

**Батыс Қазақстан облысының әкімдігі білім басқармасының  
балалар мен жасөспірімдердің туризмі және экология орталығы**

**«Бекітілді»**  
ОБЖТжЭО директоры  
\_\_\_\_\_В.П. Фомин

**«Келісілді»**  
Директордың ОТЖ жөніндегі орынбасары  
\_\_\_\_\_А.Б.Адилова

**«Келісілді»**  
«Туризм және қауіпсіз маршруттар»  
бөлімінің меңгерушісі \_\_\_\_\_К.Е.Неталиева

**«Жас турист» туристік үйірмесінің қосымша білім беретін  
бағдарламасы**

**12-17 жастағы білім алушылар үшін  
Бағдарлама жүзеге асырылатын мерзімі 3 жыл**

**Альмуханова Р.С.  
Қосымша білім педагогы**

**Орал қаласы, 2017 жыл.**

**Бағдарламаның құрылымы:**

- 1. Алғы сөз ..... 1 бет**
- 2. Тақырыптық оқу жоспары ..... 2-3 бет**
- 3. Бағдарламаның мазмұны..... 4-16 бет**
- 4. Әдебиеттер тізімі ..... 16 бет**
- 5. Қосымша**

## Алғы сөз

Қосымша білім беру жүйесінде әлеуметтік –педагогикалық басымдылық туризмге беріледі, қоршаған ортаны тану, физикалық дамуы, белсенді қозғалыс және жан-жақты психологиялық дамуға ықпалын тигізеді.

**Бағдарламаның өзектілігі** мүмкіндігі шектеулі оқушыларға әлеуметтік және психологиялық дамуына жағдай туғызады.

**Бағдарламаның жаңашылдығы-білім бағдарламасы** мүмкіндігі шектеулі оқушыларға дені сау және белсенді қозғалыс арқылы білім және біліктерін кеңейте отырып қоғамға бейімделу.

**Бағдарламаның мақсаты-ерекше** балаларға белсенді өмірге, қоғамға бейімделуге, қоршаған орта туралы түсінік қалыптастыру.

**Оқыту мақсаты:** туристік біліктіліктерін арттыру, өзін-өзі ұстауды үйрету отырып, қоғамға бейімдеу.

**Тәрбие беру мақсаты:**

Мүмкіндігі шектеулі балдарға өзінің денсаулығының ақаулығына шыдамды қарауға үйрету.

**Даму мақсаты:** ерекше балалардың белсенділігін арттыру.

**Бағдарламаның мақсаты:**

- Денсаулығына байланысты мүмкіндігі шектеулі өмірлік кеңістігін кеңейту;
- Балалармен туристік тұрмыс және дағдының игеру, біліктіліктерін арттыру;
- Еңбекқорлыққа бейімдеу;
- Белсенді өмірге бейімдеу;
- Салауатты өмір салтын қалыптастыруда туризмнің маңыздылығын арттыру.

Жас туристердің жас ерекшелігі 12-17 жас. Бағдарлама ұзақтығы 3 жыл. Үйірме сабағы жұмасына 2 рет болады. Сағат саны 144. Үйірме сабағының ұзақтығы 2 академиялық сағат. Оқу бағдарламасының 85 пайызы практикалық сабақтардан тұрады. Сонымен қатар қала ішіндегі және табиғаттағы қауіпсіздік ережелері негіздері, туризм және өлкетану негіздерін үйрету, музейге экскурсия, театрға, мәдени орындармен танысу. Оқу жылының аяғында қортынды жорық ұйымдастыру.

**Күтілетін нәтиже**

Денің сау бала орта мектепті аяқтаған да болашақ мамандық, жұмыс таңдап өз қалауымен өмір сүреді. Ал мүмкіндігі шектеулі көп балалар жұмыс істеуге, өзінің бос уақытын тиімді өткізуге қолы жетпейді. Сондықтан туризм бір сарынды өмірлерін танымды және қызықты өткізуге, туристік белсенділікке үйретеді. Үйірме қатысқан оқушылар бұрынғыдан қарағанда өзіне сенімді, өз бетімен жұмыстануға өмірге деген жарқын көзқарасы қалыптасады.

