

Облыстық балалар-жасөспірімдер туризмі және экология орталығы

«Бекітемін»

ОБЖТжЭО-ның директоры _____

В.П.Фомин

«Келісемін»

Директордың ОТЖ жөніндегі орынбасары _____

А.Б.Адилова

«Келісілді»

Туризм және қауіпсіздік Маршруттар бөлімінің меңгерушісі _____

К.Е.Неталиева

2019-2020 оқу жылғы

«Идеал» 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 | |
| | 19-21.09.2019 | 2 | Туризмнің түрлері мен формалары. Туризмдегі қауіпсіздік ережелері | 6 | 3 | 3 |
| | 26-28.09.2019 | 3 | Су туризмі негізіне түсініктеме. Су туризміне қолданылатын құрал-жабдықтар. | 6 | 4 | 2 |
| Барлығы 24 сағат | | | | | | |
| Қазан | 03-05.10.2019 | 4 | Жаяу туризм түрлері мен ерекшеліктері. Жаяу туризмнің элементтері. | 6 | 4 | 2 |
| | 10-12.10.2019 | 5 | «Алтын Дала» туриадасына дайындық. «Байлам» қашықтығын меңгеру | 6 | 2 | 4 |
| | 17-19.10.2019 | 6 | Жорықтың қорытынды есебін жазып үйрену. Спорттық бағдарлау ұғымы. | 6 | 3 | 3 |
| | 24-26.10.2019 | 7 | Спорттық бағдарлаудың карталарын меңгеру. Топографиялық белгілер. | 6 | 2 | 6 |
| | 31.10-02-11.2019 | 8 | Жорықтағы және сабақ кезіндегі қауіпсіздік ережелері. Жорықтағы медициналық көмек. | 6 | 2 | 4 |
| Барлығы 24 сағат | | | | | | |
| Қараша | 07-09.11.2019 | 9 | Экология, геология бағытына түсініктеме. Экологиялық бағдарлау | 6 | 2 | 4 |
| | 14-16.11.2019 | 10 | Шартты белгілер. Өлкетанушылық байқаулар. | 6 | 4 | 2 |
| | 21-23.11.2019 | 11 | Аялдаулар мен түнемеліктер. Бивуакқа орын дайындау, оны таңдаудағы негізгі критерийлер. | 6 | 2 | 4 |
| | 23-30.11.2019 | 12 | Дәрі қобдишасын жинақтау. Құрамындағы дәрілердің қолдануын түсіндіру. | 6 | 5 | 1 |
| | Барлығы 24 сағат | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|---------------------|----|---|---|---|---|
| Желтоқсан | 05-07.12.2019 | 13 | Үйірмешілер арасындағы тау туризм жарысына дайындық. Арнайы құрал – жабдықпен "жумарда" жұмыс жасап үйрену. | 6 | 3 | 3 |
| | 12-14.12.2019 | 14 | Негізгі арнаулы жаттығулар мен түрлері. Жасанды жартас залында дайындық. | 6 | 1 | 3 |
| | 19-21.12.2019 | 15 | Жартасқа өрмелеу. Жалпы дене жаттығуы | 4 | 2 | 2 |
| | 26-28.12.2019 | 16 | «Евразия» ТСК-не 1 күндік шаңғы жорығы | 8 | | 8 |
| | Барлығы 24 сағат | | | | | |
| Қаңтар | 02-04.01.2020 | 17 | Шаңғы түрлері мен атаулары. Шаңғыға қажетті құрал-жабдықтар тізімі. | 4 | 2 | 2 |
| | 09-11.01.2020 | 18 | Шаңғымен жүру техникасы. Шаңғымен із салу. | 6 | 2 | 4 |
| | 16-18.01.2020 | 19 | Жаттығу залында "жасанды жартаста" жұмыс жасау. Жылдамдыққа жұмыс жасау. | 6 | 2 | 4 |
| | 23-25.01.2020 | 20 | Туған өлкенің музейлері. Экскурсиялық объектілері. | 4 | | 4 |
| | 30.01 01.02.2020 | 21 | Физикалық жаттығулардың туристердің денсаулығына әсері. Биіктіктен түсу кезіндегі шаңғыны тежеу | 4 | 2 | 2 |
| | Барлығы 24 сағат | | | | | |
| Ақпан | 06-08.02.2020 | 22 | Шаңғымен коньки әдісімен жүріп үйрену. «Ұлпақар-2020» шаңғы жарысына дайындық | 6 | 2 | 4 |
| | 13-15.02.2020 | 23 | Шаңғымен «Самал»ТЛ бір күндік жорық | 8 | | 8 |
| | 20-22.02.2020 | 24 | Боулдеринг. Спорттық шыңға өрмелеу. | 6 | 2 | 4 |
| | 27-29.02.2020 | 25 | Жасанды жартаста сақтандыру жасау. Гри құралымен жұмыс. | 4 | 1 | 3 |
| | Барлығы: 24 сағат | | | | | |
| Наурыз | 05-07.03.2020 | 26 | Жаттығу залында жұмыс. Жіп байлау түрлері. | 6 | 2 | 4 |
| | 12-14.03.2020 | 27 | Арнайы құрал – жабдықпен "жумарда" жұмыс жасау. «Байлам» қашықтығын қайталау. | 6 | 2 | 4 |
| | 19-21.03.2020 | 28 | Алау түрлері. Экскурсия ұғымы. | 6 | 4 | 2 |
| | 26-28.03.2020 | 29 | Қала ішінде велосипедпен қозғалу кезіндегі жолда жүру қауіпсіздігі. Жолда жүру ережесі. | 6 | 2 | 4 |
| | Барлығы: 24 сағат | | | | | |
| Сәуір | 02-04.04.2020 | 30 | Велосипедте мәнерлеп жүру элементтері. Вело құрал | 4 | 2 | 2 |

