

Бекітемін:

Бәйтерек аудандық  
ЖТС-ің директоры

Терехова Е.А.  
« 13 » қыркүйек



Келісемін:

Директордың оқу-методикалық  
жұмыстары бойынша орынбасары

Иргусаева А.С.  
« 13 » қыркүйек

Қаралды:

Спорттық бағдарлау  
бөлімінің меңгерушісі

Қасимов Н.Ғ.  
« 13 » қыркүйек

## «Жас бағдарлаушы» үйірмесінің күнтізбелік жоспары

*Үйірме жетекшісі: Усағалиев Е.З.*

**2021 - 2022 оқу жылы**

## Түсініктеме хат

Бұл бағдарлама мектептегі «Спорттық бағдарлау» үйірмесінің тақырыптық сабақтары және оқушылардың өз өлкесімен танысып, спорттық бағдарлау үшін қажетті белгілі білім дағдыларын игеру үшін қажет.

«Спорттық бағдарлау» үйірмесі жергілікті жағдайда жетекшінің мамандығымен ынтасына байланысты әр түрлі бағытта болуы мүмкін. Сабақ жарыс, ойын және эстафеталық жарыс түрінде өтілуі мүмкін.

Оқушылардың жас шамасы 13-14 жастағылар, үйірмеге қатысу үшін дәрігерлік бақылаудан өтуі қажет. Сонымен қатар үйірме мүшелері жазғы, қысқы көп күндік топ серуенге, жорықтарға шығу алдында медициналық бақылаудан міндетті түрде өтіледі. Топ серуеннен оралғаннан кейінде, дәрігерлік бақылаудан өткізген жөн.

Үйірме сабақтарында, жорықтарда, саяхаттарда жас туристер нені білу керек:

1. Ең қарапайым көкжиек тұстарын анықтауды білу.
2. Азимутты анықтау.
3. Полярлық кескіндеу.
4. Топографиялық картаны пайдалана білу.
5. ашықтықты анықтау.
6. Топтық жарактарды және жеке жарактарды білу.
8. Компаспен жұмыс істей білу
9. Спорттық бағдарлау жарыстарына қатысу

Сабақтың жоспарын құрғанда әр уақытта оқушылардың алдында қол жететін мақсаты жоспарланады. Оқушылардың үйірмеге қызығушылығын арттыру үшін жарысқа қатыстыру, қызғылықты объектілерге экскурсия жасау, бір күндік және көп күндік жорықтарға шығу көзделеді.

Үйірме жұмысының мақсаты оқушыларды бір күндік және көп күндік жорықтармен қысқы және жазғы көпкүндік саяхаттар екенін оқушылардың жақсы түсінуіне қол жеткізу қажет. Сабақтың тақырыптары үйірме мүшелерінің жас ерекшелігіне байланысты құрылады. Топ серуен мен жорықтардың бағыты топтың әзірлігімен, жол бағытының күрделілігімен және ұзақтығына байланысты таңдап алынады. Бір сабақтың жоспарында түрлі тақырыптар, тестілік тапсырмалар, баяндамалар, жорықтар, экскурсиялар, серуендер, эстафеталық ойындар және т.б. тақырыптар болуы мүмкін.

## Күнтізбелік жоспар

№ р/с	Мерзімі	Тақырыптар атауы	сағат саны	теория.	практик.
		<b>I. Кіріспе сабақ. Техника қауіпсіздігі жөніндегі нұсқаулар.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
1.	16.09	Үйірме мүшелерін жылдық жоспармен таныстыру. Топтың атын, ұранын, тосбелгісін, әнін шығару.		3	
		<b>II. Бағдарлау спорттың бір түрі ретінде қалыптасуы.</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
1.	21.09	Кіріспе. Бағдарлау Спорт ретінде қалыптасу кезеңі.		3	
2.	23.09	Бағдарлау білімін қалыптастырудағы танымжорықтың маңызы. Бағдарлау мен спорттық бағдарлау айырмашылығы.		3	
3.	28.09	Жорық кезіндегі өмір қауіпсіздігі. АМКК		3	
		<b>III. Спорттық бағдарлау тарихы.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
1.	30.09	Бағдарлау дегеніміз не? Бағдарлаудың даму тарихы.		3	
2.	5.10	Деркул өзені бойына саяхатқа шығу және өзен жағасын тазалау, экологиялық акция жүргізу.			3
3.	7.10	Щапов ауылының Картасын түсіруге алғышарт жасау			3
4.	12.10	Қолда бар әдебиеттік және картографиялық материалдармен танысу. Туған өлкені бақылап көру, физикалық- географиялық сипаттау.		3	
		<b>IV. Спорттық бағдарлау жарысының ережесі және спорттық бағдарлау педагогикасы.</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
1.	14.10	Әлемдегі Бағдарлау спорты туралы ақпарат жинау.		3	
2.	19.10	Бағдарлау қысқы ойындарға кірістірілген спорт.		3	
3.	21.10	Бақылау уақыты. Бақылау пункті. Бақылау карточкасы. Жарыс дистанциясы. Техникалық ақпараттар.		3	
4.	26.10	Бағдарлаудың адам өміріндегі маңызы.			3
5.	28.10	Маркировкааланган трассада бағдарлау.			3
6.	02.11	Таңдау бойынша бағдарлау.			3
		<b>V. Бағдарлау техникасы. Соның ішінде:</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>
1.		Картамен жұмыс істеу техникасын меңгеру.			
1.1	4.11	Карта түсінігі. Спорттық карта.		3	
1.2	9.11	Масштаб.		3	
1.3	11.11	Спорттық картаның шартты белгілері.		3	
1.5	16.11	Шартты белгілерді анықтауға арналған жаттығулар.			3
2.		Компаспен жұмыс істеу техникасы.			
2.1	18.11	Қазақстандағы үздік бағдарлаушылары туралы мағлұмат жыйнақтау.		3	
2.2	23.11	Компастың құрылысы, оны пайдалану. Азимут және оны анықтау Жергілікті белгілер және күн бойынша			3