Р/С	Тақырыптардың және бөлімдердің атауы	Сағат саны				Уақыты
		Барлығы	Дәріс	Практика		
				Ғимарат	Аймақ	
<b>1. Кіріспе</b>						
1	Мүмкіндігі шектеулі балалардың туризмінің ерекшелігі.	1	1	1		16.09
2	Туризмнің сауықтыру ролі	1	1	1		16.09
2	Қауіпсіздік ережелері, тәртіп.	4	1		3	21-23.09
<b>II –бөлім. Туристік дағды және тұрмыс</b>						
3	Табиғи ортадағы қауіпсіздік ережелері	2	1	1		28.09
4	Сабақта, мектептегі, музейдегі қауіпсіздік ережелері	2	1	1		30.09
5	Жеке құралдар және оның күтімі және тамақтануы	2		1	1	05.10
7	Топтық құралдар және оның күтімі	4	2	2		07,12.10
8	Жеке және топтық жөндеу жиынтығы	2	1	1		14.10
9	Табиғатты қорғау және бивуак	8	2		4	19,21,26,28 .10
10	Жорықтағы туристік топтың жылжуы	2	1		1	02.11
<b>III бөлім. Топография негізі</b>						
11	Мектеп алаңы, ауданы және жақын жердегі нүктелер	6			6	04,09,11.XI
12	Жергілікті жердің планы	4	1		3	16,18 XI
13	Топографиялық шартты белгілер	4	1		3	23,25 XI
<b>IV бөлім. Туристік және экскурсиялық бағдарлау</b>						
14	Компас және оның құрлысы	2	1		1	30 XI
15	Компас арқылы бағытты анықтау	4			4	7,9 XII
16	Туристік бағдарлаудың түрлері	4	2		2	14,21 XII
17	Экскурсиялық бағдарлау	8	2		6	23,28,30 XII, 04.01
<b>V бөлім. Жеке гигиена және алғашқы көмек</b>						
18	Туристің жеке гигиенасы	2	1	1		06.01

19	Алғашқы көмек	4	1		3	11,13.01
20	Жараларды залалсыздандыру, алғашқы көмек беру	2		2		18.01
21	Жеке және топтық медициналық қобдиша	2	1	1		20.01
22	Зардап шеккенді тасымалдау	4	1		3	25,27.01
<b>VI бөлім Өлкетану негіздері</b>						
23	Шежіре	4	2	2		01,03.02
24	Жерлестер	6	2	4		08, 10,15.02
25	Өлкетану әліппесі	4	2	2		17,22.02
26	Өлкеміздің тарихы және мәдениеті	4	2	2		24.02, 01.03
27	Өлкеміздің мәдени мұралары, экскурсиялар	6	1		5	03, 08,10.03
<b>VII бөлім Спорттық –сауықтыру туризмінің әліппесі</b>						
28	Жаяу туризм	12	4		8	15,17, 22,24, 29,31.03
29	Туристік кедергілер жолағы	12			12	5,7, 12,14, 19,21.04
30	Жорыққа дайындық жұмыстары	8			8	26,28 04, 3,5.05
<b>VIII бөлім. Жалпы спорттық және физикалық дайындық</b>						
33	Жалпы физикалық дайындық және ағзаны сауықтыру	4	2	2		10,12.05
34	Оқушыларды физикалық және функциональды дамуын психологиялық –педагогикалық және медициналық тексеруден өткізу. Тестілеу.	2				17.05
35	Жорыққа шығу	8			8	19,24,26,30 .05

