КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
администрации муниципального образования город Новомосковск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР"

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

ПРОТОКОЛ

от «31» августа 2023 г. № 3

УТВЕРЖДЕНО
ДИРЕКТОРОМ

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 43 к ПРИКАЗУ

от «31» августа 2023 г. № 71-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00B1A6EFEAB182E1F9DAB8E97A9BA1BB9
Владелец: Кожух Михаил Владимирович
Действителен: с 04.10.2022 до 28.12.2023

РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Лидер: школа туристского мастерства»

Разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Лидер: школа туристского мастерства»

направленность – *туристско-краеведческая*

срок реализации *–* *4 года*

возраст учащихся *–* *10-17 лет*

автор-разработчик *– педагог дополнительного образования*

Е.А. Емельянов

Сведения о рабочей дополнительной общеразвивающей программе:

направленность – туристско-краеведческая

срок реализации – 4 года

год реализации – 4-й год

уровень программы - базовый

форма реализации – очные занятия с возможностью использования дистанционной формы обучения

разработчик – Е.А. Емельянов, педагог дополнительного образования

педагог, реализующий рабочую программу – Е.А. Емельянов

возраст учащихся, осваивающих рабочую программу – 10-17 лет

НОВОМОСКОВСК

2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**Пояснительная записка** ……	стр.	3
1.1.	Направленность, вид, уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ……..	стр.	3
1.2.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ……..	стр.	3
1.3.	Особенности организации образовательной деятельности …….	стр.	3
1.4.	Цели и задачи рабочей программы ……	стр.	3
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году ……..	стр.	4
1.6.	Формы занятий и их сочетания ……..	стр.	4
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование …….	стр.	4
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году ……	стр.	4
II.	**Учебно-тематический план** …….	стр.	6
III.	**Структура занятий** ……	стр.	7
IV.	**Содержание изучаемого курса** ……	стр.	7
V.	**Календарный учебный график** ……...	стр.	10

I. Пояснительная записка

1.1.	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Туристско-краеведческая.
	Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Дополнительная общеразвивающая программа.
	Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Базовый.
1.2.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.	Содержательный компонент изучаемого курса реализуется без изменений относительно учебного содержания соответствующей дополнительной общеразвивающей программы. Рабочей программой предусматривается обучение детей с ограниченными возможностями здоровья. В пределах осваиваемой программы может осуществляться обучение учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.
1.3.	Особенности организации образовательной деятельности.	Год реализации – 4-й. Количество учебных часов по программе – 216. Количество учебных часов согласно расписанию – 216. Возраст обучающихся – 10-17 лет. Наполняемость учебных групп – 12-15 чел. Изменения сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) – не предусмотрены.
1.4.	Цели и задачи рабочей программы.	*Цель рабочей программы* – всестороннее развитие личности обучающегося средствами туризма и краеведения. Реализация цели предусматривает последовательное *решение ряда задач:* 1. Формирование необходимых знаний, умений, навыков по всем компонентам туристско-краеведческой деятельности. 2. Формирование и развитие ценностных качеств личности. 3. Формирование чувства бережливого отношения к памят-

		никам природы, истории, архитектуры, истории Великой Отечественной войны. 4. Участие обучающихся в благоустройстве среды проживания. 5. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в целях отдыха и укрепления здоровья. 6. Формирование и развитие у учащихся дисциплинированности, коллективизма, общественной активности, самостоятельности, коммуникативных умений, культуры поведения.
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году.	Продолжительность занятий – 80 минут *(2 академических часа)*. Количество занятий в неделю – 3.
1.6.	Формы занятий и их сочетания.	Занятие комбинированного типа; практическое занятие; соревнование; тренинг и др. При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование.	В текущем учебном году содержательные изменения соответствующей дополнительной общеразвивающей программы не предусмотрены.
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году.	*По окончании 4-го года обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих результатов.* ***Учащиеся должны иметь представление:*** – о положении присвоения разрядов по спортивному туризму; – о краткой биографии А.Т. Болотова; – о возможных маршрутах Тульской области; – как изготавливать ловушки и давилки для добычи зверя. ***Учащиеся должны знать:*** – планирование мероприятий на новый учебный год; – основные положения присвоения разрядов; – как организовать бивуак в зимних условиях; – технику передвижения в таежной, тундровой местности, по осыпям, моренам; – как преодолевать лавиноопасный участок; – как управлять байдаркой;

