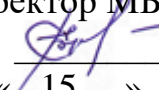


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21»
г. Сергиев Посад

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №21
 Бухарова Е.В.
« 15 » января 2024 г.



ПЛАН

**Работы туристского клуба
«ВездеХод»
на 2023-2024 учебный год.**

2024 г.

ПЛАН

Работы туристского клуба «ВездеХод» на 2023-2024 учебный год

№	тема занятия	кол-во часов	месяц	форма занятия
1	Туризм как спорт и отдых. История развития туризма, туристские путешествия. Воспитательная роль туризма. Инструктаж по ТБ.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео «Туризм»
2.	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	сентябрь	беседа, практическое занятие
3.	Спортивное ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования. Понятие о топографической и спортивной карте.	1	сентябрь	беседа, практическое занятие
4.	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	1	сентябрь	практическое занятие
5.	Учебно-тренировочный поход	1	сентябрь	практическое занятие
6.	Условные знаки, азимут, ориентирование -«Лабиринт»	1	октябрь	практическое занятие
7.	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	1	октябрь	практическое занятие
8.	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и	1	октябрь	практическое занятие

	сдергиванием перил. Командная техника.			
9.	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	ноябрь	практическое занятие
10.	Соревнования по скалолазанию (школьный этап)	1	ноябрь	практическое занятие
11.	Соревнования ориентирование «Кубок лабиринтов»	1	ноябрь	практическое занятие
12.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	ноябрь	практическое занятие
13.	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	декабрь	практическое занятие
14.	Ориентирование	1	декабрь	практическое занятие
15.	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	1	декабрь	практическое занятие
16-18.	Учебно-тренировочный поход	3	декабрь	практическое занятие
19.	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	январь	практическое занятие

20.	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	январь	практическое занятие
21-22.	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	2	февраль	беседа, практическое занятие.
23-24.	Ориентирование на лыжах	2	февраль	практическое занятие
25.	Техника туризма	1	март	практическое занятие
26.	Ориентирование на лыжах	1	март	практическое занятие
27.	Ориентирование на лыжах	1	март	практическое занятие
28.	ОФП. Спортивные игры.	1	март	беседа, практическое занятие.
29-30.	Учебно-тренировочный поход	2	апрель	практическое занятие
30-34	Соревнования по технике водного туризма	4	май	практическое занятие