Бағдарлама мәтіні  
I бөлім.Кіріспе

**Мүмкіндігі шектеулі балалардың туризмінің ерекшелігі.**

Ерекше балалар жай балалар сияқты қиялшыл, белсенді сезімінде болады. Басқа балалар сияқты оларда туризммен, спортпен айналысуға құштарланады, Бірақ жітістіке жеткенде немесе жеңілісте сезімдері көңілдері қатты түседі. Бұл балалардың ашылмаған қабілеттері көп болады. Бұл жұмыстың мақсаты - туризмнің теориясымен практикасын үйрету. Негізі-туристік жорықтардың маршруттарын анықтау, туристік міндеттерін бөлу, жеке және топтық құралдар дайындау, туристік тұрмысты ұйымдастыру. Туристік шаралардағы негізгі байлау түрлері. Туристік жорықтарда тамақтану. Топография негіздері және алғашқы дәрігерлік көмек көрсете білу.

1.Туризмнің сауықтыру ролі

Оқушыларға ең маңыздысы жарыстарға қатысу болады.Олар алдын ала жаттығу жасамайды тек жарыс сәттерінде келіп қатысады.Туризм өмір сүру кеңістігін ұлғайтады.Олар қала сыртында демалуды аңсайды.Таза ауада болу, өздерінің қабілетіне қарай жаттығулар ұйымдастыру ерекше балалардың қоғамға бейімделуіне әсерін тигізеді.

Туризм- туған өлкесінің танып білу құралы. Еліміздің атақты саяхатшылары және зерттеушілері және Қазақстанның дамуына қосқан үлесі.

Алдыңғы жылға мақсат –міндет қою. Жаңа оқу жылына үйірмешілердің қызығушылығын білу.

Практикалық жұмыстар

Экспедициялар мен жорықтар есебін жазып үйрену.

2. Қауіпсіздік ережелері, тәртіп.

Қоғамдық пайдалы жұмыстар. Табиғат ортасында, шағын ауданда, орманда, өзенде , жалпы жасыл зонада табиғатты қорғау проблемалары және оның шешімдері.

Жас туристің ережелерімен танысу. Жас туристтердің ұраны: «Сеннен кейін бұрынғыдан да таза болуы қажет» .

Туристік міндеттер. Туристік серуен, жорықтар кезіндегі қоғамдық тапсырмалар, өлкетанулық-танымдық және зерттеу жұмыстары. Жарыстарға, экскурсияларға әзірлік жұмыстары.

Спорттық –туристік шаралар және өлкетанулық шараларға қатысу. Жұмыс бөлісу тәртібі және міндеттері. Команда каптианы және команда мүшелерінің міндеттерін бөліп беру.

Оқу сыныбында және спорт залдағы , саябақтағы, ормандағы оқу-жаттығуды жүргізу қауіпсіздік ережелері. Құрал-жабдықтарды сақтау ережелері.

Денсаулықты нығайту. Топ мүшелерін тазалық, жауапкершілікке баулу.

Практикалық сабақтар

Су жағасына экскурсия ұйымдастыру және танымдық біліктілік терін арттыру. Қоршаған орта өзгерістерін бақылау. Туған өлке табиғи ескерткіштерімен танысу.

ОБЖТЖЭО-дағы «Балалар туризмінің тарихы» мұражайына экскурсия жасау және мұражай экспозициясын толықтыруға көмектесу.

## **II бөлім. Туристік дағды және тұрмыс**

### **3. Табиғи ортадағы қауіпсіздік ережелері**

Топ жетекшісінің бұйрығын қалтқысыз орындау бұл- тотың- қауіпсіздік кепілі. Жорықтар кезінде көптеген қызықтар мен жаңалықтарды үйретіп, қоршаған ғаламдағы табиғат аясымен, көшеде жүру ережесін сақтау. Түрлі табиғи өзгерістерде турист-өлкетанушылардың өздерін ұстау ережелері, Туристік алау жағу ережесі, дұрыс бивуак құру. Дәрілік өсімдіктерді жинау дұрыс жинау. Қоршаған ортадағы жануарлар әлемімен кездескендегі қауіпсіздік шарасы. Экскурсия, жорықтар кезіндегі тыныштық сақтау. Қоршаған ортадағы кездейсоқ-апаттық жағдайдағы қарпайы қауіпсіздік шаралары.

