

Батыс Қазақстан облысының әкімдігі білім басқармасының  
балалар мен жасөспірімдердің туризм және экология облыстық орталығы

«Келісілді»

ОБЖТЖЭО-ы директорының  
ОТЖ орынбасары А.Адилова

«Бекітемін»

ОБЖТЖЭО-ң директоры  
Ф.Бекқалиев



Әдістемелік кеңесі мәжілісінде қаралған:

« 10 » 09 2020 ж.

№ 2 хаттама

Спорттық бағдарлау бағытындағы Рубин үйірмесінің

**ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ**

\_\_\_\_\_ жастағы білім алушылар үшін  
бағдарлама жүзеге асырылатын мерзім 1 жыл  
2020-2021 оқу жылы

Қосымша білім беру педагогы: А. Жетісәліев

# СПОРТТЫҚ БАҒДАРЛАУ

## «Рубин» үйірмесінің 2020-2021 оқу жылына арналған бағдарламасы

### Түсініктеме хат

«Рубин» бағдарламасы IV-X класс оқушыларына жасөспірімдер және ересектер разрядын орындау үшін қажетті білім мен дағды беруді қарастырған. Бағдарлама дене шынықтыру пәнінің мұғалімдеріне және туризм орталықтары мен туризм станцияларының жетекшілеріне арналған.

Демалыс уақыттарында оқу – жаттығу жүктемелер көлемін ұлғайтуға болады. Бұл уақытта оқу – жаттығу жорықтары, жиындар және тәуліктік лагерьлер ұйымдастырылады.

Әр тақырыпты меңгерген кезде, жарыс, жаттығу, жорық, іс - шара, сөре алдында техникалық қауіпсіздік сұрақтарына аса назар аударған жөн.

Жылдық цикл жыл бойына дайындықты қажет ететін жарыстарға, экспедицияларға, жорықтарға қатысуды және ұйымдастыруды қарастырады. Ол өзіне аймақты өлкетанушылық зерттеу; маршрут құру; ұжымдық- шаруашылық дайындық; жорыққа шығушының тактика - техникалық, моральді- ерікті және физикалық дайындығын тексеру сияқты іс - әрекеттерді енгізеді.

Бағдарлама бір оқу жылына арналған және ай сайын үйірме мүшелерінің демалыс күндері 1-2 жорыққа қатысуларын міндеттейді.

Бәсекеге қабілетті кадрларды дайындаудағы пәннің ролі мен мәні - алған білімдерін тиімді қолдана алатын, белсенді Туритсік-спорттық дайындықтың теориясын түсінетін жаңа формациядағы мамандарды дайындау.

Оқу материалы мазмұнының ерекшеліктері мен күрделілігін ескере отырып, оқытудың келесі әдістері ұсынылады: сұхбаттасу, пікірталас, ситуациялық жағдайларды шешу, өндірістік жағдайларды талдау, рольдік және іскерлік ойындар, миға шабуыл, материалдарды жариялау, кіші топтардағы жұмыс және т.б.

Жергілікті жағдайлар мен жұмыс берушілердің талабын ескеретін аймақтық ерекшеліктерді енгізу арқылы оқылатын талаптарды, бөлімдерді тереңдету немесе кеңейту бағытында бөлімдер мен тақырыптар тізімін өзгертуге болады.

Басты мақсаттары:

- Оқушыларды спорттық бағдарлау үйірмесімен жүйелі айналысуға жаппай тарту;
- денсаулықты шыңдау;
- жан – жақты дене дайындығы;
- разрядты – спортшылар дайындау;
- спорттық бағдарлау бойынша төрешілер мен нұсқаушылар дайындау.

Спорттық бағдарлау спорттың бір түрі ретінде балаларға табиғатты танып білуде, денсаулықты шыңдауда, ой – өрісінің және физикалық жетілдіруге жағдай жасайды.