		– как строить укрытия в снегу; – как оказывать первую помощь при охлаждении, укусе ядовитыми насекомыми, змеями; – технику безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам, при использовании газовых горелок; – основные правила судейства на этапах. ***Учащиеся должны уметь:*** – организовать бивуак в зимних условиях; – пользоваться газовой горелкой; – организовывать спуск и подъем потсрадавшего по вертикальным перилам; – проходить этапы «наклонная навесная» и «комплексные перила» в связках; – работать на «спецтрассе»; – проработать тактику прохождения дистанции на спецработах; – определять крутизну склона, составлять характеристику местности по карте; – составлять схему движения по карте; – выполнять упражнения на развитие двигательных физических качеств; – организовывать судейство на дистанции 1-го класса, оказывать помощь в судействе на дистанции 2-4 класса. *Формы текущего контроля знаний учащихся:* – Тестирование теоретических знаний. – Анкетирование. – Функциональное тестирование. – Участие в соревнованиях. – Анализ походов. *Формы промежуточной аттестации учащихся:* – тестирование; – соревнования. *Формы итоговой аттестации учащихся:* – тестирование; – соревнования.

II. Учебно-тематический план

№ № п\п	Наименование тем	количество часов		
		всего	**теория**	**практика**
1.	**ВВЕДЕНИЕ**	**2**	**2**	
1.1.	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год.	1	1	
1.2.	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму.	1	1	
2.	**КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ**	**10**	**10**	
2.1.	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края.	8	8	
2.2.	Туристские возможности. Тульского края.	2	2	
3.	**ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ**	**20**	**7**	**13**
3.1.	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе.	4	2	2
3.2.	Техника передвижения в таежной, тундровой местности. по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.	4	2	2
3.3.	Техника управления плавсредством.	10	2	8
3.4.	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки.	2	1	1
4.	**ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ**	**50**	**2**	**48**
4.1.	Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим.	16		16
4.2.	Техника организации подъема по вертикальным перилам.	10		10
4.3.	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках.	14		14
4.4	Техника прохождения дистанции «спец. трасса».	8		8
4.5	Тактика прохождения дистанции «спас. работы».	2	2	
5.	**ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ**	**7**	**3**	**4**
5.1.	Постройка укрытия в снегу.	4	2	2
5.2.	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя.	3	1	2
6.	**ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА**	**4**	**4**	
6.1.	Первая помощь при ожогах.	1	1	
6.2.	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями.	1	1	
6.3.	Первая помощь при асфикции.	1	1	
6.4.	Санитарные требования при организации полевых лагерей.	1	1	
7.	**ОРИЕНТИРОВАНИЕ**	**20**		**20**
7.1.	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте.	4		4
7.2.	Составление схемы движения по легенде.	4		4
7.3.	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.	12		12
8.	**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**	**3**	**3**	

8.1. 8.2.	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам. Техника безопасности при использовании газовых горелок.	2 1	2 1	
9.	**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**30**		**30**
9.1. 9.2. 9.3.	Упражнения на развитие физических качеств. Совершенствование лыжных ходов. Игровые виды спорта.			12 6 12
10. 10.1 10.2	**РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ** Подготовка снаряжения к походу. Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.	**18**		**18** 9 9
11.	**УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ**	**52**		52

III. Структура занятий

Занятие комбинированного типа традиционной формы (2 академических часа):

1. Вводная часть – 5 минут.
2. Повторение изученного материала – 5 минут.
3. Основная часть – 65 минут.
4. Заключительная часть – 5 минут.

IV. Содержание изучаемого курса

«Базовый уровень»

1.Введение.

1.1. ***Теория:*** Планирование мероприятий на учебный год. Анализ деятельности в прошедшем году.

1.2. ***Теория:*** Положение о присвоении разрядов по спортивному туризму.

2.Краеведение и экология.

2.1. ***Теория:*** Краткая биография А.Т.Болотова, литературное знакомство д. Дворяниново, музеем Болотова.

2.2. ***Теория:*** Возможные пешеходные и водные маршруты Тульской области. Интересные географические и исторические объекты Тульской области.

3. Пешеходный туризм.

3.1. ***Теория:*** Организация ночевки в зимних условиях. Снаряжение для зимнего похода. Техника безопасности при использовании печки. Кострище и приготовление пищи.

