

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

«Бекітемін»  
ОБЖТжЭО-ң директоры  
\_\_\_\_\_Фомин В.П.

«Келісілді»  
Спорттық бағдарлау  
бөлімінің меңгерушісі  
\_\_\_\_\_Нурманов Р.Е.

«Комета» үйірмесінің  
күнтізбелік тақырыптық жоспары  
(2018-2019 оқу жылы)

Қосымша білім беру педагогы: Беркинғалиев Ф.С.

Орал қаласы 2018

### Күнтізбелік жоспар

Айы	№ р/с	өтілетін күні	тақырыптар атауы	сағат саны	теор ия.	практ ик.
Қыркүйек			<b>I. Кіріспе сабақ. Техника қауіпсіздігі жөніндегі нұсқаулар.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
	1.	15.IX.18	Сабақты бастау үшін қажетті керек-жарақтар, киімдер мен аяқ киімдер. Техника қауіпсіздігі жөніндегі кіріспе нұсқаулар.		3	
			<b>II. Бағдарлау спорттың бір түрі ретінде.</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
	1.	18.IX.18	Бағдарлау түсінігі.		3	
	2.	22.IX.18	Бағдарлау мен спорттық бағдарлау айырмашылығы.		3	
	3.	25.IX.18	Бағдарлау түрлері.		3	
			<b>III. Спорттық бағдарлаудың тарихы мен дамуы.</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
	1.	29.IX.18	Шетелдегі бағдарлаудың даму тарихы.		3	
Қазан	2.	02.X.18	Спорттық бағдарлаудың отаны.		3	
	3.	06.X.18	Қазақстандағы спорттық бағдарлау. Азиада- 2011. БҚО- дағы бағдарлаудың қазіргі жай- күйі.		3	
	4.	09.X.18	Қолда бар әдебиеттік және картографиялық материалдармен танысу. Туған өлкені бақылап көру, физикалық- географиялық сипаттау.		3	
			<b>IV. Спорттық жаттығуды жоспарлау.</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
	1.	13.X.18	Жоспарлаудың жаттығу процесін басқарудағы маңызы мен рөлі.		3	
	2.	16.X.18	Жаттығудың жылдық циклінің кезеңдері мен этаптары.		3	
	3.	20.X.18	Әр спортшыға жылдық циклін құрғызу.			3
			<b>V. Жарысқа және жаттығуға талдау жасау. Спорттық бағдарлаушының күнделігі.</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
	1.	23.X.18	Жарыстың және жаттығудың нәтижелеріне талдау жасау әдістері.		3	
	2.	27.X.18	Спорттық бағдарлаушының күнделігі.		3	
	3.	30.X.18	Жарыс қашықтығын өту жолдары.			3
			<b>VI. Төрешілік практика.</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
	1.	03.XI.18	Жарыстың төрешілік құрамы.		3	
	2.	06.XI.18	Қашықтықты жоспарлау және құру.			3
	3.	10.XI.18	Жарысқа карта дайындау.			3
Қараша			Аудандық жарыстарда төрешілік жұмыстар атқару.			3
			<b>VII. Бағдарлау техникасы. Соның ішінде:</b>	<b>69</b>	<b>15</b>	<b>54</b>
	1.		Картамен жұмыс істеу техникасын меңгеру.			
	1.1	13.XI.18	Масштаб.		3	
	1.2	17.XI.18	Спорттық картаның шартты белгілері.		3	
	1.3	20.XI.18	Масштабты анықтауға арналған жаттығулар.			3
	2.		Компаспен жұмыс істеу техникасы.			
	2.1	24.XI.18	Компастың құрылысы, оны пайдалану. Азимут және оны анықтау.		3	
	2.2	27.XI.18	Картадағы қашықтықты және бағытты өлшеу.			3
	2.3	04.XII.18	Қашықты көзбен өлшеу.			3

