

«Бекітілді»

ОБЖТжЭО директоры

_____В.П. Фомин

«Келісілді»

Спорттық бағдарлау бөлімінің меңгерушісі

_____Р.Е.Нурманов

«Ксинт»атты спорттық бағдарлау үйірмесінің бағдарламасы

2018- 2019 оқу жылы

Қосымша білім беру педагогы:

Бисемалиев С.К.

Қысқаша түсініктеме

Бұл туристік бағдарлама баланың жеке қалыптасуына барлық формасыда көмегін тигізеді және оның интеллектуалдық, рухани және физикалық жетілуіне, туған өлкесін танып білуге, өз бетімен әрекет ету тәжірибелерін жинақтауға бағытталған.

Бағдарламада білім беру- тәрбиелеу және жаттығу процестері сияқты 4 негізгі бағытқа аса көңіл бөлінген:

1. Жеке тұлғаның жан- жақты дамуын қалыптастыру
2. Тәрбиеленушінің шығармашылық әлеуетін, қоғамдық құндылықтарға және жеке маңызды мақсаттарына қол жеткізуін, жауапкершілігін арттыру.
3. Әрбір топ мүшелерінің қызметтік функцияларды атқару процесіндегі моральді-ерікті дайындық, экстримальді ситуацияларда пайда болатын спецификалық қиындықтардың алдын алу.
4. Туризм және өлкетану құралдары арқылы физикалық тәрбиелеу және қосымша білім беру, салауатты өмір салтын насихаттау.

Бағдарламадағы оқу- жаттығу процестерін ұйымдастыру күнтізбелік оқу жылына (36 апта) қарастырылған. 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.

Бағдарламаның мақсаты – алғашқы туристік дағдыларды меңгерту және туған өлкемен таныстыру. Бағдарламаны орындау барысында колледж оқушыларының үйірмешілері туристік және өлкетану бағыты бойынша білім беретін үйірмелерде одан әрі білім алуға мүмкіндік беретін іскерлік дағдыларын игеруге міндетті.

Үйірме сабақтарында, жорықтарда, саяхаттар мен экскурсияларда жас туристер мыналарды үйренуі керек:

- Саяхат жоспарын құру және жол бағыты жұмысын жүргізу;
- Байқағандарын белгілеу, жазып отыру;
- Қарапайым тәжірибелер жасау, жиналған материалдарды оқып, коллекция жинақтау;
- Ауа райын бақылау және болжам жасау;
- Таныс емес жерлерді картаның, компастың көмегімен жергілікті заттардың сан алуан ерекшеліктерін, бағытын белгілеу;
- Шатыр құру, алау жағу, тамақ дайындау, қарапайым туристік құралдарды әзірлеу.

Аталған қосымша білім беру бағдарламасы туристік-өлкетану бағытындағы үйірмеде алғаш білім алушы колледж оқушыларына, яғни 16- 17 жастағы ұл- қыздарға арналған.

Сабақтың жоспарын құрғанда әр уақытта оқушылардың алдында қол жететін мақсаты жоспарланады. Оқушылардың үйірмеге қызығушылығын арттыру үшін жарысқа қатыстыру, қызғылықты объектілерге экскурсия жасау, бір күндік және көп күндік жорықтарға шығу көзделеді.

Тақырыптық жоспар

№ р/с	Тақырыптар атауы	Сағат саны	теория.	практик.
1.	Кіріспе сабақ. Техника қауіпсіздігі жөніндегі нұсқаулар.	3	3	
2.	Бағдарлау спорттың бір түрі ретінде.	9	9	
3.	Спорттық бағдарлау тарихы.	12	12	
4.	Спорттық бағдарлау жарысының ережесі және спорттық бағдарлау педагогикасы.	18	9	9
5.	Бағдарлау техникасы.			
	Картамен жұмыс істеу техникасын меңгеру.	15	9	6
	Компаспен жұмыс істеу техникасы.	15	3	12
	Бағдарлау техникасының элементтері.	15		15
	Шаңғымен жүру техникасы.	36	6	30
6.	Бағдарлаудағы спорттық жаттығу жүйесі.			
	Жалпы физикалық дайындық.	15		15
	Тактикалық дайындық.	15	9	6
	Психологиялық дайындық.	12	6	6
	Моральді- ерікті дайындық.	12	3	9
7.	Бағдарлаудағы қауіпсіздікпен қамтамасыз ету.	12	6	6
8.	Алғашқы медициналық көмек.	9	3	6
9.	Бағдарлау бойынша әртүрлі жарыстар мен жаттығулар.	18		18
	Барлығы:	216	78	138

Бағдарлама

Тақырып 1. Кіріспе сабақ. Бағдарламаның мақсаты мен міндеттері. Үйірмешілерге берілетін разрядтар мен атақтар. Сабақтың мерзімділігі. Сабақты бастау үшін қажетті керек-жарақтар, киімдер мен аяқ киімдер. Техника қауіпсіздігі жөніндегі кіріспе нұсқаулар.