**1 оқу жылы**

**1. Спорттық бағдарлауға кіріспе.**

Жалпы туризм тарихы, туризм мен спорттық бағдарлаудың байланысы. Ежелгі саяхатшылар. Шетелдегі бағдарлаудың даму тарихы. Спорттық бағдарлаудың отаны. Алғашқы Европа чемпионаты. КСРО- дағы бағдарлаудың дамуы. Алғашқы бағдарлау жарыстары. Ұлы Отан соғысынан кейінгі спорттық бағдарлау. Бүкіл одақтық жеке және командалық туристік бағдарлау жарыстары. Оқушылар арасындағы қалалық, республикалық, одақтық жарыстар. Спорттық бағдарлау бойынша спорт мектептерінің және бөлімшелердің ашылуы.

Қауіпсіздік ережелері. Жаттығу кезіндегі, жолдан өту кезіндегі, көліктегі, жорықтағы, суға шомылу кезіндегі т.б қауіпсіздіктермен таныстыру Сабақтың мерзімділігі. Сабақты бастау үшін қажетті керек-жарақтар, киімдер мен аяқ киімдер. Техника қауіпсіздігі жөніндегі кіріспе нұсқаулар.

Қазақстандағы спорттық бағдарлау (бағдарлау туралы қысқаша түсінік) Спорттық бағдарлауға спорттың бір түрі ретінде сипаттама. Спорттық бағдарлау денені шыңдау, шынықтыру және сауықтыру құралы. Спорттық бағдарлау бойынша спорт мектептерінің және бөлімшелердің ашылуы. «Алғашқы» бүкіл одақтық оқу- жаттығу полигонының құрылуы. КСРО- дағы спорттық бағдарлаудың қалыптасқан уақыты. Шаңғымен бағдарлаудағы I КСРО кубогі. Қазақстандағы спорттық бағдарлау. Азиада- 2011. БҚО- дағы бағдарлаудың қазіргі жай- күйі. Практикалық сабақ: Қолда бар әдебиеттік және картографиялық материалдармен танысу. Туған өлкені бақылап көру, физикалық- географиялық сипаттау.

**2. Топография негіздері.**

Компас түрлері, жұмыс жасау негіздері. План, карта. Топографиялық және спорттық карталар, масштабтар. Картадан қашықтықтарды анықтау.

Практикалық тапсырма: Карта түрлерімен танысу. Картадан ара- қашықтық анықтау дағдысын бекіту.

Шартты белгілер түрлері. Жергілікті белгілердің картада бейнеленуі.



Практикалық тапсырма: Аталған тақырып бойынша материалдарды бекітуге бағытталған ойындар мен жаттығулар.

Картадағы және жергілікті жерді өлшеу. Көзбен және қадаммен қашықтықты өлшеуге дағдылану. Картадағы қашықтықтарды өлшеу әдістері.

Бағдарлау негіздері. Тұспалдар. Берілген азимут бойынша жүру, азимутпен қашықтықты анықтау. Жергілікті және табиғи белгілерге қарап бағытты анықтау. Карта бойынша өзінің тұрған орнын анықтау. Жергілікті жердің план картасын сызу.

### **3. Өлкетану.**

Өлкетанудың негізі мен міндеттері. ТМД елдеріндегі және Қазақстандағы өлкетану қызметі тарихы. «Өлкетану» ұғымының әр кезеңдегі мазмұны. Өлкетанудың объектілері мен маңызды бөлімдері. Өлкетану жұмыстарын жүргізетін мекемелер мен ұйымдар.

Өлкетану және туризм. Туристік өлкетану қызметі. Пәнаралық байланыс. Өлке жайында түсінік - өлкетану қызметінің пәні ретінде. Жалпы өлкетанудың негізгі кезеңдері мен әдістері.

Тарихи өлкетанудың алатын орны. Зерттеу пәні мен әдістері. Тарихи өлкетану, оның бағыттары (түрлері): жалпы тарихи, әскери тарихи, археологиялық, этнографиялық, туристік танымдық - тәрбиелік аңызы.

### **4. Бағдарлау негіздері.**

Карта көмегімен қажетті бағытқа қозғалу. Нысанаға бағыт таңдау, спорттық карта бойынша ыңғайлы, төте жолды тез таба білу. Практикалық тапсырма: Бағдарлау жаттығулары. Берілген бағытта бағдарлау. Таңдау бойынша бағдарлау. Картаны бағдарлау. Жергілікті жердегі желілер, сызықтар бойынша картаны бағдарлау. Бағдарға бағыттау бойынша картаны бағдарлау. Компас бойынша картаны бағдарлау. Картаны оқу. Бағытты анықтау және бақылау. Қашықтықты анықтау тәсілдері. Жол таңдау. Практикалық сабақ. Картаны бағдарлауға арналған жаттығулар. Картаны оқу жаттығулары. Бағытты бақылау жаттығулары. Қашықтықты анықтау тәсілдеріне арналған жаттығулар.

