

Облыстық балалар-жасөспірімдер туризмі және экология орталығы

«Бекітемін»

ОБЖТжЭО-ның директоры _____

В.П.Фомин

«Келісемін»

Директордың ОТЖ жөніндеі орынбасары _____

А.Б.Адилова

«Келісілді»

Туризм және қауіпсіздік Маршруттар бөлімінің меңерушісі _____

К.Е.Неталиева

2019-2020 оқу жылғы

**«Атамекен» велосипед туризмі үйірмесінің
күнтізбелік – тақырыптық жоспары**

Үйірме жетекшісі: Нәсіпқалиев М.А

Орал қ – 2019 жыл.

Күнтізбелік жоспар

Қыркүйек	Өткізу жоспары	№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Теория	Практика
	01-15.09.2019	1	Топты жинақтау	6	6	
	17-20.09.2019	2	Туризмнің түрлері мен формалары. Туризмдегі қауіпсіздік ережелері	6	4	2
	24-27.09.2019	3	Жаяу туризм түрлері мен ерекшеліктері. Жаяу туризмнің элементтері	6	4	2
	Барлығы 24 сағат					
Қазан	01-04.10.2019	4	Су туризмі негізіне түсініктеме. Су туризміне қолданылатын құрал-жабдықтар.	6	2	4
	08-11.10.2019	5	«Алтын Дала» туриадасына дайындық. «Байлам» қашықтығын меңгеру	6	2	4
	15-18.10.2019	6	Жорықтағы және сабақ кезіндегі қауіпсіздік ережелері. Жорықтағы медициналық көмек.	6	3	3
	22-25.10.2019	7	Жорықтың қорытынды есебін жазып үйрену. Спорттық бағдарлау ұғымы	6	2	6
	29.10. 01.11.2019	8	Спорттық бағдарлаудың карталарын меңгеру. Топографиялық белгілер	6	2	4
	Барлығы 24 сағат					
Қараша	05-08.11.2019	9	Экология, геология бағытына түсініктеме. Экологиялық бағдарлау	6	2	4
	12-15.11.2019	10	Дәрі қобдишасын жинақтау. Құрамындағы дәрілердің қолдануын түсіндіру.	6	4	2
	19-22.11.2019	11	Аялдаулар мен түнемеліктер. Бивуакқа орын дайындау, оны таңдаудағы негізгі критерийлер.	6	2	4
	26-29.11.2019	12	Шартты белгілер. Өлкетанушылық байқаулар.	6	5	1
		Барлығы 24 сағат				
Желтоқсан	03-06.12.2019	13	Үйірмешілер арасындағы тау туризм жарысына дайындық. Арнайы құрал – жабдықпен "жумарда" жұмыс жасап үйрену.	6	3	3

	10-13.12.2019	14	Негізгі арнаулы жаттығулар мен түрлері. Жасанды жартас залында дайындық.	6	1	3
	17-20.12.2019	15	«Евразия» ТСК-не 1 күндік шаңғы жорығы	8		8
	24-27.12.2019	16	Жартасқа өрмелеу. Жалпы дене жаттығуы	4	2	2
	Барлығы 24 сағат					
Қаңтар	31-01.03-01.2020	17	Шаңғы түрлері мен атаулары. Шаңғыға қажетті құрал-жабдықтар тізімі.	4	2	2
	08-11.01.2020	18	Шаңғымен жүру техникасы. Шаңғымен із салу.	6	2	4
	14-17.01.2020	19	Жаттығу залында "жасанды жартаста" жұмыс жасау. Жылдамдыққа жұмыс жасау.	6	2	4
	21-24.01.2020	20	Туған өлкенің музейлері. Экскурсиялық объектілері.	4		4
	28.01 31.02.2020	21	Физикалық жаттығулардың туристердің денсаулығына әсері. Биіктіктен түсу кезіндегі шаңғыны тежеу	4	2	2
	Барлығы 24 сағат					
Ақпан	04-07.02.2020	22	Шаңғымен коньки әдісімен жүріп үйрену. «Ұлпақар-2020» шаңғы жарысына дайындық	8		8
	11-14.02.2020	23	Шаңғымен «Самал»ТЛ бір күндік жорық	6	2	4
	18-21.02.2020	24	Боулдеринг. Спорттық шыңға өрмелеу.	6	2	4
	25-28.02.2020	25	Жасанды жартаста сақтандыру жасау. Гри құралымен жұмыс.	4	1	3
	Барлығы: 24 сағат					
Наурыз	03-06.03.2020	26	Жаттығу залында жұмыс. Жіп байлау түрлері.	6	2	4
	10-13.03.2020	27	Арнайы құрал – жабдықпен "жумарда" жұмыс жасау. «Байлам» қашықтығын қайталау.	6	2	4
	17-20.03.2020	28	Алау түрлері. Экскурсия ұғымы.	6	3	3
	24-27.03.2020	29	Қала ішінде велосипедпен қозғалу кезіндегі жолда жүру қауіпсіздігі. Жолда жүру ережесі.	6	2	4
	Барлығы: 24 сағат					
Сәуір	31.03-03.04.2020	30	Велосипедте мәнерлеп жүру элементтері. Вело құрал жабдықтардың түрлері	4	2	2
	07-10.04.2020	31	Үйірмешілер арасындағы спорттық бағдарлау жарысына дайындық. Картамен жұмыс	4	2	2

	14-17.04.2020	32	Компаспен жұмыс. Азимут анықтау	6	2	4
	21-24.04.2020	33	Веложорыққа арналған құрал-жабдықтар. Веломедициналық қобдишаға керек заттардың тізімін жасау.	6	3	3
	28.04-01.05.2020	34	Тамаққа және бірінші қажетті жарақтарға смета жасау. Жорық есебін жазуды үйрену	4	3	1
	Барлығы: 24 сағат					
Мамыр	05-08.05.2020	35	Жасанды жартас залында жұмыс. Спорттық шыңға өрмелеу.	6	4	2
	12-15.05.2020	36	Велосипедте жүру техникасы. Шапшаң жүру элементтері	6	3	3
	19-22.05.2020	37	Велосипедтердің түрлері мен титері. Туристерге сай келетін велосипедтерді таңдау.	6	4	2
	26-29.05.2020	38	Велосипедті жөндеу. Вело рюкзакты қолдана білу.	6	2	4
	Барлығы: 24 сағат			216	91	125

Қосымша білім беру педагогы:

Нәсіпқалиев.М.А

Маусым	Сабақ тақырыбы	Сағат саны
02-05.06.2020	Вело жорық маршрутын әзірлеу	2
09-12.06.2020	Вело жорыққа қажетті құрал-жабдықты жинақтау	4
16-19.06.2020	Екі күнгі вело жорық	16
23-26.06.2020	Жорықтың қорытындысын дайындау	2
		Барлығы 24 сағат