

# Күнтізбелік жоспар «Спорттық бағдарлаушы» үйірмесі

I оқу жылы

Айы	№ р/с	Тақырыптар	Сағат саны	Тео- рия.	Пра- ктика.	күні
Қыркүйек	1	Спорттық бағдарлауға кіріспе	2	2		19/9
	2	Туризм тарихы, спорттық бағдарлау тарихы	2	2		21/9
	3	Туризмдегі қауіпсіздік ережелері	2	2		26/9
	4	Қазақстандағы спорттық бағдарлау	2	2		28/9
Қазан	<b>Топография негіздері</b>					
	5	Компас түрлері, жұмыс жасау әдістері	2	2		3/10
	6	Карта туралы ұғым. Картаның түрлері	2	2		5/10
	7	Масштаб анықтау тәсілдері	2	2		10/10
	8	Шартты белгілер (картадағы белгілерді оқу)	4	2	2	12.17/10
	<b>Карта бойынша және жергілікті жердегі өлшеу</b>					
	9	Көзбен және қадаммен қашықтықты өлшеуге дағдылану	4	2	2	19.24/10
	10	Картадағы қашықтықтарды өлшеу әдістері	4	2	2	26.31/10
Қараша	<b>Бағдарлау негіздері</b>					
	11	Тұспалдар (ориентир)	2	2		2/11
	12	Берілген азимут бойынша жүру, азимут пен қашықтықты анықтау	4	2	2	7.9/11
	13	Жергілікті және табиғи белгілерге қарап бағытты анықтау	4	2	2	14.16/11
	14	Карта бойынша өз тұрған орнын анықтау	4	2	2	21.23/11
Желтоқсан	15	Жергілікті жердің план картасын сызу	4	2	2	28,30/11
	<b>Бағдарлау әдістері</b>					
	16	Карта көмегімен қажетті бағытқа қозғалу	4	2	2	5,7/12
	17	Нысанаға бағыт таңдау	4	2	2	12.14/12
	18	Практика: Бағдарлау жаттығулары. Берілген бағытта бағдарлау, таңдау бойынша бағдарлау	4	2	2	19.21/12
	<b>Шаңғымен бағдарлауға дайындық</b>					
	19	Шаңғы туризміндегі қауіпсіздік ережелері	2	2		26/12
	20	Кейбір пайдалы ұсақ - түйектер	2	2		28/12
Қаңтар	21	Қысқы туризмге керекті құрал -саймандар	4	2	2	2.4/01
	22	Қысқы палаткалар және олардың түрлері	4	2	2	9.11/01
	23	Ұйықтайтын қаптар, олардың құрылысы және кілемшелер (изолирующие коврики)	2	2		16/01
	24	Қысқы киім кешектер, аяқ киім, бағдарлаушының киімі	2	2		18/01
	25	Шаңғылар мен қысқы аяқ киімдерді майлау әдістері	4	2	2	23.25/01
	<b>Шаңғы туризмі техникасы (шаңғымен бағдарлау)</b>					
	26	Шаңғыда тұру, құлау	4	2	2	30/01,01/02

Айы	№ р/с	Тақырыптар	Сағат саны	Теория.	Практика.	күні
Ақпан	27	Берілген қашықтыққа дистанция сақтай отырып жүру	4		4	6.8/02
	28	Практика : Шаңғымен табиғат аясына саяхат	4		4	13.15/02
	29	Қысқы бағдарлау ерекшеліктері	4	2	2	20-22/02
Наурыз	30	Шаңғымен кедергілер арқылы өту	4	2	2	27/02,01/03
	31	Практика: Шаңғымен түсу, көтерілу, кедергілер арқылы өту, қысқы бағдарлау	12	4	8	6-22/03
	<b>Спорттық жаттығу гигиенасы, бағдарлаушының жеке гигиенасы және алғашқы дәрігерлік көмек</b>					
	32	Жеке гигиена	2	2		27/03
	33	Аяқтың қажалуы және мазелдар	2	2		29/03
Сәуір	34	Күн тию, ыстық өтіп кету және тау ауруы	2	2		3/04
	35	Іштің ауруы және көз зақымданған кездегі ауру	2	2		5/04
	36	Жарақаттан қан кету, сіңірдің созылуы және сүйектің өз орнынан тайып кетуі	4	4		10,12/04
	37	Сүйектің сынуы, уақытша естен тану	2	2		17/04
	38	Улы жыландар мен жәндіктердің шағуы кезіндегі көмек	2	2		19/04
	<b>Ауа райы жағдайы</b>					
	39	Метерологиялық элементтер туралы түсінік. Ауа қысымы. Ауа температурасы	2	2		24/04
	40	Жел оның түрлері, жылдамдығы, бағыты	2	2		26/04
Мамыр	<b>Жазғы спорттық бағдарлау</b>					
	41	Спорттық бағдарлау тактикасы	2	2		01/05
	42	Спорттық бағдарлау жарысының құжаттары	2	2		03/05
	43	Бағдарлаушының дене дайындығы	4		4	08,10/05
	44	<b>Спорттық бағдарлау жарысы</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>15-24/05</b>
		<b>Барлығы:</b>	<b>144</b>	<b>86</b>	<b>58</b>	
<b>ЕСЕПТІК ЖОРЫҚ</b>						
Маусым		Азық - түлік сметасын жасау	2	2		
		Құрал саймандардың жай - күйін тексеру	4	2	2	
		<b>Жорыққа шығу</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
		Жорық есебін жазу	6	2	8	
		<b>Барлығы:</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	-