Практические занятия: Подготовка лыж и инвентаря. Установка палатки на снегу.

3.2. ***Теория:*** Техника передвижения по завалам, стланнику, по каменным осыпям, крупным моренам. Техника преодоления лавинных участков.

Практические занятия: Передвижения по завалам, стланнику, по каменным осыпям, крупным моренам. Преодоление лавинных участков.

3.3. ***Теория:*** Техника управления байдаркой, каяком. Правила сборки и разборки байдарки. Техника безопасности на воде.

Практические занятия: Сборка байдарки. Сборка каркасно-надувного каяка. Управление надувной лодкой, байдаркой. Передвижения индивидуальные и парные со страховкой. Передвижение на лодке четырех человек со страховкой. Перевозка по мелкой речке.

3.4. ***Теория:*** Использование съедобных растений в пищу. Использование продуктов для приготовления десерта. Техника безопасности при работе с газовой горелкой: смена баллона, использование горелки в холодное время года.

Практические занятия: Поиск и сбор съедобных растений для использования в пищу. Постановка газовой горелки и смена баллона.

4. Туристское многоборье.

4.1.-4.2. ***Теория:*** Спуск и подъем пострадавшего по вертикальным перилам: страховка пострадавшего и несущего, устройство для транспортировки, работа зажимами.

Практические занятия: Спуски на склонах. Подъемы на склонах. Спуски и подъемы с пострадавшими. Подъемы по вертикальным перилам. Подъемы пострадавшего по вертикальным перилам. Подъемы, спуски и страховка пострадавшего.

4.3. ***Теория:*** Техника движение по наклонной навесной, страховка первого и второго в связках, организация промежуточных точек страховки.

Практические занятия: Наведение наклонной навесной. Движение по наклонной навесной индивидуально и командой. Движение со страховкой первого, последнего. Организация промежуточных точек страховки.

4.4. ***Теория:*** Движение по вертикальным перилам, используя жумары и петли, спуск дюльфером без опоры для ног.

Практические занятия: Наведение вертикальных перил. Прохождение вертикальных перил, используя жумары и петли единолично и командой.

4.5. ***Теория:*** Действия команды на этапах спасательных работ: выбор пострадавшего, техники прохождения того или иного этапа.

5. Основы выживания в природе, безопасность в социуме.

5.1. ***Теория:*** Использование рельефа местности, снежных наносов, наста для постройки укрытия. «Отопление» снежного укрытия.

Практические занятия: Постройка укрытия, используя снежные заносы. Разжигание костра в снежных укрытиях.

5.2. ***Теория:*** Способы ловли мелких зверей, изготовление давилок, ловушек.

Практические занятия: Изготовление ловушек для птиц, «волчьей ямы», давилок.

6. Доврачебная помощь. Гигиена.

6.1. ***Теория:*** Ожоги (термический, химический, электрический) – 4 степени ожога. Симптомы каждого из видов и степеней. Первая медицинская помощь.

6.2. ***Теория:*** Укусы ядовитых змей, насекомых. Профилактические мероприятия. Симптоматика укусов. Первая медицинская помощь.

6.3. ***Теория:*** Травмы головы, ушибы, сотрясения. Травмы позвоночника. Симптомы. Первая медицинская помощь, правила транспортировки пострадавших при этих травмах.

6.4. ***Теория:*** Санитарно-гигиенические требования при организации полевых лагерей, слетов, бивуака.

7. Ориентирование.

7.1. ***Практические занятия:*** Определение крутизны склона путем подсчета горизонтальных линий и умножения на «h». Учение условных, топографических знаков, определение характеристики местности.

7.2. ***Практические занятия:*** Составление схемы движения по легенде, зарисовка топографических знаков, выдерживание масштаба.

7.3. ***Практические занятия:*** Участие в соревнованиях по ориентированию. Последовательность взятия «КП», «привязка» к ориентирам.

8. Техника безопасности.

8.1. ***Теория:*** Техника безопасности при подъеме пострадавшего. Страховка страхующих, работа в рукавицах.

8.2. ***Теория:*** Техника безопасности при использовании газовой горелки: замена газового баллона, температурный режим.

9. Общая физическая подготовка.

