

ПЛАН РАБОТЫ
детского общественного объединения
«Школьный туристический клуб» при ГБОУ школе №569 С-Пб

№	Мероприятие	сроки
1	Туризм, история развития, районы путешествий для разных видов туризма, охрана природы	Сентябрь
2	Классификация маршрутов на Карельском перешейке, разрядные требования, возрастные категории, поведение туристов в лесу	
3	Районы путешествий для водного туризма в России	
4	Техника безопасности	
5	ТБ в походе. Основные типы несчастных случаев. ТБ на дорогах, в общественном транспорте	
6	Организация и подготовка путешествий	
7	Принципы формирования туристической группы, изучение отчётов других групп	
8	План-график похода, логия, нормы скорости движения в походах	
9	Распределение обязанностей в походе, точки схода с маршрута	
10	Организация бивака	
11	Выезд на природу	
12	Общая и специальная физическая подготовка	
13	Бег на выносливость (1 км)	
14	Марш-бросок без груза	
15	Подвижные игры в зале	Ноябрь
16	Упражнения на выносливость	
17	Упражнения на развитие силы	
18	Спортивные игры в зале	
19	Питание в походе	
20	Фасовка продуктов по приёмам пищи, раскладка продуктов, меню	
21	Способы термообработки пищи, хранение продуктов в пути	
22	Топография и ориентирование	
23	Карты топографические, измерения расстояний на карте	
24	Как выдержать заданный курс и не сбиться с пути, масштабы	
25	Сущность и порядок движения по азимуту	Декабрь
26	Топографический диктант	
27	Бег азимутом с компасом и картой на закрытой местности	
28	Соревнование по ориентированию	
29	Алгоритм действия в случае потери местонахождения	
30	Оказание доврачебной помощи и гигиена	
31	Анатомия человека, заболевания и их симптомы	
32	Личная гигиена в походе, первая доврачебная помощь при переломах, вывихах, ушибах,	

№	Мероприятие	сроки
33	Индивидуальный перевязочный пакет, его комплектование и упаковка	
34	Первая доврачебная помощь при кровотечениях, ядовитых укусах, обморожениях, ожогах, укусов клещей	
35	Первая доврачебная помощь при отравлениях	
36	Как избежать риска получения травм	
37	Теория и практика вакцинации	Январь
38	Подготовка к походам	
39	Личное снаряжение	
40	Общественное снаряжение, питание	
41	Роли в походе	
42	Командообразующие игры	
43	Коллективное ведение дневника похода	Февраль
44	Тренинги коммуникативные	
45	Выезд на природу на лыжах	
46	Костровой набор	Март
47	Палаточный лагерь: тент, палатка, место для костра	
48	Укладка рюкзака	
49	Снаряжение для пешего туризма	
50	Ремонт личного снаряжения	Апрель
51	Ремонт снаряжения для водного похода	
52	Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме.	
53	Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика	
54	Понятие о тактике и технике в водном туризме.	
55	Причины аварийности в водных походах и их профилактика	
56	роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций в водном походе	Май
57	Необходимость планирования маршрута с учётом точек схода с дистанции	
58	Поведение при потере ориентировки	
59	Российская поисково-спасательная служба, ее задачи	