## **5. Туризм бөлімі.**

Спорттық туризм түрлері: тау туризмі, шаңғы туризмі, жаяу және су туризмімен жалпы таныстыру. Туристік көп сайыстар түрлері. Олардың ерекшеліктерімен таныстыру.

Туристік жорықтарды ұйымдастыру және өткізуге байланысты негізгі мәселелер. Туризмнің қолайлы және негізгі формаларының бірі болып табылатын жорықтардың түрлерімен таныстыру. Жорықтарға арналған құрал-жабдықтар.

Арқан – жіптер, олардың құрылысы, қолданылуы. Туризмге қажетті жарақтар: Арқан жіптердің түрлерімен, диаметрімен, құрлысымен, қасиеттерімен таныстыру. Сондай-ақ қолдану барысында және сақтау кезінде күтіп баптау. Туристің жеке және топтық жарағы, аптечка жиынтығы, жөндеу жиынтығы т.б. құралдарды көрсетіп әрқайсысына сипаттама беру.

## **6. Шаңғымен бағдарлауға дайындық.**

Шаңғы туризміндегі қауіпсіздік ережелері. Кейбір пайдалы ұсақ – түйектер. Қысқы туризмге керекті құрал –саймандар. Қысқы палаткалар және олардың түрлері. Ұйықтайтын қаптар, олардың құрылысы және кілемшелер (изолирующие коврики). Қысқы киім кешектер, аяқ киім, бағдарлаушының киімі. Шаңғылар мен қысқы аяқ киімдерді майлау әдістері

## **7. Шаңғы туризмі техникасы (шаңғымен бағдарлау)**

Шаңғыда тұру, құлау. Берілген қашықтыққа дистанция сақтай отырып жүру. Қысқы бағдарлау ерекшеліктері. Шаңғымен кедергілер арқылы өту.

*Практикалық тапсырма:* Шаңғымен түсу, көтерілу, кедергілер арқылы өту, қысқы бағдарлау. Шаңғымен табиғат аясына саяхат

## **8. Спорттық жаттығу гигиенасы, бағдарлаушының жеке гигиенасы және алғашқы дәрігерлік көмек.**

Дене шынықтыру және спортпен дайындалу күн тәртібі. Жеке гигиена. Тамақтану режимі. Шыңдалу процедурасы, спорттық жарақаттар және оның алдын – алу. Аяқтың қажалуы және мазелдар. Күн тию және ыстық өтіп кету, тау аурулары. Іштің ауруы және көздің зақымдануы. Жарақаттан қан кету,

сіңірдің созылуы және сүйектің орнынан тайып кетуі. Улы жыландар мен жәндіктердің шағуы.

*Практикалық тапсырма:* әр түрлі спорттық жарақат кезіндегі алғашқы дәрігерлік көмек.

## **9. Экология.**

Экология және туризм. Далалық зерттеу кезінде тау жыныстарының жер бетіне шығып жатқан белгілері жүйелі, жан-жақты зерттеліп, олардың құрамы, жасы, тегі, пішіні, астасу элементтері, геол. шекаралары анықталып, топогр. картаға түсіріледі.

Гидрогеология – жер асты суларның пайда болуын, химиялық құрамын және олардың динамикалық қозғалысын, ал инженерлік геология – әр түрлі құрылыс объектілерін салу барысында жер қыртысының жоғарғы қабаттарының құрылымдық ерекшеліктерін зерттейтін ғылым.

## **Спорттық бағдарлау жарыстары.**

Жарысқа дайындық. Қатысу. Жарысқа талдау жасау. Қателіктермен жұмыс. Топтың болашақ жұмысын жоспарлау.

