

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ КК УСПК

А.А. Филоновский

2022 г.

ПЛАН РАБОТЫ
туристического клуба «Эльбрус»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Вид занятия
1.	Ознакомление с картой, меридеальными линиями, транспортом, части света	4	теоретический
2.	Способы измерения расстояний, правила обращения с компасом	4	теоретический
3.	Определение азимута, решение задач	4	практический
4.	Топографические знаки, зарисовки топонимов, виды масштаба	4	практический
5.	Чтение карты по маршрутам	4	практический
6.	Топографический диктант	4	теоретический
7.	Преобразование масштаба в натуральное расстояние	4	практический
8.	Правила передвижения в колонне, требования к одежде	4	практический
9.	Организация бивака, правила выбора места	4	практический
10.	Построение цепочки передвижения, интервалы	4	практический
11.	Обязанности замыкающего направляющего, организация привала	4	теоретический

12.	Требования к рюкзаку, посуде. Уход за ногами и обувью, походный шаг	4	теоретический
13.	Укладка рюкзака	4	практический
14.	Установка палатки, требования	4	практический
15.	Разведение костра	4	практический
16.	Соединение веревок различными типами узлов	4	практический
17.	Определение расстояния на местности разными способами	4	практический
18.	Прямой узел, академический, схватывающий	4	практический
19.	Ткацкий узел, проводника, брамшкотовый узел	4	практический
20.	Тренеровочный поход с полной выкладкой	4	практический
21.	Составление топонимов на отдельном участке маршрута	4	практический
22.	Определение сторон горизонта по природным особенностям	4	практический
23.	Виды костров, техника разжигания костра	4	смешанный
24.	Виды и характер соревнований по ориентированию	4	теоретический
25.	Снаряжение ориентировщика, определение победителей	4	теоретический
26.	Кроссовый бег 3000м ОФП	4	практический
27.	Кроссовый бег 4000м ОФП	4	практический
28.	Упражнения в запоминании карты, особенностях местности	4	практический
29.	Полоса препятствий с элементами преодоления препятствий	4	практический
30.	Подъём и спуск по склону и его траверс	4	практический
31.	Переправа через овраги по навесной дороге	4	практический
32.	Бег по камням, прыжки с «маятника», шеста	4	практический

33.	Доврачебная помощь, самоконтроль, определение болезни	4	теоретический
34.	Полоса препятствий с преодоление всех изученных препятствий	4	практический
35.	Ориентирование с использованием переправ	4	практический
36.	Переправы с использованием страховки и само страховки Участие в районных, зональных и краевых соревнованиях	4	практический
	Итого:	144	

Преподаватель



Примин Н.Ю.