

**«Тау туризм» үйірмесінің
күнтізбелік жоспары**

Өтетін мерзімі		№	Сабақ тақырыптары	Жалпы саны	Соның ішінде	
Айы	Күні				теория	практика
Қыркүйек	1-15	1	Үйімерні жинақтау. Үйірменің бағдарламасын, жұмыс жоспарын дайындау	12 с		
	18	2	Кіріспе сабақ. Туризм туралы мәліметтер. Тау туризміндегі қауіпсіздік ережелері	3 с	1 с	2 с
	23	3	Өткен оқу жылын қорытындылау, сараптау, туристік тұрмысты ұйымдастыру	3 с	1 с	2 с
	30	4	Үйірмешілер арасында «Алғашқы алау». Туристік саяхаттар түсінігі және оның маңызы	6 с	2 с	4 с
Қазан	2-7	5-6	Арқан – жіптер, олардың құрылысы, қолданылуы. Туристік жабдықтар	6 с	3 с	3 с
	9	7	Жіп байлау түрлері	3 с	-	3 с
	14	8	Туристік жеке және топтық құралдары, әдейі құралдар	3 с	-	3 с
	16	9	Жаяу туризм техникасы қашықтығының кезеңдерін өту	4 с	-	4 с
	21-23	10-11	«Алтын Дала» туриадасына қатысу	8 с	2 с	6 с
Қараша	4	12	Скалодром тренажерымен жұмыс істеу. Спорттық өрмелеудің түрлері	3 с	-	3 с
	6	13	Жалпы дене дайындығы. Туристік сақтандыру жүйесін дұрыс қолдану тәсілдері	3 с	-	3 с
	11	14	Өзі өрмелеп көтерілу. Дюльфермен түсу	3 с	1 с	2 с
	13	15	Жумармен көтерілу техникасы	3 с	1 с	2 с
	18	16	Жеке, байламдағы және топтық сақтандыру әдістерін қолдану	3 с	1 с	2 с
	20	17	Перил ұйымдастыру және құру. Сақтандыру ұйымдастыру	3 с	-	3 с

	25-27	18-19	Скаладромдағы жаттығу жұмыстары	6 с	-	6 с
Желтоқсан	2	20	Жалпы дене дайындығы. Әр түрлі күз тастарын қолмен аяқпен қармау әдістері, күзға өрмелеушінің қимыл-қозғалысы	3 с	-	3 с
	4	21	Өзін-өзі сақтандыру. Жоғарыдан командалық сақтандыруды ұйымдастыру	3 с	1 с	2 с
	9	22	Жоғарыдан сақтандыру арқылы қос-қостап жылдамдықпен өрмелеу	3 с	1 с	2 с
	11	23	Жоғарыдан командалық сақтандыру арқылы маркирленген коридорда қос-қостап қиындықпен өрмелеу	3 с	1 с	2 с
	16	24	Туристік-өлкетану жұмысы, оның формалары және түрлері (экспедиция, жорық, экскурсиялар)	3 с	1 с	2 с
	18	25	Жорық түрлері: демалыс күні, дәрежелік жорық, категориялық жорықтар, олардың ұзақтығы	3с	1с	2с
	23-25	26-27	Бір күндік далалық жорыққа дайындалу, және табиғат аясына саяхат	6с	2с	4с
Қаңтар	1	28	Шаңғы туризм техникасынан түсінік	3с	1с	2с
	6	29	Үсікке алғашқы медициналық көмек көрсету. Турист гигиенасы	3с	2с	1с
	8-13	30-31	Қысқы туризмге арналған құрал-жабдықтар. Шаңғы туризм техникасының кезеңдерімен танысып далалық жағдайда жұмыс істеу	6с	2с	4с
	15-20	32-33	Аспалы өткел ұйысдастырып және одан өту	6с	2с	4с
	22-27	34-35	Бір орындағы жалпы дамытушы жаттығулар. Арнайы жүгіру және секіру жаттығулары.	6с	-	6с

Ақпан	3	36	Спорттық өрмелеудің жылдамдық түрі, сақтандыру әдісін қолдану	3с	1с	2с
	5	37	Спорттық өрмелеудің қиындық түрі, сақтандыру әдісін қолдану	3с	1с	2с
	10	38	Траверс кезеңінен өту әдіс-тәсілдері	3с	1с	2с
	12	39	Палистпастпен жұмыс істеу	3с	1с	2с
	17	40	Аспалы өткел тарту барысында палистпаст қолдану әдісі	3с	1с	2с
	19	41	Жалпы дене дайындығы. Туристік сақтандыру жүйесін дұрыс қолдану тәсілдері	3с	-	3с
	24	42	Туристік жорықтағы алғашқы медициналық көмек. Зақымданған адамды тасмалдау. Аптечка. Медициналық дәрі дәрмектердің қолданылуы	3с	1с	2с
	26	43	Туристің жеке гигиенасы: өзі-өзінің күтімі, жорық кезінде тазалық сақтау	3с	-	3с
Наурыз	3	44	Сақтандыру нүктесін және туристің жеке сақтандыруын ұйымдастыру	3с	2с	1с
	5	45	Скалодромға өрмелеудің әдіс тәсілдері, кедергіерді өту барысында тактика құру	3с	-	3с
	10-12	46-47	«Жеке» қашықтығының кезеңдерімен танысу және өту	6с	2с	4с
	17-19	48-49	«Байлам» қашықтығының кезеңдерімен танысу және өту	6с	2с	4с
	24	50	Скаладромдағы жаттығу жұмыстары	3с	-	3с
	26	51	Жалпы дене дайындығы. Әр түрлі құз тастарын қолмен аяқпен қармау әдістері, құзға өрмелеушінің қимыл-қозғалысы	3с	-	3с
Сәуір	2	52	Топографиялық әзірлік. Компастың құрылысы	3с	1с	2с
	7	53	Горизонтты жан-жақты анықтау Топографиялақ	3с	1с	2с

			белгілер			
	9	54	Азимутты анықтау. Тұратын жерін бағдарлау	3с	1с	2с
	14-16	55-56	Компас арқылы картамен жұмыс жасау, картадан тұрған жерінді табу. Масштаб арқылы ара қашықтықты анықтау	6с	2с	4с
	21	57	Спорттық бағдарлау және оның түрлері. Мекеменің ауласында шағын спорттық бағдарлау жарыс өткізу	3с	1с	2с
	23	58	Экскурсиялық бағдарлау түрімен танысу.	2с	2с	-
	28	59	Өлкетану музейіне саяхат	4с	-	4с
Мамыр	5	60	Жаяу туризм техникасымен танысу. Жарыстың программасы және туристік кедергілер жолағының кезеңдері	3с	1с	2с
	7	61	Жіп байлау түрлері, алау түрлерімен танысу	3с	-	3с
	12-14	62-63	Палатка құру және жинау, аспалы өткелден өту, траверсте жұмыс істеу, жіп байлау, маятник өту және т.б. кезеңдерін үйрену практикалық жұмыс	6с	-	6с
	19	64	Туристік жорыққа дайындық. Туристік топтағы міндеттермен таныстыру, туристік тұрмысты ұйымдастыру. Қауіпсіздік ережесімен танысу	3с	3с	-
	21-26	65-66	Демалыс күнгі 1 күндік жорық	8с	2с	6с
	28	67	Жорықтың қорытындысын жасау	1с	1с	-
Барлығы				216с	53с	163