

**Тренировки с 13.04. Спортивный туризм.СОГ. Миронец Татьяна Анатольевна.**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>День недели</b>	<b>Группа</b>	<b>Тема тренировки</b>	<b>Задание</b>
1	13.04.2020.	понедельник	СОГ	Техническая подготовка туриста. Узлы: простой и двойной проводник, проводник восьмёрка, прямой, схватывающий, встречный. Техника вязания узлов.	Вязка узлов.
2	18.04.2020.	суббота	СОГ	Туристское снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневных походов.	Сбор рюкзака.
3	20.04.2020.	понедельник	СОГ	Виды топографических карт. Условные знаки	Работа с картой и топографическими знаками.
4	25.04.2020.	суббота	СОГ	Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.	Просмотреть интернет источники по данной теме. ОРУ.
5	27.04.2020.	понедельник	СОГ	Охрана природы.	Рассмотреть взаимосвязь туризма с природой и её охраной, используя предложенный материал. ОРУ
6	18.05.2020.	понедельник	СОГ	Личная гигиена занимающихся туризмом.	Просмотреть интернет источники по данной теме. ОРУ.
7	23.05.2020.	суббота	СОГ	Питьевой режим на маршруте.	Рассчитать объём воды для маршрутов разной продолжительности. ОРУ.
8	25.05.2020.	понедельник	СОГ	Броды через равнинные и горные реки. Страховка и самостраховка во время брода.	Вязка узлов. ОРУ.
9	30.05.2020.	суббота	СОГ	Страховка альпенштоком	Сделать альпеншток. ОРУ.
10	01.06.2020.	понедельник	СОГ	Международная кодовая таблица сигналов.	Выучить сигналы аварийной сигнализации. ОРУ.
11	06.06.2020.	суббота	СОГ	Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	Установка палатки. ОРУ.
12	08.06.2020.	понедельник	СОГ	Законы, правила, нормы и традиции туризма.	Комплекс ОРУ.