	3.		Бағдарлау техникасының элементтері.			
	3.1	08.XII.18	Картаны бағдарлау.			3
	3.2	11.XII.18	Жергілікті жердегі желілер, сызықтар бойынша картаны бағдарлау.			3
	3.3	15.XII.18	Компас бойынша картаны бағдарлау.			3
	3.4	18.XII.18	Картаны бағдарлауға арналған жаттығулар.			3
	3.5	22.XII.18	Картаны оқу жаттығулары.			3
	4.		Шаңғымен жүру техникасы.			
	4.1	25.XII.18	Мәре коридорындағы техникалық іс- әрекет.		3	
	4.2	29.XII.18	Бағдарлау пунктінде және бағдарлау ауданындағы бағдарлаушының техникалық іс- әрекеті.		3	
Желтоқсан	4.3	05.I.19	Берілген қашықтыққа дистанция сақтай отырып жүру.			3
	4.4	08.I.19	Шаңғыда тұру, құлау.			3
	4.5	12.I.19	Шаңғымен жүру техникасы.			3
	4.6	15.I.19	Шаңғы тебу тәсілдері.			3
Қаңтар	4.7	19.I.19	Шаңғымен кедергілер арқылы өту.			3
	4.8	22.I.19	Қысқы бағдарлау ерекшеліктері.			3
	4.9	26- 29.I.19	Шаңғымен табиғат аясына саяхат.			6
	4.10	02.II.- 05.II.19	Шаңғымен түсу, көтерілу, кедергілер арқылы өту, қысқы бағдарлау.			6
			<b>ҮІІ. Бағдарлаудағы спорттық жаттығу жүйесі. Соның ішінде:</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	<b>36</b>
	1.		Жалпы физикалық дайындық.			
	1.1	09.II.19	Жарыс жаттығулары.			3
	1.2	12.II.19	Арнайы дайындық жаттығулары.			3
Ақпан	1.3	16.II.19	Жалпы дайындық жаттығулары.			3
	1.4	19.II.19	Ойын әдістері.			3
	1.5	23.II.19	Жаттығу жүктемелерінің компоненттері.			3
	2.		Тактикалық дайындық.			
	2.1	26.II.19	Жол таңдау тактикасы.		3	
	2.2	02.III.19	Картографиялық факторлар.		3	
	2.3	05.III.19	Жергілікті жердің ерекшеліктері.		3	
	2.4	09.III.19	Дистанциялар бойынша қозғалыс жылдамдығы.			3
	2.5	12.III.19	Тактикалық жаттығулар.			3
	3.		Психологиялық дайындық.			
Наурыз	3.1	16.III.19	Жарыс алдындағы бағдарлаушының жай- күйі және ретке келтіру әдістері.		3	
	3.2	19.III.19	Бағдарлаушының дистанциядағы эмоциялық және психикалық жағдайы.		3	
	3.3	23.III.19	Психологиялық тест.			3
	3.4	26.III.19	Арнайы жаттығулар.			3
	4.		Моральді- ерікті дайындық.			
	4.1	30.III.19	Интеллектуалды дайындық.		3	
	4.2	02.IV.19	Бағдарлаушының интеллектуалды икемділігін дамыту тәсілдері.			3
	4.3	06.IV.19	Есте сақтауды дамытуға арналған жаттығулар.			3
	4.4	09.IV.19	Арнайы жаттығулар.			3
			<b>ІХ. Спорттық бағдарлаушының жеке гигиенасы.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	1.	13.IV.19	Жеке гигиена.		3	

	2.	16.IY.19	Жаттығу кезіндегі күн режимі. Тамақтану режимі.			3
			<b>Х. Бағдарлаудағы қауіпсіздікпен қамтамасыз ету.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	1.	20.IY.19	Жарыс ауданындағы қауіпті орындар және оларды айналып өту.		3	
	2.	23.IY.19	Дистанцияда адасып қалғанда жол табу тәсілдері.			3
			<b>XI. Алғашқы медициналық көмек.</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
	1.	27.IY.19	Туған өлке бойынша жүргізілетін жорықтарда болуы мүмкін жарақаттар, жарақаттанған жағдайларда көмек көрсету.		3	
	2.	30.IY.19	Жарақаттанған адамды тасымалдау әдістері.			3
	3.	04.Y.19	Денедің түрлі жаралар мен сынықтар болған жағдайда алғашқы көмек көрсету тәжірибелері.			3
Сәуір			<b>XII. ОСАД бағдарламасымен жұмыс істеу негіздері.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
	1.	11.Y.19	Бағдарламаның командаларымен және символдарымен танысу.		3	
	2.	14.Y.19	Картаны бағдарламаға енгізіп үстінен бастыру жұмыстары. Қашықтықты жоспарлау және құру.		3	
Мамыр			<b>XIII. Бағдарлау бойынша әртүрлі жарыстар мен жаттығулар.</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
	1.	18.Y.19	Спорттық лабиринт.			3
	2.	21-25.Y.19	Еске сақтау бойынша бағдарлау.			6
	3.	28.Y.19	Жарыс қорытындыларын шығару және талдау жасау.			3
			<b>Барлығы:</b>	<b>216</b>	<b>87</b>	<b>129</b>