		көк жиекті анықтау.			
2.3	25.11	Компаспен жұмыс: азимутты анықтау – уақытты тура және кері белгілеу.			3
2.4	30.11	Картадағы қашықтықты және бағытты өлшеу.			3
2.5	02.12	Қашықты көзбен өлшеу.			3
3.		Бағдарлау техникасының элементтері.			
3.1	07.12	Картаны бағдарлау.			3
3.2	09.12	Жергілікті жердегі желілер, сызықтар бойынша картаны бағдарлау.			3
3.3	14.12	Компас бойынша картаны бағдарлау.			6
3.4	15.12	Картаны бағдарлауға арналған жаттығулар.			3
3.5	21.12	Картаны оқу жаттығулары.			3
4.		Шаңғымен жүру техникасы.			
4.1	23.12	Мәре коридорындағы техникалық іс- әрекет.		3	
4.2	28.12	Бағдарлау пунктінде және бағдарлау ауданындағы бағдарлаушының техникалық іс- әрекеті.		3	
4.3	30.12-04.01	Берілген қашықтыққа дистанция сақтай отырып жүру.			6
4.4	06.01	Шаңғыда тұру, құлау. Шаңғымен жүру техникасы.			3
4.6	11.01	Шаңғы тебу тәсілдері. Шаңғымен кедергілер арқылы өту.			3
4.7	13.01	Қысқы бағдарлау ерекшеліктері.			3
4.8	18.01	Шаңғымен табиғат аясына саяхат.			3
4.9	20.01	Шаңғымен түсу, көтерілу, кедергілер арқылы өту, қысқы бағдарлау.			3
4.10		<b>ҮІ. Бағдарлаудағы спорттық жаттығу жүйесі. Соның ішінде:</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	<b>36</b>
1.		Жалпы физикалық дайындық.			
1.1	25.01	Жарыс жаттығулары.			3
1.2	27.01	Арнайы дайындық жаттығулары.			3
1.3	01.02	Жалпы дайындық жаттығулары.			3
1.4	03.02	Ойын әдістері.			3
1.5	08.02	Жаттығу жүктемелерінің компоненттері.			3
2.		Тактикалық дайындық.			
2.1	10.02	Жол таңдау тактикасы.		3	
2.2	15.02	Картографиялық факторлар.		3	
2.3	17.02	Жергілікті жердің ерекшеліктері.		3	
2.4	22.02	Дистанциялар бойынша қозғалыс жылдамдығы.			3
2.5	24.02	Тактикалық жаттығулар.			3
3.		Психологиялық дайындық.			
3.1	01.03	Жарыс алдындағы бағдарлаушының жай- күйі және ретке келтіру әдістері.		3	
3.2	03.03	Бағдарлаушының дистанциядағы эмоциялық және психикалық жағдайы.		3	
3.3	09.03	Психологиялық тест.			3
3.4	10.03	Арнайы жаттығулар.			3
4.		Мотивациялық- ерікті дайындық.			
4.1	15.03	Интеллектуалды дайындық.		3	
4.2	17.03	Бағдарлаушының логикалық икемділігін дамыту тәсілдері.			3

4.3	24.03	Есте сақтауды дамытуға арналған жаттығулар.			3
4.4	25.03	Спортшылармен арнайы жеке жаттығулар.			3
		<b>ҮІІ. Бағдарлаудағы қауіпсіздікпен қамтамасыз ету.</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
1.	29.03	Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру		3	
2.	31.03-05.04.	Бағдарлаудағы қауіпсіздік ережелерді оқу жаттау		6	
3.	07.04-12.04	Қауіптің алдын алуға арналған құрал - жабдықтар			6
4.	14.04	Адам қауіпсіздігі, ережеге сүйене отырып жұмыс жүргізу			3
		<b>ҮІІІ. Алғашқы медициналық көмек.</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
1.	19.04-21.04	Туған өлке бойынша жүргізілетін жорықтарда болуы мүмкін жарақаттар, жарақаттанған жағдайларда көмек көрсету.		6	
2.	26.04-28.04	Жарақаттанған адамды тасымалдау әдістері.			6
3.	03.05	Денеді түрлі жаралар мен сынықтар болған жағдайда алғашқы көмек көрсету тәжірибелері.			3
		<b>ІХ. Бағдарлау бойынша әртүрлі жарыстар мен жаттығулар.</b>	<b>15</b>		<b>15</b>
1.	05.05-10.05	Жабық бөлме жағдайында бағдарлау бойынша жарыстар.			6
2.	12.05	Спорттық лабиринт.			3
3.	17.05	Еске сақтау бойынша бағдарлау.			3
4.	19.05	Жарыс қорытындыларын шығару және талдау жасау.			3
		<b>Барлығы:</b>	<b>216</b>	<b>78</b>	<b>138</b>