9.1. ***Практические занятия:*** Упражнения на развитие физических качеств: силовые упражнения на тренажерах, гимнастических снарядах, с отягощением, в парах.

9.2. ***Практические занятия:*** Совершенствование лыжных ходов, спуска с горы, поворота упором.

9.3. ***Практические занятия:*** Совершенствование навыков в игровых видах спорта: ведение и бросок в корзину в баскетболе, прием и подача мяча в волейболе.

10. Развитие организаторских способностей.

10.1. ***Практические занятия:*** Подготовка снаряжения к походу. Ремонт, изготовление снаряжения. Ремонт кухонного оборудования. Заточка пил, топоров, ножей.

10.2. ***Практические занятия:*** Назначение судей. Организация и помощь в судействе, оформление отчета. Составление плана похода. Выполнение роли заместителя руководителя в степенных походах.

11. Участие в экскурсиях, походах, соревнованиях.

11.1.Участие в пешеходном походе 2-ой категории сложности. Экскурсия в Дворяниново. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью 2-3 класса.

V. Календарный учебный график к рабочей программе «Лидер: школа туристского мастерства» 4-й год обучения

Сентябрь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год	40											
	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму			20		20							
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края												
	Туристские возможности Тульского края		40				40						
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Тактика прохождения дистанции «спас работы»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая помощь при ожогах												
	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями												
	Первая помощь при асфиксии												
	Санитарные требования при организации полевых лагерей												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам												
	Техника безопасности при использовании газовых горелок												

	Практика												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим												
	Техника подъема по вертикальным перилам												
	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках												
	Техника прохождения дистанции «спец трасса»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте									80	80		
	Составление схемы движения по легенде							80	80				
	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Упражнения на развитие физических качеств.					40	40						
	Совершенствование лыжных ходов.												
	Игровые виды спорта		40	40									
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Подготовка снаряжения к походу.	40											
	Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.			20		20							
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.				80							80	80
	Форма контроля												
	Итого	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

октябрь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год												
	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края	80											
	Туристские возможности Тульского края												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Тактика прохождения дистанции «спас работы»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая помощь при ожогах												
	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями												
	Первая помощь при асфиксии												
	Санитарные требования при организации полевых лагерей												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам		40	40									
	Техника безопасности при использовании газовых горелок												
Практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участ-												

	ков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим							80	80				
	Техника организации подъема по вертикальным перилам									80			
	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках												80
	Техника прохождения дистанции «спец трасса»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте												
	Составление схемы движения по легенде												
	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Упражнения на развитие физических качеств.				40	40							
	Совершенствование лыжных ходов.												
	Игровые виды спорта				40	40							
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Подготовка снаряжения к походу.		40										
	Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.			40									
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.						80				80	80	
	Форма контроля												
	Итого	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

ноябрь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год												
	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края	80	80										
	Туристские возможности Тульского края												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Тактика прохождения дистанции «спас работы»												
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая помощь при ожогах												
	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями												
	Первая помощь при асфиксии												
	Санитарные требования при организации полевых лагерей												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам												
	Техника безопасности при использовании газовых горелок												
Практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участ-												

	ков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим												
	Техника организации подъема по вертикальным перилам												
	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках												
	Техника прохождения дистанции «спец трасса»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя			80									
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте												
	Составление схемы движения по легенде												
	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.				80	80		80					
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Упражнения на развитие физических качеств.								40				40
	Совершенствование лыжных ходов.												
	Игровые виды спорта											80	
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Подготовка снаряжения к походу.								40				
	Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.												40
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.						80			80	80		
	Форма контроля												
	Итого	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

декабрь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год												
	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края												
	Туристские возможности Тульского края												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе	40											
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.		40										
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки			40									
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Тактика прохождения дистанции «спас работы»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая помощь при ожогах												
	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями												
	Первая помощь при асфиксии												
	Санитарные требования при организации полевых лагерей												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам												
	Техника безопасности при использовании газовых горелок						40						
Практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе				80								
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участ-					40							

	ков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки			40									
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим												
	Техника организации подъема по вертикальным перилам												
	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках												
	Техника прохождения дистанции «спец трасса»					40	40						
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте							80	80			80	
	Составление схемы движения по легенде												
	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Упражнения на развитие физических качеств.												
	Совершенствование лыжных ходов.												80
	Игровые виды спорта												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Подготовка снаряжения к походу.	40	40										
	Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.												
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.									80	80		
	Форма контроля												
	Итого	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

