

**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	Практическое занятие (факультативно) 1. Лыжный выход.			6	Инструктора, руководители.
19.02.2015 четверг	МГУ 19:00	Лекции: 1. Опасности в горах. 2. Страховка и самостраховка. Семинар: 3. Знакомство руководителей с группой.	1 1	1		Зеленцова Е. Руководители
22.02.2015 воскресенье	Воробьевы горы или другой парк 9:00	Практическое занятие 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	Практическое занятие 1. Приём физнормативов.			4	Инструктора, руководители
01.03.2015 воскресенье	Воробьевы горы или другой парк 9:00	Практическое занятие 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	Лекция 1. Снаряжение для горного туризма. Семинар: 2. Семинар по теме «снаряжение»	3	1		
10.03.2015 Вторник	МГУ 19:00	Лекция: 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	Практическое занятие 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	Лекция-семинар 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	Практическое занятие 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	Практическое занятие 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	Лекция 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	Лекция 1. Медицина. Заболевания. Горная болезнь: симптомы и профилактика.	3			
11-12.04.2015 Суббота-воск ресенье	МО, Одинцовский район	Практическое занятие 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	Лекция 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	Лекция 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	Практическое занятие 1. Техника передвижения по скальному рельефу. 2. Движение по перилам на сложном рельефе. 3. Техника спасательных работ. По погодным условиям возможен перенос на предыдущие выходные.			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	Лекция 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	Лекции 1. Формы горного рельефа. 2. Карты горной местности.	3			
23-24.05.2015 Суббота- Воскресенье	р. Рожайка ?? 9:00	Практическое занятие 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	Практическое занятие 1. Подготовка к кросс-походу.			3	Руководители
30-31.05.2015	Полушкино (?)	Практическое занятие 1. Кросс-поход (проверка на местности).			6	

Суббота-воск ресенье		2. Туристские слеты и соревнования.			6	
04.06.2015 четверг	МГУ 19:00	Практическое занятие 1. Физическая подготовка горных туристов (прием физнормативов).			4	Инструктора, руководители
09.06.2015 вторник	МГУ 19:00	Лекции 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	Лекция-семинар 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	Практическое занятие Выход «Проверка снаряжения».			12	Руководители
Июль-август 2015	Тянь-Шань, Кавказ, Алтай, УТП	Практические занятия.				Руководители.