

## Күнтізбелік жоспар

Айы	№ р/с	өтілетін күні	тақырыптар атауы	сағат саны	теор. ия.	практ. ик.	
Қыркүйек			<b>I. Туристік дайындық негіздері.</b>	<b>46</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	
	1.	05.IX.15	<i>Спорттық бағдарлаудың даму тарихы.</i>		2		
	2.		<b>Жеке және топтық туристік жабдықтар. Спорттық бағдарлаушының киімі.</b>				
	2.1.	10.IX.15	<i>Туристің топтық және жеке жарақтары.</i>		2		
	2.2.	12.IX.15	<i>Жеке және топтық жабдықтарды жинақтау. Спорттық бағдарлаушының киімі.</i>			2	
	3.		<b>Туристік дағды және тұрмысты ұйымдастыру. Түнеулер.</b>				
	3.1.	17.IX.15	<i>Бивуакқа қойылатын талаптар.</i>		2		
	3.2.	19.IX.15	<i>Әртүрлі жағдайда күркені құру.</i>			2	
	3.3.	24.IX.15	<i>Лагерьді құру және жинау бойынша өзіндік жұмыс.</i>			2	
	4.		<b>Жорыққа, саяхатқа дайындық.</b>				
	4.1.	26.IX.15	<i>Топты іріктеу және міндеттерін бөлу.</i>		2		
	4.2.	01.X.15	<i>Оқу- жаттығу және туристік жорықтар маршрутын зерделеу.</i>			2	
	Қазан	4.3.	03.X.15	<i>Жорықтың жоспар- графигін құрастыру.</i>			2
		08.X.15	<b>Жалпы физикалық дайындық.</b>			2	
5.			<b>Туристік жорықтағы тамақтану.</b>				
5.1.		10.X.15	<i>Көпкүндік жорықтардағы тамақтанудың маңызы, режимі және ерекшелігі.</i>		2		
5.2.		15.X.15	<i>Ас мәзірін, тағамдар тізімін құру.</i>			2	
5.3.		17.X.15	<i>Алауда тамақ дайындау.</i>			2	
6.			<b>Туристік жорықтағы техника және тактика.</b>				
6.1.		22.X.15	<i>Туристік жорықтағы тактика жөніндегі түсінік.</i>		2		
6.2.		24.X.15	<i>Туристік түйіндер.</i>			2	
6.3.		29.X.15	<i>Өткелден өту кезіндегі сақтандыру.</i>			2	
6.4.		31.X.15	<i>Кедергілерден өту және қозғалыс техникасына жұмыс жасау.</i>			2	
Қараша			05.XI.15	<b>Арнайы физикалық дайындық.</b>			2
		7.		<b>Туристік жорықты, саяхатты қорытындылау.</b>			
	7.1.	07.XI.15	<i>Топтың және әр қатысушының іс- әрекетін талдау.</i>		2		
	7.2.	12.XI.15	<i>Жорық есебін дайындау және құру</i>			2	
	7.3.	14.XI.15	<i>Жорық қорытындысы бойынша газет шығару, көрме жасау, есеп беру кешін ұйымдастыру.</i>			2	
		19.XI.15	<b>Жалпы физикалық дайындық.</b>			2	
			<b>II. Спорттық бағдарлау және топография.</b>	<b>66</b>	<b>20</b>	<b>46</b>	
	1.		<b>Спорттық бағдарлау үйірмесінің жасөспірімді салауатты өмір сүруге тәрбиелеудегі маңызы.</b>				
	1.1.	21.XI.15	<i>Спорттық бағдарлау дегеніміз не? Спорттық бағдарлаудың бағыттары.</i>		2		
	1.2.	26.XI.15	<i>Спорттық бағдарлауды ұйымдастыру шаралары.</i>		2		
	2.		<b>Топографиялық және спорттық карта.</b>				