Тақырып 2. Бағдарлау спорттың бір түрі ретінде. Бағдарлау түсінігі. Бағдарлау мен спорттық бағдарлау айырмашылығы. Спорттық бағдарлаудың құрал- жабдықтары. Бағдарлау түрлері. Бағдарламаның ерекше түрі – спорттық бағдарлау. Ол өзінің тұрған жерін анықтаумен қатар, жүретін жергілікті жердегі, жылдам қозғалу түріндегі түрлі спорттық жарыстарды біріктіретін спорт түрі. Жасөспірімдерді жылдамдыққа, шымырлыққа, төзімділікке, тез шешім қабылдауға айналыны бағдарлауға үйретеді. Жарысқа бағдарлауға қатысушылардың негізгі міндеттері ірі масштабтағы картаны мен компосты пайдалана отырып бақылау пунктерден жүріп өту.

Тақырып 3. Спорттық бағдарлау тарихы. 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. «Алоль» бүкіл одақтық оқу- жаттығу полигонының құрылуы. КСРО- дағы спорттық бағдарлаудың қалыптасқан уақыты. Шаңғымен бағдарлаудағы І 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.

Тақырып 4. Спорттық бағдарлау жарысының ережесі және спорттық бағдарлау педагогикасы. Жарыс ережесі. Жарыс өтетін аудан. Жарыс дистанциясы. Техникалық ақпараттар. Бақылау уақыты. Спорттық карта. Бақылау пункті. Бақылау карточкасы. Белгіленген бағыт бойынша бағдарлау. Маркировкаланған трассада бағдарлау. Таңдау бойынша бағдарлау. Шаңғымен спорттық бағдарлау. Түнгі бағдарлау. Спорттық бағдарлаудың оқушылар өміріндегі маңызы. Спорттық бағдарлау педагогикасы. Практикалық сабақ: Белгіленген бағыт бойынша бағдарлау. Маркировкаланған трассада бағдарлау. Таңдау бойынша бағдарлау.

Тақырып 5. Бағдарлау техникасы.

Картамен жұмыс істеу техникасын меңгеру. Карта түсінігі. Спорттық карта. Масштаб. Спорттық бағдарлау карталары. Спорттық картаның шартты белгілері. Өсімдік жамылғысы. Гидроарфия. Қолдан жасалған объектілер. Рельеф. Дистанция белгілері. Практикалық сабақ. Масштабты анықтауға арналған жаттығулар. Шартты белгілерді анықтауға арналған жаттығулар.

Компаспен жұмыс істеу техникасы. Компастың құрылысы, оны пайдалану. Азимут және оны анықтау. Жергілікті белгілер және күн бойынша көк жиекті анықтау. Туған өлкенің түрлі табиғат аймақтарындағы бағдарлау ерекшеліктері. Практикалық сабақ. Жергілікті белгілер және күн бойынша көк жиекті анықтау. Компаспен жұмыс: азимутты анықтау – уақытты тура және кері белгілеу. Картаны компас бойынша бағдарлау. Қашықты көзбен өлшеу. Туған өлкенің топографиялық картасын оқу, масштабы 1: 500000 және одан аз. Картадағы қашықтықты және бағытты өлшеу. Топографиялық жаттығу жазу.

Бағдарлау техникасының элементтері. 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.

Шаңғымен жүру техникасы. Мәре коридорындағы техникалық іс- әрекет. Бағдарлау пунктінде және бағдарлау ауданындағы бағдарлаушының техникалық іс- әрекеті. Жүгіру техникасы. Шаңғымен жүру техникасы. Шаңғы тебу тәсілдері.

Тақырып 6. Бағдарлаудағы спорттық жаттығу жүйесі.

Жалпы физикалық дайындық. Жарыс жаттығулары. Арнайы дайындық жаттығулары. Жалпы дайындық жаттығулары. Спорттық жаттығу әдістері. Қатаң тәртіпті жаттығулар әдістері. Ойын әдістері. Жаттығу және жарыс алдындағы жүктемелер. Жаттығу және жарыс алдындағы жүктемелер көрсеткіші. Жаттығу жүктемелерінің компоненттері. Спорттық жаттығу принциптері. Төзімділік. Күш. Жылдамдық. Ептілік. Иілгіштік. Практикалық сабақ. Физикалық және техникалық жаттығулар.

Тактикалық дайындық. Тактикалық жаттығу. Жол таңдау тактикасы. Картографиялық факторлар. Жергілікті жердің ерекшеліктері. Техникалық факторлар. Физиологиялық факторлар. Дистанциялар бойынша қозғалыс жылдамдығы. Практикалық сабақ. Тактикалық жаттығулар.