| | | | | | | |
|--------------|-------------------|----|--|-----|----|-----|
| | | | жабдықтардың түрлері | | | |
| | 09-11.04.2020 | 31 | Үйірмешілер арасындағы спорттық бағдарлау жарысына дайындық. Картамен жұмыс | 4 | 2 | 2 |
| | 16-18.04.2020 | 32 | Компаспен жұмыс. Азимут анықтау | 6 | 3 | 3 |
| | 23-25.04.2020 | 33 | Веложорыққа арналған құрал-жабдықтар. Веломедициналық қобдишаға керек заттардың тізімін жасау. | 6 | 3 | 3 |
| | 30.04-01.05.2020 | 34 | Тамаққа және бірінші қажетті жарақтарға смета жасау. Жорық есебін жазуды үйрену | 4 | 3 | 1 |
| | Барлығы: 24 сағат | | | | | |
| Мамыр | 07-09.05.2020 | 35 | Жасанды жартас залында жұмыс. Спорттық шыңға өрмелеу. | 6 | 4 | 2 |
| | 14-16.05.2020 | 36 | Велосипедте жүру техникасы. Шапшаң жүру элементтері | 6 | 3 | 3 |
| | 21-23.05.2020 | 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 | 3 | 3 |
| | Барлығы: 24 сағат | | | 216 | 97 | 119 |

Қосымша білім беру педагогы:

Нәсіпқалиев.М.А

| Маусым | Сабақ тақырыбы | Сағат саны |
|---------------|--|------------------|
| 04-06.06.2019 | Вело жорық маршрутын әзірлеу | 2 |
| 11-13.06.2019 | Вело жорыққа қажетті құрал-жабдықты жинақтау | 4 |
| 18-20.06.2019 | Екі күнгі вело жорық | 8 |
| 25-27.06.2019 | Жорықтың қорытындысын дайындау | 2 |
| | | Барлығы 16 сағат |