**Жорық.** Туристік техника. Жаяу жорық ұйымдастыру ережесі. Табиғи кедергілерден өту барысындағы қауіпсіздік. Дене және психологиялық дайындық.



## Тақырыптық оқу жоспары

№ р/с	Сабақтың тақырыбы	Сағаттар саны		
		Барлығы	Теориялық	Практикалық
1	Спорттық бағдарлауға кіріспе.	18	16	2
2	Топография негіздері	12	6	6
3	Өлкетану бөлімі	6	6	-
4	Бағдарлау негіздері	14	10	4
5	Туризм бөлімі	12	-	12
6	Шаңғымен бағдарлауға дайындық	20	14	6
7	Шаңғы туризмі техникасы (шаңғымен бағдарлау)	30	12	18
8	Спорттық жаттығу гигиенасы, бағдарлаушының жеке гигиенасы және алғашқы дәрігерлік көмек	16	12	4
9	Экология бөлімі	10	8	2
10	ЕСЕПТІК ЖОРЫҚ	6	-	6
Барлығы:		144	84	60

### «Рубин» үйірмесіне қатысқан оқушылардан жыл соңында күтілетін нәтиже.

1. Өз өңіріндегі спорттық карталарда қолданылатын барлық шартты белгілерді білу.
2. Карта мен тұсбағдар бойынша бағдарлай білу.
3. Орманды жерлерде қозғалыс кезінде карта оқу білу
4. Карта масштабты туралы түсінік болуы. Картадан ара- қашықтықты анықтай білу.
5. Жер бедері түрлері туралы түсінік болуы. Горизонтальдар туралы түсінік болуы.
6. Карта бойынша қарапайым жер бедерінің формаларын оқи білу
7. Бағдарлаушының қысқы және жазғы құрал – саймандары туралы түсінік болуы.
8. Өз тобы бойынша спорттық бағдарлау жарыстарына қатысу
9. Көпкүндік жорыққа жолдорба жасақтай білу

10. Алау жаға білу.
11. Қарапайым туристік жіп байлау түрлерін білу
12. Жауын – шашыннан қорғанатын шалаш құра білу
13. Туризм техникасынан жарысқа қатысу
14. Дайындық барысында 10-15 шақырым жүре білу
15. Шаңғымен кедергілерден өте білу
16. Өз жас ерекшелігі бойынша шаңғы жарысына қатысу

### **Бағдарламаны іске асыру шарттары**

Аталған бағдарламаны орындаумен қатар нәтижелі жұмыс атқару үшін төмендегідей материалдық-техникалық жағынан қамтамасыз ету қажет:

- сабақ жүргізетін оқу кабинеті және іс-шараларды өткізуге арналған залдар;
- жолдорбалар;
- төсек-қап (спальный мешок);
- шатырлар;
- компастар;
- әр – түрлі карталар, пландар
- шаңғылар
- спорттық киімдер
- қашықтықты өлшеуге арналған құралдар

### **Күтілетін нәтиже**

Білім алушылардың практикалық қызметінің нәтижесі жасөспірімдер мен жастардың тәрбие деңгейімен және күнделікті өмірдегі салауатты жүріс-тұрыстарымен, сонымен қатар қатысушылардың үйірмешілер арасындағы қалалық, облыстық бағдарлау сайыстардағы көрсеткіштерімен анықталады.



### Қолданылған әдебиеттер:

1. Основы техники и тактики активных видов туризма. А.Х. Хасенов
2. Туризм және өлкетану негіздері. Мазбаев О.Б, Атейбеков Б.Н.,  
Асубаев Б.К.
3. Введение в туризм. М.Б. Биржанов
4. Безопасный отдых и туризм. С.С. Солаев
5. Жас туристерге кеңес. Т.Қ. Жездібаев
6. Туризм. В.И. Курилова
7. На маршруте туристы- следопыты. А.А. Остапец
8. Карта в спортивном ориентировании В.М. Алешин
9. В помощь организаторам и инструкторам туризма. И.В. Васильев
10. Соревнования по спортивному ориентированию. В.М. Алешин,  
Н.Калиткин
11. Словарь – справочник альпинистских, туристских и краеведческих терминов. Т.Қ. Жездібаев
13. Тренировка ориентировщиков - разрядников. А. С. Лосев