Психологиялық дайындық. Жарыс алдындағы бағдарлаушының жай- күйі және ретке

келтіру әдістері. Бағдарлаушының дистанциядағы эмоциялық және психикалық жағдайы. Мақсат және жігерлендіру. Практикалық сабақ. Психологиялық тест. Арнайы жаттығулар. **Моральді- ерікті дайындық.** Интеллектуалды дайындық. Бағдарлаушының интеллектуалды икемділігін дамыту тәсілдері. Моральді- ерікті дайындық. Практикалық сабақ. Есте сақтауды дамытуға арналған жаттығулар. Арнайы жаттығулар.

Тақырып 7. Бағдарлаудағы қауіпсіздікпен қамтамасыз ету. Картадағы жүгіруге болмайтын аудандар. Жарыс ауданындағы қауіпті орындар және оларды айналып өту. Командаларды және қатысушыларды жарыс ауданындағы нашар экологиялық жағдай және су қоймаларының ішуге, суға түсуге жарамсыздығы, қауіпті зиянкестер мен жәндіктер болуы жөнінде хабардар ету. Жарыс ауданының кейбір учаскелерінен өткен кезде қауіпсіздік шараларын сақтау. Практикалық сабақ. Бағдарлаушыларға алғашқы медициналық көмек көрсетуді үйрету. Дистанцияда адасып қалғанда жол табу тәсілдері. Күнге, айға, жұлдыздарға қарап көкжиек тұстарын табу.

Тақырып 8. Алғашқы медициналық көмек. Туған өлке бойынша жүргізілетін жорықтарда болуы мүмкін жарақаттар, жарақаттанған жағдайларда көмек көрсету. Жарақаттанған адамды тасымалдау ережелері. Практикалық сабақ. Денеде түрлі жаралар мен сынықтар болған жағдайда алғашқы көмек көрсету тәжірибелері. Реанимация тәсілдері. Жарақаттанған адамды қолмен, зембілмен тасымалдау. Киім бөлшектерінен зембіл құрастыру.

Тақырып 9. Бағдарлау бойынша әртүрлі жарыстар мен жаттығулар. Жабық бөлме жағдайында бағдарлау бойынша жарыстар. Карта құру. Спорт залды дайындау және дистанцияны жоспарлау. Залдағы бағдарлау техникасы. Бағдарлау эстафеталары. Түнгі бағдарлау бойынша командалық жарыстар. «Москвалық лабиринт», «Ориент- шоу», лабиринт ойындар, картасыз бағдарлау. Практикалық сабақ. Бағдарлау бойынша ойындар: «Еске сақтау бойынша спринт», «Азимутальді маршрут», «Көрсетілген маршрут бойынша қозғалыс», «Спринтмарафон».

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, стадион;
- дорба;
- төсек-қап, каримат, төсеніш;
- шанду, күрке, фонарик, планшет;
- шатыр, қазан, күрек, таганка, балта, ара;
- әр түрлі ұзындықтағы арқандар және бау;
- компас, фотоаппарат, болкнот, қарындаш, қалам;
- 1:1000000 және одан ірі көлемдегі туған өлкенің карталар жинағы;
- ботаникалық, зоологиялық және геологиялық анықтағыштар жинағы;
- жумар, дюльфер, карабин, полиспаст;
- обвязка, каска;
- шаңғы.

Күтілетін нәтиже

Білім алушылардың практикалық қызметінің нәтижесі жасөспірімдер мен жастардың экологиялық тәрбие деңгейімен, салауатты өмір салтымен, туристік- спорттық шыңдалуымен, туристік тактикалық- техникалық шеберлігімен және күнделікті өмірдегі экологиялық салауатты жүріс-тұрыстарымен анықталады.

Қолданылған әдебиеттер тізімі:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе.- М.: «Просвещение», 1973 г.
2. Вылыми- әдістемелік журнал «Соқпақ- топинка» 2006- 2010 ж.ж.
3. Жиздыбаев Т.К. Школьный туризм и краеведение РК. – Алматы, 2001 ж.
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М., 1997 г.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков: Учеб.- метод. пособие- М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 1999 г.
6. Мазбаев О.Б. Туризм және өлкетану негіздері: Оқу құралдары /О.Б. Мазбаев, Б.Н. Атейбеков, Б.К. Асубаев.- Алматы: Каз ҰПУ, 2006 ж.
7. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря.- М.: «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2000 г.
8. Туризм и спортивное ориентирование. Учеб. Для ин-тов и тех- мов физ. Культ./ Сост. Ганопольский В.И.- М.: Физкультура и спорт, 1987 г.