Туристік ортадағы бір-біріне көмектесу

### **4. Сабақта, мектептегі, музейдегі қауіпсіздік ережелері**

Уйде, мектептегі қауіпсіздік ережелері, ұшты, электро құралдар, химиялық заттармен дәрі-дәрмектерді пайдалану ережелері.Өртке қарсы қауіпсіздік шаралары( жорықта, сабақта).

Төтенше жағдайлар жағдайларындағы қауіпсіздік іс-әрекеттері. Төтенше жағдайлар мекемелерінің телефонын білу.

Практикалық жұмыстар: Төтенше жағдай кезіндегі құтқару жұмыстарының бейнефильмін қарау, сараптау. Қауіпсіздік шараларынан алған білімдерін бекіту мақсатында көшеге туристік серуенге шығу.

### **5. Жеке құралдар және оның күтімі**

Туристердің туристік жорыққа арналған, қыс мезгіліндегі жеке құрал жабдықтары. Киімге және аяқ киімдерге талаптар: спорттық костюм,куртеше, шалбар, жеңіл күртеше, бас киім, аяқ киім т.б. Жеке ыдыстар, гигиеналық заттар, туристік коврик, ұйқы қапшығы, жолқапшық, шаңғы, шаңғы таяқтары, шаңғы бәтенкесі, Арнайы жарыстарға арналған туристік құрал-жабдықтар : қолғаптар, бас киім, аяқ киім оның талаптары,

Жолқапшығын жинастыру, Экскурсия кзіндегі азық-түлікті сақтау және орналстыру. Термосты пайдалану. Табиғи жағдайларға байланысты (қыс және маусым аравсында)құралдарды тандау. Жеке құралдарды күту және кептіру.

Практикалық сабақтар:

«Жолқапшығын дұрыс жинау» ойыны (заттарды дұрыс орналастыру және гигиеналық жағынан да үйлесімділігі). Жолда тамақтану азық-түліктерін дұрыс орналастыру. Іс шараларға топты жинақтау, қысқы мезгілдерде топтың дайындығын тексеру. Жеке құралдарды жөндеу (тазалау, кептіру, желдету).

### **6. Туристік жорықтағы тамақтану және су ішу режимі.**

Жорықтағы негізгі тамақтар және оларды дайындау. Біркүндік жорықтың ас мәзірін дайындау.Азық –түлік сақтау. Тамақты топқа бөліп беру. Шаруашылық меңгерушісінің міндеттері. Кезекші аспаздар бөлу және

кезекшілік бөлу. Далалық жағдайда тағам дайындау (Үлкендердің, педагогтың қадағалауымен).

Қысқы жорық, экспедиция , физикалық жаттығулар кезіндегі кезіндегі су ішу режимі.Қысқы жорық және серуен кезіндегі су, ыстық шай тасымалдау . Жорық кезіндегі суды залалсыздандыру және қысқы жорық кезінде тағам дайындауға қарды пайдалану.

7.Топтық құралдар және оның күтімі

Шатырлар және тенттар және оның түрлері, шатырдың құрлысы, күту және жөндеу. Асханалық заттарды күту және ыдыс –аяқтарды жуу оған қойылатын талаптар.

Табиғатты бақылау құралдары және өлкетанулық тапсырмаларды орындау үшін қажетті құрал-жабдықтар.Экскурсияда және жорықтарда бинокль, фотоаппарат, бейнекамера т.б құрал-жабдықтарды тиімді пайдалану. Туристік топтың жас фотограф (бейнеоператор) міндеті, фототүсірілім және бейнетүсірілімдер туралы күнделік жүргізу.