	2.1.	28.XI.15	Топографиялық карта түрлері және олардың негізгі түсініктері.		2	
	2.2.	03.XII.15	Топографиялық карта оның географиялық картадан айырмашылығы.			2
Желтоқсан	2.3.	05.XII.15	Алғашқы топографиялық әзірлікке арналған жаттығулар.			2
	2.4.	10.XII.15	Топографиялық диктант.			2
		12.XII.15	<b>Арнайы физикалық дайындық.</b>			2
	3.		<b>Топографиялық картаның шартты белгілері.</b>			
	3.1.	17.XII.15	Жол белгілері.		2	
	3.2.	19.XII.15	Елді- мекендер.			2
	3.3.	24.XII.15	Су белгілері.			2
	3.4.	26.XII.15	Жер және арнайы белгілер.		2	
	4.		<b>Масштаб.</b>			
	4.1.	07.I.15	Масштаб дегеніміз не?		2	
Қаңтар	4.2.	09.I.16	Топографиялық картаның масштабын анықтау.		2	
	4.3.	14.I.16	Топографиялық картаның масштабын анықтауға жаттығулар.			2
	4.4.	16.I.16	Спорттық картаның масштабын анықтауға жаттығулар.			2
		21.I.16	<b>Жалпы физикалық дайындық.</b>			2
	5.		<b>Компас. Компаспен жұмыс істеу.</b>			
	5.1.	23.I.16	Компас, онымен дұрыс жұмыс істеу ережесі.		2	
	5.2.	28.I.16	Заттың азимутын анықтау.			2
	5.3.	30.I.16	Азимут бойынша қозғалу.			2
Ақпан	5.4.	04.II.16	Азимутты анықтау бойынша жаттығулар және картадан азимут алу.			2
	6.		<b>Қашықтықты анықтау.</b>			
	6.1.	06.II.16	Картадан және жергілікті жерде қашықтықты анықтау тәсілдері.		2	
	6.2.	11.II.16	Жергілікті жерде жүгіріп және жүріп адымды санау.			2
	6.3.	13.II.16	Адымның ұзындығын өлшеу, адымдар санын метрге айналдыру графигін құру.			2
	6.4.	18.II.16	Сайдың, өзеннің енін өлшеу және белгілі бір затқа дейінгі арақашықтықты өлшеу жаттығулары.			2
	7.		<b>Бағдарлау түрлері.</b>			
	7.1.	20.II.16	Жергілікті жер жөнінде толық ақпарат бермейтін топографиялық картаның көмегімен жорықта бағдарлау.		2	
	7.2.	25.II.16	Картаның көмегімен өзінің тұрған жерін анықтауға арналған жаттығулар.			2
	7.3.	27.II.16	Спорттық бағдарлау бойынша жарыстарға қатысу.			2
	8.		<b>Жергілікті заттар, белгілер бойынша бағдарлау. Бағдардан айырылған жағдайдағы іс- әрекет.</b>			
	8.1.	03.III.16	Күн, Ай, Поляр жұлдызы арқылы азимутты және көкжиек тұстарын анықтау.			2
	Наурыз	8.2.	05.III.16	Көкжиек тұстарын жергілікті заттар бойынша анықтау.		
		10.III.16	<b>Жалпы физикалық дайындық.</b>			2
9.			<b>Спорттық бағдарлаудан жарыс.</b>			
9.1.		12.III.16	Белгіленген бағыт бойынша бағдарлаудан			2

			<i>эстафеталық жарыс.</i>				
	9.2.	17.ІІІ.16	<i>Туристік бағдарлау, белгіленген маршрут бойынша жылжу.</i>			2	
	9.3.	19.ІІІ.16	<i>Спорттық және туристік бағдарлау жарыстарына қатысу.</i>			2	
			<b>ІІІ. Өлкетану.</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	
	1.		<b>Туған өлкенің туристік мүмкіндіктері, экскursionлық объектілерге және мұражайларға шолу.</b>				
	1.1.	24.ІІІ.16	<i>Өлке территориясындағы экскursionлық объектілер: тарихи, архитектуралық, табиғи, экологиялық. Мұражайлар.</i>		2		
	1.2.	26.ІІІ.16	<i>Мұражайларға экскursion жасау.</i>			2	
Сөуір	1.3.	31.ІІІ.16	<i>Туған өлке тарихы бойынша анықтама материалдарымен, әдебиеттермен жұмыс істеу.</i>			2	
		02. ІҮ.16	<b>Арнайы физикалық дайындық.</b>			2	
	2.		<b>Саяхаттау ауданын зерттеу, картадан табу.</b>				
	2.1.	07. ІҮ.16	<i>Маршрут жасау, саяхаттау ауданын таңдау және зерттеу.</i>		2		
	2.2.	09. ІҮ.16	<i>Сол ауданға саяхатқа шыққан туристік топтың есебімен танысу.</i>			2	
	2.3.	14.ІҮ.16	<i>Саяхаттау ауданының климатымен, табиғатымен, тарихымен әдебиеттер және басқа да ақпарат көздері арқылы танысу.</i>			2	
	3.		<b>Саяхаттағы қоғамдық- пайдалы жұмыстар, табиғатты және мәдени ескерткіштерді қорғау.</b>				
	3.1.	16.ІҮ.16	<i>Жорық жағдайында табиғатты қорғау бойынша атқарылатын жұмыстар.</i>		2		
	3.2.	21.ІҮ.16	<i>Өлкетану бақылауларын жүргізу.</i>			2	
				<b>ІҮ. Медицина негіздері.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
		1.	23.ІҮ.16	<b>Жарақат және ауру профилактикасы.</b>		2	
		2.		<b>Жарақат алғандағы алғашқы медициналық көмек.</b>			
	Мамыр	2.1.	28.ІҮ.16	<i>Туристік топтың медициналық қобдишасының құрамы.</i>		2	
2.2.		30.ІҮ.16	<i>Қансырауды тоқтату. Шина салу тәртібі. Тасымалдау құралын дайындау.</i>			2	
3.		05.Ү.16	<b>Халі өте мүшкіл жағдайдағы алғашқы медициналық көмек.</b>			2	
4.		12.Ү.16	<b>Ағза ұланғандағы алғашқы медициналық көмек.</b>			2	
				<b>V. Жалпы және арнайы физикалық дайындық.</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
1.		14.Ү.16	<b>Адам ағзасының құрылысы мен функциясы жөнінде қысқаша мәлімет және физикалық жаттығулардың оған әсері.</b>		2		
2.	19.Ү.16	<b>Дәрігерлік бақылау, өзін- өзі бақылау. Жаттығу кезіндегі спорттық жарақаттарды ескеру.</b>		2			
		21.Ү.16	<b>Арнайы физикалық дайындық.</b>			2	
			<b>Барлығы:</b>	<b>144</b>	<b>48</b>	<b>96</b>	