

**Облыстық балалар- жасөспірімдер туризмі және экология орталығы**

**«Бекітілді»**

ОБЖТЖЭО директоры

\_\_\_\_\_В.П. Фомин

**«Келісілді»**

Спорттық бағдарлау бөлімінің меңгерушісі

\_\_\_\_\_Р.Е. Нурманов

**«Ксинт» атты спорттық бағдарлау үйірмесінің күнтізбелік  
жоспары**

**2018- 2019 оқу жылы**

**Қосымша білім беру педагогы**

**Бисемалиев С.К.**

**Орал қаласы -2018**

## Күнтізбелік жоспар

Айы	№ р/с	өтілетін күні	Тақырыптар атауы	сағат саны	теория.	практик.
Қыркүйек			<b>I. Кіріспе сабақ. Техника қауіпсіздігі жөніндегі нұсқаулар.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
	1.	15.IX.18	<i>Спорт бағдарлау үйірмесінің жасөспірімді салауатты өмір сүруге тәрбиелеудегі маңызы, арнайы курал-жарақтар, киімдер мен аяқ киімдер. Қауіпсіздік шаралармен таныстыру, кіріспе нұсқаулар.</i>		3	
			<b>II. Бағдарлау спорттың бір түрі ретінде.</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
	1.	19.IX.18	<i>Спорт бағдарлаудегеніміз не оның денсаулыққа беретін пайдасы, салауатты өмір сүруге тәрбиелеудегі маңызы.</i>		3	
	2.	22.IX.18	<i>Бағдарлау мен спорттық бағдарлау айырмашылығы.</i>		3	
	3.	26.IX.18	<i>Бағдарлау түрлері.</i>		3	
			<b>III. Спорттық бағдарлау тарихы.</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
Қазан	1.	29.IX.18	<i>Шетелдегі бағдарлаудың даму тарихы.</i>		3	
	2.	03.X.18	<i>Спорттық бағдарлаудың отаны.</i>		3	
	3.	06.X.18	<i>Қазақстандағы спорттық бағдарлау. Азиада- 2011. БҚО- дағы бағдарлаудың қазіргі жай- күйі.</i>		3	
	4.	10.X.18	<i>Қолда бар әдебиеттік және картографиялық материалдармен танысу. Туған өлкені бақылап көру, физикалық- географиялық сипаттау.</i>		3	
			<b>IV. Спорттық бағдарлау жарысының ережесі және спорттық бағдарлау педагогикасы.</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
	1.	13.X.18	<i>Жарыс ережесі. Жарыс өтетін аудан.</i>		3	
	2.	17.X.18	<i>Жарыс дистанциясы. Техникалық ақпараттар.</i>		3	
	3.	20.X.18	<i>Бақылау уақыты. Бақылау пункті. Бақылау карточкасы.</i>		3	
	4.	24.X.18	<i>Белгіленген бағыт бойынша бағдарлау.</i>			3
	5.	27.X.18	<i>Маркировкаланған трассада бағдарлау.</i>			3
Қараша	6.	31.X.18	<i>Таңдау бойынша бағдарлау.</i>			3
			<b>V. Бағдарлау техникасы. Соның ішінде:</b>	<b>81</b>	<b>18</b>	<b>63</b>
	1.		Картамен жұмыс істеу техникасын меңгеру.			
	1.1	03.XI.18	<i>Карта түсінігі. Спорттық карта.</i>		3	
	1.2	7.XI.18	<i>Масштаб.</i>		3	
	1.3	10.XI.18	<i>Спорттық картаның шартты белгілері.</i>		3	
	1.4	14.XI.18	<i>Масштабты анықтауға арналған жаттығулар.</i>			3
	1.5	17.XI.18	<i>Шартты белгілерді анықтауға арналған жаттығулар.</i>			3
	2.		Компаспен жұмыс істеу техникасы.			
	2.1	21. XI.18	<i>Компастың құрылысы, оны пайдалану. Азимут және оны анықтау.</i>		3	
	2.2	24.XI.18	<i>Жергілікті белгілер және күн бойынша көк жиекті анықтау.</i>			3
	2.3	28.XI.18	<i>Компаспен жұмыс: азимутты анықтау – уақытты</i>			3

