ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008E6619B4FB72547B8086D51CDDAE74B5
Владелец: Муртазалиев Ислам Султанович
Действителен: с 22.11.2022 до 15.02.2024

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол−во час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.					2	Введение (об охране труда, санитарии, гигиене и пожарной безопасности..)	Кабинет	Опрос, теоретический материал
Модуль 1. Основы ориентирования								
2.					2	Туризм и краеведение. Виды туризма.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
3.					2	Основы ориентирования на местности.	Кабинет, на местности	Опрос, практический материал
4.					2	Бивачные работы	Кабинет	Опрос, теоретический материал
5.					2	Компас. Определение сторон горизонта	Кабинет, на местности	Опрос, практический материал
6.					2	Ориентирование по горизонту	На местности	Практическое занятие
7.					2	Азимут. Движение по азимуту	Кабинет, на местности	Практическое
8.					2	Условные знаки	Кабинет	Опрос, практический материал
9.					2	Пользование компасом	На местности	Практическое

10.					2	Ориентирование в городе.	На местности	Практическое
11.					2	Ориентирование по местным предметам, солнцу, звездам.	На местности	Практическое
12.					2	Правила передвижения туристов в лесу, на воде, на склонах.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
13.					2	Карты: назначение, условные обозначения.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
14.					2	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт	Кабинет	Опрос, теоретический материал
15.					2	Погода, признаки погоды, ее предсказание.	Кабинет, на местности	Опрос, теоретический материал
16.					2	Основы выживания в сложных условиях. Выживание в лесу	Кабинет	Опрос, теоретический материал
17.					2	Техника преодоления различных препятствий. Способы переправы через овраги, водоёмы.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
18.					2	Организация ночевки и питания	Кабинет	Опрос, теоретический материал
19.					2	Виды узлов	Кабинет	Практическое занятие

20.					2	Виды костров и их предназначение.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
21.					2	Установка палатки	На местности	Практическое занятие
22.					2	Итоговое занятие	Кабинет, на местности	Тестирование
Модуль 2. Применение современных технологий в туризме								
23.					2	Ориентирование с помощью карты и компаса.	На местности	Практическое занятие
24.					2	Особенности ориентирования в туризме. (город и природные условия)	На местности	Практическое занятие
25.					2	Чтение карты и составление маршрута (в том числе и с помощью гаджетов).	На местности	Практическое занятие
26.					2	Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.	На местности	Практическое занятие
27.					2	С помощью Cooqle карты, Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты.	На местности	Практическое занятие
28.					2	Составление маршрута похода	На местности	Практическое занятие
29.					2	Подготовка публикаций в	На	Практическое

						местную печать, в сети Инстаграм, Вконтакте.	местности	занятие
30.					2	Итоговое занятие	На местности	Тестирование
Модуль 3. Горный туризм и подготовка к походу.								
31.					2	Введение. Горный туризм и его особенности. Природа родного края. Его история. Краеведческая работа в горном походе.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
32.					2	Туристское горное снаряжение. Бивак и бивачные работы в горной местности. Питание в горном походе.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
33.					2	Формы горного рельефа. Опасности в горах. Преодоление препятствий в горном походе.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
34.					2	Организация и проведение горного похода. Маршрутная документация.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
35.					2	Техника и тактика горного туризма	Кабинет	Опрос, теоретический материал
36.					2	Занятия по общефизической подготовке.	Спортзал	Практическое занятие
37.					2	Организация походов. Самые необходимые вещи.	Кабинет	Опрос,

38.					2	Питание. Продукты питания растительного и животного происхождения. Получение и использование огня. Обеспечение водой, поиск источников воды.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
39.					2	Движение в ночное время	Кабинет	Опрос,
40.					2	Экстремальные среды. Способы связи с внешним миром. Выход из экстремальных ситуаций и сред.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
41.					2	Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
Раздел 2. Факторы выживания и риска.								
42.					2	Резервы человеческого организма. Травмы. Оказание первой медицинской помощи (ПМП). Гигиена и здоровье. Заболевания.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
43.					2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических	Кабинет	Опрос, теоретический материал

						упражнений.		
44.					2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
45.					2	Поведение человека в экстремальной ситуации.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
46.					2	Опасности растительные и животные, опасные насекомые.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
47.					2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
48.					2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
49.					2	Приемы транспортировки пострадавшего в различных условиях.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
50.					2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	Кабинет	Опрос, теоретический материал
51.					2	Организация поисково –	Кабинет	Опрос,

						спасательных работ силами группы.		теоретический материал
52.					2	Принципы оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях	Кабинет	Опрос, теоретический материал
53.					2	Ранения и кровотечения	Кабинет	Опрос, теоретический материал
54.					2	Травмы опорно−двигательного аппарата	Кабинет	Опрос, теоретический материал
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка								
55.					2	Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др .	спортплощадка	Практическое занятие
56.					2	Подвижные игры на улице.	спортплощадка	Практическое занятие
57.					2	Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения	спортплощадка	Практическое занятие
58.					2	Развитие силы. Упражнения в парах	спортплощадка	Практическое занятие
59.					2	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке.	спортплощадка	Практическое занятие
60.					2	Развитие ловкости. Подвижные игры. «Выбей мяч»	спортплощадка	Практическое занятие
61.					2	Прыжки в длину с места, разбега.	спортплощадка	Практическое занятие

62.					2	Прыжки в высоту. Метание мяча.	спортплощадка	Практическое занятие
63.					2	Круговая тренировка по растяжке. Развитие мышц плечевого пояса.	спортплощадка	Практическое занятие
64.					2	Развитие мышц спины.	спортплощадка	Практическое занятие
65.					2	Развитие силовой выносливости.	спортплощадка	Практическое занятие
66.					2	Развитие мышц нижних конечностей.	спортплощадка	Практическое занятие
67.					2	Бег на короткие и длинные дистанции	спортплощадка	Практическое занятие
68.					2	Развитие мышц брюшного пресса.	спортплощадка	Практическое занятие
69.					4	Спортивные состязания	спортплощадка	Практическое занятие
70.					2	Занятия на скалодроме. Зачетные занятия на скалодроме	спортплощадка	Практическое занятие
71.					2	Итоговое занятие	спортплощадка	Состязание