Шаруашылық меңгерушісі, оның құжаттарын жүргізуі.

Практикалық сабақтар

Топтық құралдарды жинақтау. Туристік серуен, жорық, экспедиция кезіндегі топтық құрал-жабдықтарды орналастыружәне оларды сауатты пайдалану.

8. Жеке және топтық жөндеу жиынтығы

Жөндеу жиынтығының құрамы (қайшы, біз, отвертка, изолента, желім , мыс сым т.б. ) Жөндеу жиынтығын дұрыс пайдалану, жөндеу шеберінің және шаруашылық меңгерушісінің жөндеу жұмыстарын дұрыс ұйымдастыру. Дер кезінде жөндеу жұмыстарын жүргізу.

Сарамандық жұмыстар

«Шебер» ойының ұйымдастыру (жамау түрлері, жабыстыру, шаңғы жөндеу, орамал, жолқапшық және т.б. ; жөндеу жиынтығының құралдарын дұрыс пайдалану).

9. Табиғатты қорғау және бивуак

Тұрмыстық қалдықтарды қысқы жорықтарда зиянсыз лақтыру, Бивуактың (Су жағасында) дұрыс орналасуы. Орын таңдау түрлі шатырларды («Қыс», «Тасбақа» т.б.). Шатырды жинау және оны тасымалдау.Алау жағу түрлері және дұрыс орналастыру. Алау жаққандағы өрт сөндіру қауіпсіздік шаралары. От жағу, отын сақтау жұмыстары. От жағушы кезекшілерді қою.

Бивуак құру және табиғатты қорғау

Бивуак құру кезіндегі табиғатты қорғау. Қысқы жорық кезінде және экскурсия кезіндегі қалдықтарды өңдеу.

Бивуакты құру кезіндегі су,өзен жағасында жабдықтау, алау, тамақ ішетін орын, демалатын орын, жуынатын жер, ыдыс жуытан жер, қоқыс төгетін орын, әжетхана.

Шатыр құратын жерді дайындау, шатыр және тент құру ("Қыс").

Тасымалдауға шатырды дайындау.

туристік алауды негізгі түрлері: "шалаш", "кұдық", "таеж". Алау жағатын орынды дайындау. Өрт қауіпсіздік сақтау. От жағатын орын дайындау, отын дайындау және сақтау. От жағу. Кезекші отжағушының міндеті, Сіріңке қорабы және құрғақ отын. Отынды тасымалдау. Алауды сөндіру және табиғатты қорғау.



Практикалық сабақтар

"Бивуак орнын таңдау" ойыны. Бивуак орнын таңдау қоғамдық және өлкетанулық тапсырмаларды орындауды ұйымдастыру. Лагерь құру.

Шатырдың құралдарын түгендеу. Шатырды спорт залда құрып үйрену. Шатырды бұзып және жинау. Алауда тамақ пісіру. Отты киім келтіруге және жылынуға дайындау.

10. Туристік топтың жорықта жылжуы

Шаңғымен сәреуенде туристік топтың жылжуы. Топты бастаушы және аяқтаушы. Шаңғы жорығы кезіндегі демалысты ұйымдастыру. Шаңғы маршруты кезіндегі жылжу тәсілі. Жорық кезіндегі демалыс ұйымдастыру. Жорық кезіндегі күн тәртібі.

Практикалық сабақтар. Туристік шаңғы серуені. Сапқа тұру және жылжу.

### **III. Топография негіздері.**

11. Мектеп алаңы, ауданы және жақын жердегі нүктелер

Мектеп, кабинеттер, мектеп ауласы, мектепке жақын көшелердің аттары, мекемелер, тарихи орындар т.б

Практикалық сабақтар.

Шағынауданның жоспар-сызбасын шартты белгілермен белгілеу. Мектеп ауданында экскурсия жасау, түрлі құрылыстарды картаға түсіріп отыру.

