

**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**

**«Жерұйық» 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      |          |
|                  | 18-21.09.2019        | 2  | Туризмнің түрлері мен формалары. Туризмдегі қауіпсіздік ережелері   | 6          | 4      | 2        |
|                  | 25-28.09.2019        | 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.<br>01.11.2019 | 8  | Спорттық бағдарлаудың карталарын меңгеру. Топографиялық белгілер  | 6          | 2      | 4        |
| Барлығы 24 сағат |                      |    |   |            |        |          |
| Қараша           | 06-09.11.2019        | 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.<br>Жалпы дене жаттығуы   | 4 | 2 | 2 |
|               | Барлығы 24 сағат    |    |  |   |   |   |
| <b>Қаңтар</b> | 31-01.03-01.2020    | 17 | Шаңғы түрлері мен атаулары.<br>Шаңғыға қажетті құрал-жабдықтар тізімі.                             | 4 | 2 | 2 |
|               | 08-11.01.2020       | 18 | Шаңғымен жүру техникасы.<br>Шаңғымен із салу.  | 6 | 2 | 4 |
|               | 14-17.01.2020       | 19 | Жаттығу залында "жасанды жартаста" жұмыс жасау.<br>Жылдамдыққа жұмыс жасау.                        | 6 | 2 | 4 |
|               | 21-24.01.2020       | 20 | Туған өлкенің музейлері.<br>Экскурсиялық объектілері.  | 4 |   | 4 |
|               | 28.01<br>31.02.2020 | 21 | Физикалық жаттығулардың туристердің денсаулығына әсері.<br>Биіктіктен түсу кезіндегі шаңғыны тежеу | 4 | 2 | 2 |
|               | Барлығы 24 сағат    |    |  |   |   |   |
| <b>Ақпан</b>  | 04-07.02.2020       | 22 | Шаңғымен коньки әдісімен жүріп үйрену. «Ұлпақар-2020» шаңғы жарысына дайындық                      | 6 |   | 8 |
|               | 11-14.02.2020       | 23 | Шаңғымен «Самал»ТЛ бір күндік жорық  | 8 | 2 | 4 |
|               | 18-21.02.2020       | 24 | Боулдеринг.<br>Спорттық шыңға өрмелеу.   | 6 | 2 | 4 |
|               | 25-28.02.2020       | 25 | Жасанды жартаста сақтандыру жасау. Гри құралымен жұмыс.  | 4 | 1 | 3 |
|               | Барлығы: 24 сағат   |    |  |   |   |   |
| <b>Наурыз</b> | 03-06.03.2020       | 26 | Жаттығу залында жұмыс.<br>Жіп байлау түрлері.  | 6 | 2 | 4 |
|               | 10-13.03.2020       | 27 | Арнайы құрал – жабдықпен "жумарда" жұмыс жасау.<br>«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   |    |  |   |   |   |
| <b>Сәуір</b>  | 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.<br>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 |    |  |     |    |     |
| <b>Мамыр</b> | 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 титтері. Туристерге сай келетін велосипедтерді таңдау.             | 6   | 4  | 2   |
|              | 26-29.05.2020     | 38 | Велосипедті жөндеу. Велорюкзакты қолдана білу  | 6   | 2  | 4   |
|              | Барлығы: 24 сағат |    |  | 216 | 91 | 125 |

**Қосымша білім беру педагогы:**

**Нәсіпқалиев.М.А**

| <b>Маусым</b> | <b>Сабақ тақырыбы</b>                        | <b>Сағат саны</b> |
|---------------|--|-------------------|
| 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  |