностей по должностям в период проведения похода.

## **2. Топография и ориентирование (4 часа)**

### **2.1 Топография**

#### ***Теория (1 час)***

Понятие о топографической карте. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Изображение рельефа на топографической карте. Способы определения расстояний на карте и на местности.

#### ***Практические занятия (1 час)***

Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте с помощью линейки, нитки, курвиметра.

### **2.2 Ориентирование**

#### ***Теория (1 час)***

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Азимутальное кольцо. Движение по азимуту. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки. Ориентирование по местным признакам.

### ***Практические занятия (1 час)***

Ориентирование карты по компасу. Изучение форм рельефа на карте и на местности. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Ориентирование по местным признакам.

## ***3. Краеведение (10 часов)***

### **3.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы Архангельской области**

#### ***Теория (2 часа)***

Рельеф, полезные ископаемые, климат, водные ресурсы, растительный и животный мир области.

### **3.2. Районы Архангельской области. Традиции и обычаи**

#### ***Теория (4 часа)***

Сведения о районах Архангельской области. Промыслы и ремесла в районах.

### **3.3. Туристские возможности края**

#### ***Теория (4 часа)***

Наиболее интересные места походов и экскурсий. Музеи и заповедники области.

## ***4. Основы безопасности.***

### ***Основы гигиены, первая помощь пострадавшему (4 часа)***

### **4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий. Правила санитарии и гигиены.**

#### ***Теория (1 час)***

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Понятие о гигиене. Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды. Умывание, купание, закаливание в походе.

### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

#### ***Теория (1 часа)***

Медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся. Правила переноски пострадавшего.

### **Практические занятия (2 часа)**

Комплектование медицинской аптечки. Отработка приёмов оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего.

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кол-во часов	Дата		
			план	факт.	
<b>1 четверть – 8 занятий</b>					
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Основы туристской подготовки.	1			
2	Туристское снаряжение. Личное и групповое снаряжение.	1			
3	Туристское снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов.	1			
4	Туристское снаряжение. Групповое снаряжение, требования к нему.	1			
5	Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник.	1			
6	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).	1			
7	Организация туристского быта. Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры. Причины возникновения пожаров.	1			

	Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.				
<b>8</b>	Организация туристского быта. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топорами пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.	1			
<b>2 четверть – 8 занятий</b>					
<b>9</b>	Организация туристского быта. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила поведения туриста в природе.	1			
<b>10</b>	Питание в походе. Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов.	1			
<b>11</b>	Питание в походе. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.	1			
<b>12</b>	Подготовка и организация туристского путешествия. Распределение обязанностей в группе. Правила движения в походе. Режим ходового дня.	1			
<b>13-16</b>	Учебно-тренировочный поход. Отработка полученных навыков в условиях похода. Выполнение обязанностей по должностям в период проведения похода.	4			
<b>3 четверть – 10 занятий</b>					
<b>17</b>	Топография. Понятие о топографической карте. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Изображение рельефа на топографической карте. Способы определения расстояний на карте и на местности.	1			
<b>18</b>	Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте с помощью линейки, нитки, курвиметра.	1			
<b>19</b>	Ориентирование. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Азимутальное кольцо. Движение по азимуту. Приближенное определение	1			

	сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки. Ориентирование по местным признакам.				
<b>20</b>	Ориентирование карты по компасу. Изучение форм рельефа на карте и на местности. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Ориентирование по местным признакам.	1			
<b>21-22</b>	Географическое положение, природные условия и ресурсы Архангельской области. Рельеф, полезные ископаемые, климат, водные ресурсы, растительный и животный мир области.	2			
<b>23-26</b>	Сведения о районах Архангельской области. Промыслы и ремесла в районах. Наиболее интересные места походов и экскурсий. Музеи и заповедники области.	4			
<b>4 четверть – 8 занятий</b>					
<b>27</b>	Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий	1			
<b>28-29</b>	Правила санитарии и гигиены.	2			
<b>30-31</b>	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2			
<b>32-34</b>	Учебно-тренировочный поход. Отработка полученных навыков в условиях похода.	3			

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы в школе имеется материально – техническая база, включающая:

- газовая плита
- комплект котелков
- топор
- пила
- лопата
- костровое оборудование
- веревка вспомогательная
- компасы
- теплоизоляционные и надувные коврики
- туристские палатки
- спальные мешки
- сидушки
- тент

- походные рюкзаки
- аптечка

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М, ЦДЮТиК, 2002.
2. Григорьев Д.В. Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М., «Просвещение» 2010;
3. Балабанов И.В. Однодневные походы. М: Издатель И.В.Балабанов,2003
4. Балабанов И.В. Узлы. М., 2006.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
7. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
8. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов. – СПб., СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008.
9. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов. – М.: РМАТ, 2009.
- 10.Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.1. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2010. – 96 с.
- 11.Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.2. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2010. – 88 с.
- 12.Сейненский А.Е. Школьное историческое краеведение. «Педагогическое общество России», М., 2014.
- 13.Сухов А.Н. Социальная психология. – М., ИЦ Академия, 2005.
- 14.Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.