январь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год												
	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края												
	Туристские возможности Тульского края												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.	40											
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Тактика прохождения дистанции «спас работы»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ		40	40									
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая помощь при ожогах												
	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями												
	Первая помощь при асфиксии												
	Санитарные требования при организации полевых лагерей												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам												
	Техника безопасности при использовании газовых горелок												
Практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участ-	40											

	ков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим		40	40	80								
	Техника организации подъема по вертикальным перилам					40							
	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках								80				
	Техника прохождения дистанции «спец трасса»									80	40		
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу							80					
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте												
	Составление схемы движения по легенде												
	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Упражнения на развитие физических качеств.												
	Совершенствование лыжных ходов.						80						
	Игровые виды спорта												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Подготовка снаряжения к походу.										40		
	Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.					40							
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.											80	80
	Форма контроля												
	Итого	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

февраль

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год												
	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края	80											
	Туристские возможности Тульского края												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе							40					
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Тактика прохождения дистанции «спас работы»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая помощь при ожогах												
	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями												
	Первая помощь при асфиксии												
	Санитарные требования при организации полевых лагерей												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам												
	Техника безопасности при использовании газовых горелок												
Практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной,												

	тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим		80	80									
	Техника организации подъема по вертикальным перилам				80								
	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках					80	80						
	Техника прохождения дистанции «спец трасса»									40	80		
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте												
	Составление схемы движения по легенде												
	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Упражнения на развитие физических качеств.												
	Совершенствование лыжных ходов.								80				
	Игровые виды спорта												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Подготовка снаряжения к походу.							40					
	Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.									40			
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.											80	80
	Форма контроля												
	Итого	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

март

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год												
	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края												
	Туристские возможности Тульского края												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Тактика прохождения дистанции «спас работы»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая помощь при ожогах	40											
	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями							40					
	Первая помощь при асфиксии												
	Санитарные требования при организации полевых лагерей	40											
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам												
	Техника безопасности при использовании газовых горелок												
Практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участ-												

	ков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим		80				40						
	Техника организации подъема по вертикальным перилам												
	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках			80	80	80							
	Техника прохождения дистанции «спец трасса»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте												
	Составление схемы движения по легенде												
	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Упражнения на развитие физических качеств.						40		40				
	Совершенствование лыжных ходов.												
	Игровые виды спорта									80			
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Подготовка снаряжения к походу.							40					
	Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.								40				
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.										80	80	80
	Форма контроля												
	Итого	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

апрель

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год												
	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края												
	Туристские возможности Тульского края												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Тактика прохождения дистанции «спас работы»		80										
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая помощь при ожогах												
	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями												
	Первая помощь при асфиксии												
	Санитарные требования при организации полевых лагерей	40											
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам												
	Техника безопасности при использовании газовых горелок												
Практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участ-												

	ков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим			80	80								
	Техника организации подъема по вертикальным перилам	40											
	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках												
	Техника прохождения дистанции «спец трасса»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте												
	Составление схемы движения по легенде												
	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Упражнения на развитие физических качеств.							40	40				
	Совершенствование лыжных ходов.												
	Игровые виды спорта					80	80						
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Подготовка снаряжения к походу.								40				
	Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.							40					
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.									80	80	80	80
	Форма контроля												
	Итого	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

май

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год												
	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края												
	Туристские возможности Тульского края												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством		80										
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Тактика прохождения дистанции «спас работы»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя			40									
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая помощь при ожогах												
	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями												
	Первая помощь при асфиксии												
	Санитарные требования при организации полевых лагерей												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам												
	Техника безопасности при использовании газовых горелок												
Практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной,												

	тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством					80	80	80	80				
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим												
	Техника организации подъема по вертикальным перилам				40								
	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках												
	Техника прохождения дистанции «спец трасса»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте												
	Составление схемы движения по легенде												
	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Упражнения на развитие физических качеств.	80											
	Совершенствование лыжных ходов.												
	Игровые виды спорта												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Подготовка снаряжения к походу.			40									
	Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.				40								
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.									80	80	80	80
	Форма контроля												
	Итого	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80