

«Спорттық бағдарлашы» үйірмесінің бағдарламасы

Түсініктеме хат

«Спорттық бағдарлау» бағдарламасы IV-X класс оқушыларына жасөспірімдер және ересектер разрядын орындау үшін қажетті білім мен дағды беруді қарастырған. Бағдарлама дене шынықтыру пәнінің мұғалімдеріне және туризм орталықтары мен туризм станцияларының жетекшілеріне арналған.

Басты мақсаттары:

- Оқушыларды спорттық бағдарлау үйірмесімен жүйелі айналысуға жаппай тарту;
- денсаулықты шыңдау;
- жан – жақты дене дайындығы;
- разрядты – спортшылар дайындау;
- спорттық бағдарлау бойынша төрешілер мен нұсқаушылар дайындау.

Спорттық бағдарлау спорттың бір түрі ретінде балаларға табиғатты танып білуде, денсаулықты шыңдауда, ой – өрісінің және физикалық жетілдіруге жағдай жасайды.

Бағдарлама материалдарының құрылымы және мазмұны.

1 оқу жылы

Кіріспе сабақ.

Спорттық бағдарлау тарихы. Жалпы туризм тарихы, туризм мен спорттық бағдарлаудың байланысы. Ежелгі саяхатшылар.

Қауіпсіздік ережелері. Жаттығу кезіндегі, жолдан өту кезіндегі, көліктегі, жорықтағы, суға шомылу кезіндегі т.б қауіпсіздіктермен таныстыру

Қазақстандағы спорттық бағдарлау (бағдарлау туралы қысқаша түсінік) Спорттық бағдарлауға спорттың бір түрі ретінде сипаттама. Спорттық бағдарлау денені шыңдау, шынықтыру және сауықтыру құралы.

Бағдарлаушының топографиялық дайындығы. Компас түрлері, жұмыс жасау негіздері. План, карта. Топографиялық және спорттық карталар, масштабтар. Картадан қашықтықтарды анықтау.

Практикалық тапсырма: Карта түрлерімен танысу. Картадан ара- қашықтық анықтау дағдысын бекіту.

Шартты белгілер түрлері. Жергілікті белгілердің картада бейнеленуі.

Практикалық тапсырма: Аталған тақырып бойынша материалдарды бекітуге бағытталған ойындар мен жаттығулар.

Картадағы және жергілікті жерді өлшеу. Көзбен және кадаммен қашықтықты өлшеуге дағдылану. Картадағы қашықтықтарды өлшеу әдістері.

Бағдарлау негіздері. Тұспалдар. Берілген азимут бойынша жүру, азимутпен қашықтықты анықтау. Жергілікті және табиғи белгілерге қарап бағытты анықтау. Карта бойынша өзінің тұрған орнын анықтау. Жергілікті жердің план картасын сызу.

Бағдарлау әдістері. Карта көмегімен қажетті бағытқа қозғалу. Нысанаға бағыт таңдау, спорттық карта бойынша ыңғайлы, төте жолды тез таба білу. *Практикалық тапсырма:* Бағдарлау жаттығулары. Берілген бағытта бағдарлау. Таңдау бойынша бағдарлау

Шаңғымен бағдарлауға дайындық.

Шаңғы туризміндегі қауіпсіздік ережелері. Кейбір пайдалы ұсақ – түйектер. Қысқы туризмге керекті құрал –саймандар. Қысқы палаткалар және олардың түрлері. Ұйықтайтын қаптар, олардың құрылысы және кілемшелер (изолирующие коврики). Қысқы киім кешектер, аяқ киім, бағдарлаушының киімі. Шаңғылар мен қысқы аяқ киімдерді майлау әдістері

Шаңғы туризмі техникасы (шаңғымен бағдарлау)

Шаңғыда тұру, құлау. Берілген қашықтыққа дистанция сақтай отырып жүру. Қысқы бағдарлау ерекшеліктері. Шаңғымен кедергілер арқылы өту.

Практикалық тапсырма: Шаңғымен түсу, көтерілу, кедергілер арқылы өту, қысқы бағдарлау. Шаңғымен табиғат аясына саяхат

Спорттық жаттығу гигиенасы, бағдарлаушының жеке гигиенасы және алғашқы дәрігерлік көмек.

Дене шынықтыру және спортпен дайындалу күн тәртібі. Жеке гигиена. Тамақтану режимі. Шыңдалу процедурасы, спорттық жарақаттар және оның алдын – алу. Аяқтың қажалуы және мазелдар. Күн тию және ыстық өтіп кету, тау аурулары. Іштің ауруы және көздің зақымдануы. Жарақаттан қан кету, сіңірдің созылуы және сүйектің орнынан тайып кетуі. Улы жыландар мен жәндіктердің шағуы.

Практикалық тапсырма: әр түрлі спорттық жарақат кезіндегі алғашқы дәрігерлік көмек.