			<i>тура және кері белгілеу.</i>			
	2.4	1.XII.18	<i>Картадағы қашықтықты және бағытты өлшеу.</i>			3
	2.5	5..XII.18	<i>Қашықты көзбен өлшеу.</i>			3
	3.		<i>Бағдарлау техникасының элементтері.</i>			
	3.1	8.XII.18	<i>Картаны бағдарлау.</i>			3
	3.2	12.XII.18	<i>Жергілікті жердегі желілер, сызықтар бойынша картаны бағдарлау.</i>			3
	3.3	15.XII.18	<i>Компас бойынша картаны бағдарлау.</i>			3
	3.4	19.XII.18	<i>Картаны бағдарлауға арналған жаттығулар.</i>			3
Желтоқсан	3.5	22.XII.18	<i>Картаны оқу жаттығулары.</i>			3
	4.		<i>Шаңғымен жүру техникасы.</i>			
	4.1	26.XII.18	<i>Мәре коридорындағы техникалық іс- әрекет.</i>		3	
	4.2	29.XII.18	<i>Бағдарлау пунктінде және бағдарлау ауданындағы бағдарлаушының техникалық іс- әрекеті.</i>		3	
Қаңтар	4.3	2.I.19	<i>Берілген қашықтыққа дистанция сақтай отырып жүру.</i>			3
	4.4	5.I.19	<i>Шаңғыда тұру, құлау.</i>			3
	4.5	9.I.19	<i>Шаңғымен жүру техникасы.</i>			3
	4.6	12.I.19	<i>Шаңғы тебу тәсілдері.</i>			3
	4.7	16.I.19	<i>Шаңғымен кедергілер арқылы өту.</i>			3
	4.8	19.I.19	<i>Қысқы бағдарлау ерекшеліктері.</i>			3
	4.9	23.I.19	<i>Шаңғымен табиғат аясына саяхат.</i>			6
	4.1 0	26.I.19	<i>Шаңғымен түсу, көтерілу, кедергілер арқылы өту, қысқы бағдарлау.</i>			6
Ақпан			<b>ҮІ. Бағдарлаудағы спорттық жаттығу жүйесі. Соның ішінде:</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	<b>36</b>
	1.	30.I.19	<i>Жалпы физикалық дайындық.</i>			
	1.1	2.II.19	<i>Жарыс жаттығулары.</i>			3
	1.2	6.II.19	<i>Арнайы дайындық жаттығулары.</i>			3
	1.3	9.II.19	<i>Жалпы дайындық жаттығулары.</i>			3
	1.4	13.II.19	<i>Ойын әдістері.</i>			3
	1.5	16.II.19	<i>Жаттығу жүктемелерінің компоненттері.</i>			3
	2.	20.II.19	<i>Тактикалық дайындық.</i>			
	2.1	23.II.19	<i>Жол таңдау тактикасы.</i>		3	
2.2	27.II.19	<i>Картографиялық факторлар.</i>		3		
Наурыз	2.3	2.III.19	<i>Жергілікті жердің ерекшеліктері.</i>		3	
	2.4	6.III.19	<i>Дистанциялар бойынша қозғалыс жылдамдығы.</i>			3
	2.5	9.III.19	<i>Тактикалық жаттығулар.</i>			3
	3.		<i>Психологиялық дайындық.</i>			
	3.1	13.III.19	<i>Жарыс алдындағы бағдарлаушының жай- күйі және ретке келтіру әдістері.</i>		3	
	3.2	16.III.19	<i>Бағдарлаушының дистанциядағы эмоциялық және психикалық жағдайы.</i>		3	
	3.3	20.III.19	<i>Психологиялық тест.</i>			3
	3.4	23.III.19	<i>Арнайы жаттығулар.</i>			3
	4.		<i>Моральді- ерікті дайындық.</i>			
	4.1	27.III.19	<i>Интеллектуалды дайындық.</i>		3	
	4.2	30.III.19	<i>Бағдарлаушының интеллектуалды икемділігін дамыту тәсілдері.</i>			3
	4.3	3.IV.19	<i>Есте сақтауды дамытуға арналған жаттығулар.</i>			3
	4.4	6.IV.19	<i>Арнайы жаттығулар.</i>			3

		<b>ҮІІ. Бағдарлаудағы қауіпсіздікпен қамтамасыз ету.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	1.	10.ІҮ.19 <i>Картадағы жүгіруге болмайтын аудандар.</i>		3	
	2.	13.ІҮ.19 <i>Жарыс ауданындағы қауіпті орындар және оларды айналып өту.</i>		3	
	3.	17.ІҮ.19 <i>Жарыс ауданының кейбір учаскелерінен өткен кезде қауіпсіздік шараларын сақтау.</i>			3
	4.	20.ІҮ.19 <i>Дистанцияда адасып қалғанда жол табу тәсілдері.</i>			3
Сәуір		<b>ҮІІІ. Алғашқы медициналық көмек.</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
	1.	24.ІҮ.19 <i>Туған өлке бойынша жүргізілетін жорықтарда болуы мүмкін жарақаттар, жарақаттанған жағдайларда көмек көрсету.</i>		3	
	2.	27.ІҮ.19 <i>Жарақаттанған адамды тасымалдау әдістері.</i>			3
Мамыр	3.	1.Ү.19 <i>Денеді түрлі жаралар мен сынықтар болған жағдайда алғашқы көмек көрсету тәжірибелері.</i>			3
		<b>ІХ. Бағдарлау бойынша әртүрлі жарыстар мен жаттығулар.</b>	<b>18</b>		<b>18</b>
	1.	4.Ү.19 <i>Жабық бөлме жағдайында бағдарлау бойынша жарыстар.</i>			6
	2.	8.Ү.19 <i>Спорттық лабиринт.</i>			3
	3.	11.Ү.19 <i>Еске сақтау бойынша бағдарлау.</i>			6
	4.	15.Ү.19 <i>Жарыс қорытындыларын шығару және талдау жасау.</i>			3
			<b>Барлығы:</b>	<b>216</b>	<b>78</b>