

**Расписание занятий  
спортивных групп 1 к.с. при ТК МГУ в 2015.г.**

Дата	Место и время	Тема занятия	Кол-во лекции	Часов Семинар	Занятий практика	Кто проводит
12.02.2015	МГУ 19:00	1. Вводная беседа о Клубе. 2. Знакомство с руководителями групп. 3. Организационная работа руководителей.	2	1 1		Зеленцова Е. Руководители
15.02.2015 Воскресенье	ст. Радищево - ст. Снегири 8:00	<b>Практическое занятие (факультативно)</b> 1. Лыжный выход.			6	Инструктора, руководители.
19.02.2015 четверг	МГУ 19:00	<b>Лекции:</b> 1. Опасности в горах. 2. Страховка и самостраховка. <b>Семинар:</b> 3. Знакомство руководителей с группой.	1 1	1		Зеленцова Е. Руководители
22.02.2015 воскресенье	Воробьевы горы или другой парк 9:00	<b>Практическое занятие</b> 1. Страховка и самостраховка. 2. Индивидуальная техника движения по снежно-ледовым склонам.  Для групп, которые будут готовы к тренировке.			6	Руководители
26.02.2015 Четверг	МГУ 19:00	<b>Практическое занятие</b> 1. Приём физнормативов.			4	Инструктора, руководители
01.03.2015 воскресенье	Воробьевы горы или другой парк 9:00	<b>Практическое занятие</b> 1. Страховка и самостраховка. 2. Индивидуальная техника движения по снежно-ледовым склонам  Для групп, не проводивших тренировку раньше.			6	Руководители

05.03.2015 четверг	МГУ 19:00	<b>Лекция</b> 1. Снаряжение для горного туризма. <b>Семинар:</b> 2. Семинар по теме «снаряжение»	3	1		
10.03.2015 Вторник	МГУ 19:00	<b>Лекция:</b> 1. Общая физическая подготовка. Организация тренировок.	2			
12.03.2015 четверг	???	Сдача физнормативов				Руководители
15-16.03.2015 Суббота-воск ресенье	Карьер у ст. Санаторная 9:00	<b>Практическое занятие</b> 1. Индивидуальная и групповая техника движения по снежно-ледовым склонам и ледникам. 2. Страховка и самостраховка. 3. Организация точек на снежном рельефе. 4. Привалы и ночлеги.  По погодным условиям, м.б. на неделю позже.			12	Руководители
19.03.2015 Четверг	МГУ 19:00	<b>Лекция-семинар</b> 1. Топография. Основы работы с картой. Карты для спортивного ориентирования	3			Зеленцова Е. Варгафтик Г.
21-22.03.2015 Суббота-воск ресенье	Карьер у ст. Санаторная 9:00	Тренировка в карьерах, если не успели на предыдущей неделе.				Руководители
26.03.2015 четверг	МГУ 19:00	<b>Практическое занятие</b> Основы работы с крупномасштабной картой. (Ориентирование у Дворца Пионеров или на Большом Газоне).			3	Варгафтик Г. Мирошкин Н. Руководители
29.03.2015 Воскресенье	Лесопарк Москвы 10.00	<b>Практическое занятие</b> 1. Соревнования по спортивному ориентированию (разноуровневая дистанция).			6	Зеленцова Е. Инструктора школы СУ, руководители.
31.03.2015	МГУ	1. Медицина. Оказание первой доврачебной помощи в походе.	3			

