

Түсінік хат

Оқушыларды осы үйірмеге қызықтыра тартып, олардың ойлау қабілетін, жалпы дүние танымын дамыта отырып, өз елінің қамын ойлайтын, табиғат байлығын көз қарашығындай қорғайтын азамат болуға тәрбиелеу, туристік сана-сезімін, оның ішінде спорттық бағдарлау туралы түсінігін қалыптастыру.

Салауатты өмір салтын ұстану – жастардың ең маңызды әрі қажетті міндеттерінің бірі. «Туризм арқылы әлемді таны» - жасөспірімдердің ұраны.

Жас өскелең – жас ұрпақ!

Өркениетті еліміздің әсемдігін көкірегіңмен көр, жүрегіңмен сезін. Табиғат тіршілігіне жүйелі бақылау жүргізе білу сені іздепаздық пен байқағыштыққа тәрбиелейді, спорттық бағдарлау арқылы денсаулығыңды нығайтады және өмірге сүйіспеншілікке дағдыландыру арқылы келешекте өмірлік табыс биігіне шығарар баспалдақтың бірі екеніне күмәнданба.

**«Экстрималдар» бағдарламасының тақырыптық жоспары
2017-2018 оқу жылы**

№	Тақырыптар атауы	Сағат саны		
		Барлығы	Теориялық	практикалық
1	Ұйымдастыру жұмыстары. Топтарды іріктеу.	3	3	
2	Кіріспе сабақ	3	3	
3	Тау туризміндегі қауіпсіздік ережелері	3	3	
4	Арқан – жіптер, олардың құрылысы, қолданылуы	3	3	
5	Жалпы дене дайындығы. Туристік сақтандыру жүйесін дұрыс қолдану тәсілдері	6	3	3
6	Жіп байлау түрлері	12	3	9
7	Жеке, байламдағы және топтық сақтандыру әдістерін қолдану	9	3	6
8	Скаладромдағы жаттығу жұмыстары	9	3	6

9	Құзға өрмелеушілердің базалық жаттығулары	9	3	6
10	Скаладромдағы жұптың жұмысы	9	3	6
11	Жалпы дене дайындығы. Әр - түрлі құз тастарын қолмен қармау әдістері	9	3	6
12	Аспалы өткел ұйымдастырып және одан өту	6		6
13	Шаңғы туризміне кіріспе, ондағы қауіпсіздік ережелері	3	3	
14	Шаңғышының керек-жарақтары. Топтық және қоғамдық керек-жарақтар, іріктеу және оларды күту.	6	6	
15	Шаңғышылар дайындау, шаңғы таңдау	9	3	6
16	Шаңғы жорығында кездесетін кедергілер, және оларды жеңу	3	3	
17	Шаңғымен жүру, жар қабаққа көтерілу, баурайға «ледоруб» қолданып көтерілу	9	3	6
18	Шаңғы туризмі техникасы бойынша жарысқа дайындық	12	3	9
19	Мұздықтарды бағындыруда қолданылатын құрал - саймандармен танысу	6	3	3
20	Жұқа мұздан өту әдісі, командалық сақтандыру	9	3	6
21	Жергілікті жерге шаңғы саяхаты	9	3	6
22	Скаладромдағы жаттығу жұмыстары	6		6
23	Скаладромдағы командалық сақтандыру	6		6
24	Антимаятник кезеңін ұйымдастыру, өту	6		6

25	Қиғаш тартылған аспалы өткелмен көтерілу, түсу	9		9
26	Жар қабақтан «схватывающий» байлау түрімен және карабинді тежегіш жүйесімен түсу және көтерілу	9	3	6
27	Жергілікті жерді бағдарлау техникасы. Ауа-райының түрлі жағдайларында және тәуліктің түрлі уақытында бағдарлау ерекшеліктері. Компас және картамен жұмыс істеу негіздері	15	6	9
28	Кедергілер жолақтарынан өзін - өзі бақылау арқылы жылдамдыққа өту	12	3	9
29	Туристік сақтандыру жүйесі. Түйіншектер және оларды күрделі емес жорықтарда пайдалану	6	3	3
	Барлығы	216	78	138