12. Жергілікті жердің сызбасы

Жергілікті жердің жоспар-сызбасы. Топографиялық карта. Жер қабығын сызудың даму тарихы. Рельефті сызу. Горизонтальдар. Рельефті картада белгілеу.

Практикалық сабақтар

картада қыраттар мен шұңқырларды маркерлер арқылы сызу. Қыраттар макетін қатты қағазбен жасау. Спорттық және топографиялық картада Рельефті оқу. Туристік топтағы топограф міндеті.

13. Топографиялық белгілердің шарттары.

Картада нүктелерді, су объектілерін, мекемелерін, өсімдіктерді картада бейнелеу. Шартты белгілер.

Практикалық сабақ

Спорттық картада жергілікті жердің планын бейнелеу. Топографиялық диктант, кроссворд, аңыз арқылы жылжу, шартты белгілерді таңып білу.

### **IV. Туристік және экскурсиялық бағдарлау**

14. Компас және оның құрылысы

Көкжиекті анықтайтын құралмен танысу. Компастың шығу тарихы. Компастың түрлері (теңіздік, геологиялық, спорттық, оқу) С, О, Б, Ш. бағыттар. Компастың құрылысы және жұмысы.

Практикалық сабақтар

Кітаптағы, кинофильмдегі, мультфильмдегі кейіпкерлердің компасты пайдалынған сәттерінен үзіндіні талқылау. Компаспен танысып жергілікті жерде жұмыс жасауды үйрену.

15. Компас арқылы бағдарды анықтау

Компас арқылы көкжиек бағыттарын анықтау. 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.

Практикалық сабақтар

Мектеп ауласының жоспар сызбасы арқылы жүру біліктілігін арттыру. Жергілікті жерде бағдарлау. Карта түсінігі. Спорттық карта. Масштаб. Спорттық бағдарлау карталары. Спорттық картаның шартты белгілері. Өсімдік жамылғысы. Гидрография. Қолдан жасалған объектілер. Рельеф. Дистанция белгілері. Практикалық сабақ. Масштабты анықтауға арналған жаттығулар. Шартты белгілерді анықтауға арналған жаттығулар.

Практикалық сабақтар

Аңыз арқылы бағдарлау. Мектеп саябағының рельефімен бағдарлау. Күнге, өсімдік және жануарлар ,мектеп шағынауданы, су жағасы, ормандағы бағдарлау. Сызықты бағдар арқылы жылжу, жол, жергілікті жердің рельефі арқылы бағдарлау. Берілген КП-ға қарай жылжу.

16. Туристік бағдарлаудың түрі

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.

Практикалық сабақтар

Жарысқа бағдарлауға қатысушылардың негізгі міндеттері ірі масштабтағы картаны мен компосты пайдалана отырып бақылау пунктерден жүріп өту. 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.

17.Экскурсиялық бағдарлау

Маршрут бойынша, картамен тарихи ескерткіштерді, архитектураларды, өнер туындылары, табиғи ескерткіштерді анықтау. Маршрут жоспарына нүктелерді белгілеу. Жаяу жүру кезінде қала ішіндегі қауіпсіздікті сақтау.

## **V. Жеке гигиена және алғашқы көмек**

18.Туристің жеке гигиенасы

Тазалық –денсаулық кепілі. Әр түрлі жыл мезгілдерінде жеке бас тазалығын сақтау.Туризммен айналысқан кездегі жеке гигиенаны сақтау. Таңертенгі жаттығулар. Денені шынықтыру. Жеке құрал-жабдықтардың гигиеналық

тазалығын сақтау. Туристік топтаға медбикенің қызметі. Топ мүшерлерінің гигиенасын бақылау.

Практикалық сабақтар

«Қысқы жорық кезіндегі тамақтарды жинақтау және дайындау» ойыны. Туристік топтоға санитардың қызметі.