Вторник	19:00	2. Семинар по теме «Медицина. Основные манипуляции при оказании первой помощи».		1		
02.04.2015 четверг	МГУ 19:00	<b>Лекция</b> 1. Медицина. Оказание первой доврачебной помощи в походе. Неотложные состояния.	3			
07.04.2015 Вторник	??? 19:00	1. Семинар «Оказание первой помощи» (факультативно).		1	2	Руководители
09.04.2015 четверг	МГУ 19:00	<b>Лекция</b> 1. Медицина. Заболевания. Горная болезнь: симптомы и профилактика.	3			
11-12.04.2015 Суббота-воск ресенье	МО, Одинцовский район	<b>Практическое занятие</b> ПВД «Звёздочка». Ориентирование в лесу. Переправы, привалы, ночлеги.  По погодным условиям возможен перенос на следующие выходные.			18	Руководители
14.04.2009 Вторник	??? 19:00	Тренировка по физической подготовке.				Руководители
16.04.2015 Четверг	МГУ 19:00	<b>Лекция</b> 1. Техника и тактика передвижения по травянистым и скально-осыпным склонам.	2			
18-19.04.2015 Суббота-воск ресенье	МО, Одинцовский район	ПВД «Звёздочка», если не получилось в предыдущие выходные.			12	Руководители
21.04.2009 Вторник	МГУ 19:00	1. Тренировка по физической подготовке. 2. Практическое занятие: Подъем по вертикальным перилам без опоры для ног.			1 2	Руководители
23.04.2015 четверг	МГУ 19:00	<b>Лекция</b> 1. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами группы. Взаимодействие туристской группы с МЧС, КСС	3			Маслов А.

25-26.04.2015 Суббота, Воскресенье	Полушкино 10:00	<b>Практическое занятие</b> 1. Техника передвижения по скальному рельефу. 2. Движение по перилам на сложном рельефе. 3. Техника спасательных работ.  <b>По погодным условиям возможен перенос на предыдущие выходные.</b>			12	Руководители
28.04.2015 Вторник	??? 19:00	1. Тренировка по физической подготовке. 2. Семинар «Носилки из подручных средств».		1	2	Руководители
01-03.05.2015  9-11.05.2015	???  	Факультативно: ПВД Технические тренировки				Руководители
12.05.2015 Вторник	??? 19:00	Тренировка по физической подготовке			2	Руководители
14.05.2015 четверг	МГУ 19:00	<b>Лекция</b> 1. Переправы через горные реки.	2			
16-17.05.2015 Суббота-воск ресенье		Факультативно: ММБ Техническая тренировка				Руководители
19.05.2015 Вторник	??? 19:00	Тренировка по физической подготовке			2	Руководители
21.05.2015 четверг	МГУ 19:00	<b>Лекции</b> 1. Формы горного рельефа. 2. Карты горной местности.	3			
23-24.05.2015 Суббота- Воскресенье	р. Рожайка ?? 9:00	<b>Практическое занятие</b> 1. Переправы через горные реки. 2. Спасработы силами нескольких групп.			12	
26.05.2015 Вторник	МГУ 19:00	Совещание представителей перед кросс-походом	3			Васильев А.
28.05.2015 четверг	МГУ 19:00	<b>Практическое занятие</b> 1. Подготовка к кросс-походу.			3	Руководители
30-31.05.2015	Полушкино (?)	<b>Практическое занятие</b> 1. Кросс-поход (проверка на местности).			6	

Суббота-воск ресенье		2. Туристские слеты и соревнования.			6	
04.06.2015 четверг	МГУ 19:00	<b>Практическое занятие</b> 1. Физическая подготовка горных туристов (прием физнормативов).			4	Инструктора, руководители
09.06.2015 вторник	МГУ 19:00	<b>Лекции</b> 1. Юридические аспекты спортивного туризма, взаимодействие с государственными органами 2. Правила проведения спортивных походов.	1 1			Часовиков М. Зеленцова Е.
11.06.2015 Четверг Или 18.06.2015	МГУ 19:00	<b>Лекция-семинар</b> 1. Работа по походным должностям.	3			Инструкторы, руководители
12-14.06.2015		Факультативно: ПВД Технические тренировки				Руководители
16.06.2015 вторник	МГУ 19:00	Зачет по технике безопасности в горном туризме.		4		Руководители
27-28.06.2015	Подмосковье	<b>Практическое занятие</b> Выход «Проверка снаряжения».			12	Руководители
Июль-август 2015	Тянь-Шань, Кавказ, Алтай, УТП	Практические занятия.				Руководители.