Ауа – райы жағдайы

Метерологиялық элементтер туралы түсінік. Ауа қысымы. Ауа температурасы. Жел оның түрлері, жылдамдығы бағыты.

Жазғы спорттық бағдарлау.

Бағдарлаушының тактикалық дайындығы. Болатын жарыс туралы ақпараттар жинау. Старттағы, карта беру пунктіндегі, бақылау нүктелеріндегі тактикалық іс – қимылдар. Қашықтықтан өту барысында күшті бөлу бақылау нүктелерінен өту тактикалық жоспарын құру. Метерологиялық жағдайға, картаға байланысты, жергілікті жерге байланысты қозғалыс бағытын таңдау тактикасы. Жарыс түріне байланысты тактикалық іс – қимыл. Эстафетадағы команда тактикасы.

Спорттық бағдарлау жарысының құжаттары

Жарысқа қатысу құжаттары. Жарыс құжаттарын толтыру әдістері. Жарысқа қатысушының жас ерекшеліктері.

Бағдарлаушының дене дайындығы. Денеге салмақ түсіріп дайындалу. Кросс. Айналма жаттығулары.

Спорттық бағдарлау жарыстары.

Жарысқа дайындық. Қатысу. Жарысқа талдау жасау. Қателіктермен жұмыс. Топтың болашақ жұмысын жоспарлау.

Жарыс қорытындысын шығару. Классикалық қашықтық, спринт, орта қашықтықтар. Жарыстан соң қателіктерді талқыға салу.

Жорық. Туристік техника. Жаяу жорық ұйымдастыру ережесі. Табиғи кедергілерден өту барысындағы қауіпсіздік. Дене және психологиялық дайындық.

**«Спорттық бағдарлаушы» үйірмесінің тақырыптық жоспары
1 оқу жылы**

| № р/с | Тақырыптар | Сағат саны | Тео рия. | Прак тика. |
|------------------|---|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| 1 | Спорттық бағдарлауға кіріспе | 2 | 2 | |
| 2 | Туризм тарихы, спорттық бағдарлау тарихы | 2 | 2 | |
| 3 | Туризмдегі қауіпсіздік ережелері | 2 | 2 | |
| 4 | Қазақстандағы спорттық бағдарлау | 2 | 2 | |
| 5 | Компас түрлері, жұмыс жасау әдістері | 2 | 2 | |
| 6 | Карта туралы ұғым. Картаның түрлері | 2 | 2 | |
| 7 | Масштаб анықтау тәсілдері | 2 | 2 | |
| 8 | Шартты белгілер (картадағы белгілерді оқу) | 4 | 2 | 2 |
| 9 | Көзбен және кадаммен қашықтықты өлшеуге дағдылану | 4 | 2 | 2 |
| 10 | Картадағы қашықтықтарды өлшеу әдістері | 4 | 2 | 2 |
| 11 | Тұспалдар (ориентир) | 2 | 2 | |
| 12 | Берілген азимут бойынша жүру, азимут пен қашықтықты анықтау | 4 | 2 | 2 |
| 13 | Жергілікті және табиғи белгілерге қарап бағытты анықтау | 4 | 2 | 2 |
| 14 | Карта бойынша өз тұрған орнын анықтау | 4 | 2 | 2 |
| 15 | Жергілікті жердің план картасын сызу | 4 | 2 | 2 |
| 16 | Карта көмегімен қажетті бағытқа қозғалу | 4 | 2 | 2 |
| 17 | Нысанаға бағыт таңдау | 2 | 1 | 1 |
| 18 | Практика: Бағдарлау жаттығулары. Берілген бағытта бағдарлау, таңдау бойынша бағдарлау | 6 | 2 | 4 |
| 19 | Шаңғы туризміндегі қауіпсіздік ережелері | 2 | 2 | |
| 20 | Кейбір пайдалы ұсақ - түйектер | 2 | 2 | |
| 21 | Қысқы туризмге керекті құрал -саймандар | 4 | 2 | 2 |
| 22 | Қысқы палаткалар және олардың түрлері | 4 | 2 | 2 |
| 23 | Ұйықтайтын қаптар, олардың құрылысы және кілемшелер (изолирующие коврики) | 2 | 2 | |
| 24 | Қысқы киім кешектер, аяқ киім, бағдарлаушының киімі | 2 | 2 | |
| 25 | Шаңғылар мен қысқы аяқ киімдерді майлау әдістері | 4 | 2 | 2 |
| 26 | Шаңғыда тұру, құлау | 4 | 2 | 2 |
| 27 | Берілген қашықтыққа дистанция сақтай отырып жүру | 4 | | 4 |
| 28 | Практика : Шаңғымен табиғат аясына саяхат | 4 | | 4 |
| 29 | Қысқы бағдарлау ерекшеліктері | 8 | 2 | 6 |
| 30 | Шаңғымен кедергілер арқылы өту | 4 | 2 | 2 |
| 31 | Практика: Шаңғымен түсу, көтерілу, кедергілер арқылы өту, қысқы бағдарлау | 10 | 2 | 8 |
| 32 | Жеке гигиена | 2 | 2 | |