19. 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.

20. Жараларды залалсызандыру, алғашқы көмек

21. Жеке және топтық медициналық қобдиша

Топтың медбикесі жеке және топтық қобдишаны жинақтаумен жұмыстануы қажет. Жеке және топтық қобдишаның құрамы. Дәрі –дәрмек түрлері, дәрумендер, тану материалдары және олардың қорабы, сақтау шарттары. Экскурсия, жорықтарда медбикенің қызметі. Медбикенің күнделігі.

Практикалық сабақтар

Медициналық қобдишаны жинақтау. Сақталу мерзімін тексеру.

«Үздік емдеуші» ойының ұйымдастыру.

22. Зардап шеккенді тасымалдаудың түрлері.

Зардап шеккенді тасымалдаудың түрлері. Түрлі жарақат алғандарды тасымалдау: шығу, күн тию, улану т.б. туристік топтың зардап шеккенді тасымалдаудағы көмегі.

Практикалық сабақтар

Тасымалдауға құрал әзірлеу. Мысалы: зембіл, жіптен, күртеше.

## **VI бөлім. Өлкетану негіздері**

23. Жанұя шежіресі. Жақын туыстар. Отбасы дәстүрлері және мейрамдар. Туысқандар географиясы.

**Өлкетану** деп белгілі бір аймақты жан-жақты зерттеп тану ісін айтамыз. Әдетте, ондай зерттеуге өлкенің әлеуметтік-экономикалық, саяси, тарихи және мәдени дамуы, сондай-ақ, оның табиғи сипаты нысан болады. Өлкетану-мазмұны мен жекелеген зерттеу әдістері бойынша бір-бірінен ерекшеленетін, бірақ, бір тақырыптық жиынтықты құрай отырып, өлкені ғылыми тұрғыдан жан-жақты тануға мүмкіндік беретін бірнеше ғылыми пәндер жиынтығы.

Практикалық сабақтар

Отбасы шежіресін құру. Генеалогиялық ағаш. Туысқандар, ата –әжелер әңгімесі. «Жанұя альбомы» көрмесін ұйымдастыру.

24. Жерлестер

Салт-дәстүрлер, ұлттық ойындар, жергілікті жерге тән музыка, би, фольклор. Жерлес ақын-жазушылардың өмірі, шығармашылығы. Өлкеміздегі әдебиет қайраткерлері.

Орал өңіріндегі әдебиеттің музыка өнерлерінің дамуы туралы түсінік беру.

Практикалық сабақтар

Аңыздар оқу, халық әндерін жаттау, ұлттық ойындар т.б

25. Өлкетану әліппесі

Өлкетанулық міндеттер: жас тарихшы-өлкетанушы, өлкетанушы-жазушы, өлкетанушы-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, өлкетанушы-географ, өлкетанушы-эколог. Өлкетанулық бақылауларды күнделікке жазу.

Қоғамдық мәдени орындарда (музейлерде) сөйлесу мәдениеті. Экскурсоводты дұрыс тыңдау және экспонаттармен дұрыс танысу ережесі.

Ардагерлермен дұрыс сөйлесу әдебі. Сұрақтар дайындау. Сөйлесу. Экскурсия кезіндегі, орманда және өзенде өз-өзін ұстауы. Өлкетанушы күнделігін толтыру.

Практикалық сабақтар.

Күнделікті педагогпен бірлесе отырып толтыру. Өлкетанулық музейлерге экскурсия, көрмелер. Жануарлармен өсімдіктерге көмек және оларды қорғау.

