

В ФОРМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ
туристский клуб «Мечта»

Группа 2 уровень 1-2 года обучения.

1 занятие: Беседа о профилактике новой коронавирусной инфекции. Как защититься от заболевания.

2 занятие: Легенды контрольных пунктов. Тестовые задания по теме. Расшифровка таблицы легенд КП.

3 занятие: Вязка узлов. Проводники: восьмерка, простой, двойной, серединный.

4 занятие: Условные знаки спортивных карт. Типы условных знаков. Упражнения для запоминания знаков (тесты).

5 занятие: Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

6 занятие: Рельеф. Определение высоты и глубины различных форм рельефа на карте.

7 занятие: Определение расстояния по карте. Определение длины отрезков «на глаз». Построение отрезков.

8 занятие: Подготовка вспомогательного снаряжения для участия в соревнованиях. Перчатки, крепления для веревок.

9 занятие: Медицина. Тестовые задания по теме: «Оказание первой доврачебной помощи.»

10 занятие: Вязка узлов. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: прямой, встречный, встречная восьмерка, грелвайн, ткацкий.

11 занятие: «Привязка». Какие бывают «привязки». «Тормозной ориентир». «Бег в мешок».

12 занятие: Работа с картой и компасом. Разбор дистанции Чемпионата и Первенства Ростовской области ст. Калитвенская. Кросс-лонг. Анализ ошибок.

Группа 2 уровень 6 года обучения.

1 занятие: Беседа о профилактике новой коронавирусной инфекции. Как защититься от заболевания.

2 занятие: Легенды контрольных пунктов. Тестовые задания по теме. Расшифровка таблицы легенд КП.

3 занятие: Вязка узлов. Проводники: восьмерка, простой, двойной, серединный.

4 занятие: Азимут по карте. Определение азимута по карте. Азимут истинный и обратный.

5 занятие: Правила соревнований по спортивному туризму. Разрядные требования к участникам соревнований. Квалификационная книжка спортсмена. Выписка из протокола результатов для оформления разряда.

6 занятие: Рельеф. Определение высоты и глубины различных форм рельефа на карте.

7 занятие: Топографический диктант.

8 занятие: Подготовка вспомогательного снаряжения для участия в соревнованиях. Перчатки, крепления для веревок.

9 занятие: Медицина. Тестовые задания по теме: «Оказание первой доврачебной помощи.»

10 занятие: Вязка узлов. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: прямой, встречный, встречная восьмерка, грепвайн, ткацкий.

11 занятие: Регламент соревнований по спортивному туризму. Пункты регламента, относящиеся к этапу «навесная переправа».

12 занятие: Работа с картой и компасом. Разбор дистанции Чемпионата и Первенства Ростовской области ст. Калитвенская. Кросс-лонг. Анализ ошибок.

Группа 1 уровень 1 года обучения.

1 занятие: Беседа о профилактике новой коронавирусной инфекции. Как защититься от заболевания.

2 занятие: Правила соревнований по спортивному туризму. Викторина.

3 занятие: Вязка узлов. Проводники: восьмерка, серединный.

4 занятие: Условные знаки спортивных карт. Типы условных знаков. Упражнения для запоминания знаков (тесты).

5 занятие: Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

6 занятие: Работа с картой и компасом Поиск «параллельных» ситуаций на карте. Определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.

7 занятие: Подготовка вспомогательного снаряжения для участия в соревнованиях. Перчатки, крепления для веревок.

8 занятие: Работа с картой и компасом. Разбор дистанции Чемпионата и Первенства Ростовской области ст. Калитвенская. Кросс-лонг. Анализ ошибок.

Группа 2 уровень 6 года обучения.

1 занятие: Беседа о профилактике новой коронавирусной инфекции. Как защититься от заболевания.

2 занятие: Легенды контрольных пунктов. Тестовые задания по теме. Расшифровка таблицы легенд КП.

3 занятие: Вязка узлов. Проводники: восьмерка, простой, двойной, серединный.

4 занятие: Азимут по карте. Определение азимута по карте. Азимут истинный и обратный.

5 занятие: Правила соревнований по спортивному туризму. Разрядные требования к участникам соревнований. Квалификационная книжка спортсмена. Выписка из протокола результатов для оформления разряда.

6 занятие: Рельеф. Определение высоты и глубины различных форм рельефа на карте.

7 занятие: Топографический диктант.

8 занятие: Подготовка вспомогательного снаряжения для участия в соревнованиях. Перчатки, крепления для веревок.

9 занятие: Медицина. Тестовые задания по теме: «Оказание первой доврачебной помощи.»

10 занятие: Вязка узлов. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: прямой, встречный, встречная восьмерка, грепвайн, ткацкий.

11 занятие: Регламент соревнований по спортивному туризму. Пункты регламента, относящиеся к этапу «навесная переправа».

12 занятие: Работа с картой и компасом. Разбор дистанции Чемпионата и Первенства Ростовской области ст. Калитвенская. Кросс-лонг. Анализ ошибок.

Группа 1 уровень 1 года обучения.

1 занятие: Беседа о профилактике новой коронавирусной инфекции. Как защититься от заболевания.

2 занятие: Правила соревнований по спортивному туризму. Викторина.

3 занятие: Вязка узлов. Проводники: восьмерка, серединный.

4 занятие: Условные знаки спортивных карт. Типы условных знаков. Упражнения для запоминания знаков (тесты).

5 занятие: Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

6 занятие: Работа с картой и компасом Поиск «параллельных» ситуаций на карте. Определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.

7 занятие: Подготовка вспомогательного снаряжения для участия в соревнованиях. Перчатки, крепления для веревок.

8 занятие: Работа с картой и компасом. Разбор дистанции Чемпионата и Первенства Ростовской области ст. Калитвенская. Кросс-лонг. Анализ ошибок.