| № р/с | Тақырыптар | Сағат саны | Тео рия. | Прак тика. |
|----------------------|--|---------------|-------------|---------------|
| 33 | Аяқтың қажалуы және мазелдар | 2 | 2 | |
| 34 | Күн тию, ыстық өтіп кету және тау ауруы | 2 | 2 | |
| 35 | Іштің ауруы және көз зақымданған кездегі ауру | 2 | 2 | |
| 36 | Жарақаттан қан кету, сіңірдің созылуы және сүйектің өз орнынан тайып кетуі | 4 | 4 | |
| 37 | Сүйектің сынуы, уақытша естен тану | 2 | 2 | |
| 38 | Улы жыландар мен жәндіктердің шағуы кезіндегі көмек | 2 | 2 | |
| 39 | Метерологиялық элементтер туралы түсінік. Ауа қысымы. Ауа температурасы | 2 | 2 | |
| 40 | Жел оның түрлері, жылдамдығы, бағыты | 2 | 2 | |
| 41 | Спорттық бағдарлау тактикасы | 2 | 2 | |
| 42 | Спорттық бағдарлау жарысының құжаттары | 2 | 2 | |
| 43 | Бағдарлаушының дене дайындығы | 4 | | 4 |
| 44 | Спорттық бағдарлау жарысы | 8 | 2 | 6 |
| 45 | Жарыс қорытындысын шығару | 2 | 2 | |
| | Барлығы: | 144 | 83 | 88 |
| ЕСЕПТІК ЖОРЫҚ | | | | |
| | Азық - түлік сметасын жасау | 2 | 2 | |
| | Құрал саймандардың жай - күйін тексеру | 4 | | 4 |
| | Жорыққа шығу | 8 | | 8 |
| | Жорық есебін жазу | 2 | 2 | |
| | Барлығы: | 16 | 4 | 12 |

«Спорттық бағдарлау» үйірмесіне қатысқан оқушылардан жыл соңында күтілетін нәтиже.

1. Өз өңіріндегі спорттық карталарда қолданылатын барлық шартты белгілерді білу.
2. Карта мен тұсбағдар бойынша бағдарлай білу.
3. Орманды жерлерде қозғалыс кезінде карта оқу білу
4. Карта масштабы туралы түсінік болуы. Картадан ара- қашықтықты анықтай білу.
5. Жер бедері түрлері туралы түсінік болуы. Горизонтальдар туралы түсінік болуы.
6. Карта бойынша қарапайым жер бедерінің формаларын оқи білу
7. Бағдарлаушының қысқы және жазғы құрал – саймандары туралы түсінік болуы.
8. Өз тобы бойынша спорттық бағдарлау жарыстарына қатысу
9. Көпкүндік жорыққа жолдорба жасақтай білу
10. Алау жаға білу.
11. Қарапайым туристік жіп байлау түрлерін білу
12. Жауын – шашыннан қорғанатын шалаш құра білу
13. Туризм техникасынан жарысқа қатысу
14. Дайындық барысында 10-15 шақырым жүре білу
15. Шаңғымен кедергілерден өте білу
16. Өз жас ерекшелігі бойынша шаңғы жарысына қатысу

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;
- жолдорбалар;
- төсек-қап (спальный мешок);
- шатырлар;
- компастар;
- әр – түрлі карталар, пландар
- шаңғылар
- спорттық киімдер
- қашықтықты өлшеуге арналған құралдар

Күтілетін нәтиже

Білім алушылардың практикалық қызметінің нәтижесі жасөспірімдер мен жастардың тәрбие деңгейімен және күнделікті өмірдегі салауатты жүріс-тұрыстарымен, сонымен қатар қатысушылардың үйірмешілер арасындағы қалалық, облыстық бағдарлау сайыстардағы көрсеткіштерімен анықталады.

Қолданылған әдебиеттер:

1. Основы техники и тактики активных видов туризма. *А.Х. Хасенов*
2. Туризм және өлкетану негіздері. *Мазбаев О.Б, Атейбеков Б.Н., Асубаев Б.К.*
3. Введение в туризм. *М.Б. Биржанов*
4. Безопасный отдых и туризм. *С.С. Солаев*
5. Жас туристерге кеңес. *Т.Қ. Жездібаев*
6. Туризм. *В.И. Курилова*
7. На маршруте туристы- следопыты. *А.А. Остаец*
8. Карта в спортивном ориентировании *В.М. Алешин*
9. В помощь организаторам и инструкторам туризма. *И.В. Васильев*
10. Соревнования по спортивному ориентированию. *В.М. Алешин, Н.Калиткин*
11. Словарь – справочник альпинистских, туристских и краеведческих терминов. *Т.Қ. Жездібаев*
13. Тренировка ориентировщиков - разрядников. *А. С. Лосев*