26. Өлкеміздің тарихы және мәдениеті

27. Өлкеміздің мәдени мұралары

### **VII. бөлім Өлкетанулық тапсырмалар**

28. Өлкеміздің туристік мүмкіндіктері, музейлерге экскурсия

29. Экскурсиялық объектілердің өлкетанулық бақылаулардың қортындысы

30. Жорықтағы өлкетанулық бақылаулар

31. Жорықтағы қоғамдық пайдалы жұмыстар және табиғи ескерткіштерді қорғау

32. Өлкетанулық бақылаулардың қортындысы

### **VIII. бөлім. Жалпы спорттық және физикалық дайындық, жорықтар ұйымдастыру**

33. Жалпы физикалық дайындық және ағзаны сауықтыру. Жаяу туризм

Табиғи және жасанды кедергілер. Табиғи кедергілерді құрал-жабдықтарсыз және құралдармен игеру. Топпен жылжу су өткелдері, қыраттар, биіктіке міну және түсу, жолмен өтуді үйрету. Кедергілерден өту кезінде қауіпсіздік ережесін сақтау.

Сарамандық сабақтар

Кедергілерден өту бейнебаяндарын қарау. Жылжу техникасы, түсу, міну, канава, ойыс, шұңқырлардан өту. Батпақты өткелден өту. Перила арқылы төмен түсу. Томар арқылы бұлақтан өту. «Маятник» пайдалана отырып өткелдерден өту.

Орманда күз мезгелінде жаяу серуен. Маршрутта жылжу тәсілі, жылдамдық сақтау. Тынығуды ұйымдастыру. Табиғи объектілерді бақылау. Шартты белгілерді пайдалана отырып, маршруттын аңызын құрастыру. Бивуак дайындау. Жинау.

Жаяу туризм техникасының кедергілері.

34. Оқушыларды физикалық және функционалды дамуын психологиялық – педагогикалық және медициналық тексеруден өткізу. 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. Спорттық тәрбие. Туристік кедергілер жолағының өту тактикасы.

Туристік байлау түрлері

Негізгі байлау түрлері: «тіке», «бағыттаушы», «сегіздік», «удавка», «булинь», «шкотовый» т.б. Жіпті тасымалдау үшін маркировкалау.

Шаңғы туризмі

Туризммен айналысу үшін ыңғайлы шаңғы және шаңғы ботинкасын дайындау. Шаңғы тебуді үйрену. Таймас үшін мазь және парафинді пайдалану. Таяқсыз шаңғымен жүру. Жай кедергілерден өту.

Шаңғымен саябаққа, орманға серуен жасау. Шаңғы маршрутында қауіпсіздік ережелері. Қоршаған ортаны бақылау.

Жалпы физикалық дайындық және ағзаны сауықтыру

Таңертенгілік жаттығудың мәні. Жалпы дайындық. Ағзаның функциональды дамуы. Жеке гигиена.

Практикалық сабақтар

Жүгірудің негізгі техникасы. Спорттық ойындар. Жүзу. Физикалық жаттығулары.

Оқушыларды физикалық және функциянальды дамуын психологиялық – педагогикалық және медициналық тексеруден өткізу.

Тактикалық дайындық. 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.

35. Жорыққа шығу

Маршрут құру және жорыққа шығу. Бивуак құру. Отын дайындау. Тамақ әзірлеу. Жұмыс бөлісу тәртібі. Туристік ойындар. «Далалық өсімдіктерді» анықтау, «Табиғатты қорғау» (тұрмыстық қалдықтардан тазарту) және қоғамдық пайдалы жұмыстар.

### Қолданылған әдебиеттер тізімі:

1. Константинова «Туризм и краеведение», М - ОАО «Издательство» 2005 г
2. Программы «Юные туристы - краеведы», М-ФЦДЮТиК 2006 г
3. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе.- М.: «Просвещение», 1973 г.
4. Ғылыми- әдістемелік журнал «Соқпақ- топинка» 2006- 2010 ж.ж.
5. Жиздыбаев Т.К. Школьный туризм и краеведение РК. – Алматы, 2001 ж.
6. «Социализация детей с органиченными возможностями здоровья с помощью занятий туризмом и краеведением»УФА-2010