

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.

«Штурм» 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	теория.	практик.
Қыркүйек			I. Кіріспе сабақ. Техника қауіпсіздігі жөніндегі нұсқаулар.	3	3	
	1.	15.IX.18	<i>Сабақты бастау үшін қажетті керек-жарақтар, киімдер мен аяқ киімдер. Техника қауіпсіздігі жөніндегі кіріспе нұсқаулар.</i>		3	
			II. Бағдарлау спорттың бір түрі ретінде.	9	9	
	1.	18.IX.18	<i>Бағдарлау түсінігі.</i>		3	
	2.	22.IX.18	<i>Бағдарлау мен спорттық бағдарлау айырмашылығы.</i>		3	
	3.	25.IX.18	<i>Бағдарлау түрлері.</i>		3	
			III. Спорттық бағдарлаудың тарихы мен дамуы.	12	12	
Қазан	1.	29.IX.18	<i>Шетелдегі бағдарлаудың даму тарихы.</i>		3	
	2.	02.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.	09.X.18	<i>Қолда бар әдебиеттік және картографиялық материалдармен танысу. Туган өлкені бақылап көру, физикалық- географиялық сипаттау.</i>		3	
			IV. Спорттық жаттығуды жоспарлау.	9	6	3
	1.	13.X.18	<i>Жоспарлаудың жаттығу процесін басқарудағы маңызы мен рөлі.</i>		3	
	2.	16.X.18	<i>Жаттығудың жылдық циклінің кезеңдері мен этаптары.</i>		3	
	3.	20.X.18	<i>Әр спортшыға жылдық циклін құрғызу.</i>			3
			V. Жарысқа және жаттығуға талдау жасау. Спорттық бағдарлаушының күнделігі.	9	6	3
	1.	23.X.18	<i>Жарыстың және жаттығудың нәтижелеріне талдау жасау әдістері.</i>		3	
	2.	27.X.18	<i>Спорттық бағдарлаушының күнделігі.</i>		3	
	3.	30.X.18	<i>Жарыс қашықтығын өту жолдары.</i>			3
			VI. Төрешілік практика.	12	3	9
	1.	03.XI.18	<i>Жарыстың төрешілік құрамы.</i>		3	
2.	06.XI.18	<i>Қашықтықты жоспарлау және құру.</i>			3	
3.	10.XI.18	<i>Жарысқа карта дайындау.</i>			3	
Қараша			<i>Аудандық жарыстарда төрешілік жұмыстар атқару.</i>			3
			VII. Бағдарлау техникасы. Соның ішінде:	69	15	54
	1.		Картамен жұмыс істеу техникасын меңгеру.			
	1.1	13.XI.18	<i>Масштаб.</i>		3	
	1.2	17.XI.18	<i>Спорттық картаның шартты белгілері.</i>		3	
	1.3	20.XI.18	<i>Масштабты анықтауға арналған жаттығулар.</i>			3
	2.		Компаспен жұмыс істеу техникасы.			
	2.1	24. XI.18	<i>Компастың құрылысы, оны пайдалану. Азимут және оны анықтау.</i>		3	
	2.2	27.XI.18	<i>Картадағы қашықтықты және бағытты өлшеу.</i>			3
2.3	04.XII.18	<i>Қашықты көзбен өлшеу.</i>			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.		
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
			ҮІІІ. Бағдарлаудағы спорттық жаттығу жүйесі. Соның ішінде:	54	18	36
	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
			ІХ. Спорттық бағдарлаушының жеке гигиенасы.	6	3	3
1.	13.IV.19	Жеке гигиена.		3		

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