

**Күнтізбелік жоспар**  
I оқу жылы

Айы	№ р/с	Тақырыптар	Сағат саны	Тео рия.	Прак тика.	Күні	
<b>Спорттық бағдарлауға кіріспе 18</b>							
Қазан	1	Спорттық бағдарлауға кіріспе	2	2		7.09	
	2	Туризм тарихы. Балалар туризмі туралы түсінік	2	2		9.09	
	3	Спорттық туризм	4	2	2	14.09 16.09	
	4	Спорттық бағдарлау тарихы	2	2		21.09	
Қараша	5	Туризмдегі қауіпсіздік ережелері	2	2		23.09	
	6	Қазақстандағы спорттық бағдарлау	2	2		28.09	
	7	Топсеруен	4		4	30.09	
	<b>Топография негіздері 12</b>						
	8	Компас түрлері, жұмыс жасау әдістері	2	2		5.10	
	9	Карта туралы ұғым. Картаның түрлері	2	2		7.10	
	10	Масштаб анықтау тәсілдері	2	2		12.10	
	11	Шартты белгілер (картадағы белгілерді оқу)	2	1	1	14.10	
	12	Экскурсия	4		4	21.10	
	<b>Карта бойынша және жергілікті жердегі өлшеу 6</b>						
	13	Көзбен және кадаммен қашықтықты өлшеуге дағдылану	4	2	2	26.10 28.10	
	14	Картадағы қашықтықтарды өлшеу әдістері	2	1	1	2.11	
<b>Бағдарлау негіздері 14</b>							
Желтоқсан	15	Тұспалдар (ориентир)	2	2		4.11	
	16	Берілген азимут бойынша жүру, азимут пен қашықтықты анықтау	2	1	1	9.11	
	17	Жергілікті және табиғи белгілерге қарап бағытты анықтау	2	2		11.11	
	18	Карта бойынша өз тұрған орнын анықтау	2	2		16.11	
Қаңтар	19	Жергілікті жердің план картасын сызу	2	2		18.11	
	20	Экскурсия	4		4	25.11	
<b>Бағдарлау әдістері 12</b>							

	21	Карта көмегімен қажетті бағытқа қозғалу	4	2	2	30.11 2.12	
	22	Нысанаға бағыт таңдау	4	2	2	7.12 9.12	
	23	Бағдарлау жаттығулары. Берілген бағытта бағдарлау, таңдау бойынша бағдарлау	4	2	2	14.12 21.12	
	<b>Шаңғымен бағдарлауға дайындық 20</b>						
	24	Шаңғы туризміндегі қауіпсіздік ережелері	2	2		23.12	
	25	Кейбір пайдалы ұсақ - түйектер	2	2		28.12	
	26	Қысқы туризмге керекті құрал - саймандар	4	2	2	30.12 4.01	
	27	Қысқы палаткалар және олардың түрлері	4	2	2	6.01 11.01	
	28	Ұйықтайтын қаптар, олардың құрылысы және кілемшелер (изолирующие коврики)	2	2		13.01	
	29	Қысқы киім кешектер, аяқ киім, бағдарлаушының киімі	2	2		18.01	
	30	Шаңғылар мен қысқы аяқ киімдерді майлау әдістері	4	2	2	20.01 25.01	
	<b>Шаңғы туризмі техникасы (шаңғымен бағдарлау) 30</b>						
	Ақпан	31	Шаңғыда тұру, құлау	4	2	2	27.01 1.02
		32	Берілген қашықтыққа дистанция сақтай отырып жүру	4	2	2	3.02 8.02
33		Практика : Шаңғымен табиғат аясына саяхат	4		2 2	10.02 15.02	
34		Қысқы бағдарлау ерекшеліктері	4	1	1 2	17.02 22.02	
Наурыз	35	Қысқы бағдарлау ерекшеліктері	4	1	1 2	24.02 1.03	
	36	Шаңғымен кедергілер арқылы өту	4	2	2	3.03 10.03	
	37	Практика: Шаңғымен түсу, көтерілу, кедергілер арқылы өту, қысқы бағдарлау	6	2	2 2	15.03 17.03 24.03	
Сәуір	<b>Спорттық жаттығу гигиенасы, бағдарлаушының жеке гигиенасы және алғашқы дәрігерлік көмек 16</b>						
	38	Жеке гигиена	2	2		29.03	
	39	Аяқтың қажалуы және мазелдар	2	2		31.03	
	40	Күн тию, ыстық өтіп кету және тау ауруы	2	2		5.04	

	41	Іштің ауруы және көз зақымданған кездегі ауру	2	2		7.04
	42	Жарақаттан қан кету, сіңірдің созылуы және сүйектің өз орнынан тайып кетуі	2	2	2	12.04
	43	Сүйектің сынуы, уақытша естен тану	2	2		14.04
	44	Улы жыландар мен жәндіктердің шағуы кезіндегі көмек	2	2		19.04
	45	Топсеруен	4		4	21.04
<b>Жазғы спорттық бағдарлау 2</b>						
	46	<b>Спорттық бағдарлау жарысы</b>	2		2	26.04
		<b>Барлығы:</b>	<b>130</b>	<b>75</b>	<b>55</b>	
<b>ЕСЕПТІК ЖОРЫҚ 14</b>						
Мамыр	47	Азық - түлік сметасын жасау	2	2		28.04
	48	Құрал саймандардың жай - күйін тексеру	4		4	5.05
	49	<b>Жорыққа шығу</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	12.05
	50	Жорық есебін жазу	2	2		19.05
		<b>Барлығы:</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	-