

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ҚОСЫМША БІЛІМ БЕРУ  
ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК ОРТАЛЫҒЫ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Балаларға қосымша білім берудегі туристік-өлкетану  
бағыты бойынша білім беру бағдарламалары**

Әдістемелік ұсынымдар

**Образовательные программы по туристско-  
краеведческому направлению дополнительного  
образования детей**

Методические рекомендации

**Астана, 2015**

**«Балаларға қосымша білім берудегі туристік-өлкетану бағыты бойынша білім беру бағдарламалары» әдістемелік ұсынымдар (әдістемелік ұсынымдар) – «Республикалық қосымша білім беру оқу-әдістемелік орталығы» РМҚК– Астана, 2015 жыл – 171 б.**

**Методические рекомендации "Образовательные программы по туристско-краеведческому направлению дополнительного образования детей" (методические рекомендации) – «Республиканский учебно- методический центр дополнительного образования – Астана, 2015 год – 171 стр.**

**Рецензенты:** Фомин В.П., к.п.н.  
Пирсаидова Г.А., к.г.н.  
Никитинский Е.С., д.п.н., доцент.

Әдістемелік ұсынымда балаларға қосымша білім берудің туристік-өлкетану бағыты бойынша қосымша білім беру педагогтерінің авторлық бағдарламаларының озық тәжірибелері ұсынылады.

Әдістемелік ұсынымдар білім беру үдерісіндегі мәдени білім беру, әлеуметтік-педагогикалық жобалау және құзыреттілік модель контекстіндегі туристік-өлкетану іс-шаралары мазмұнын жаңартуға мүмкіндік береді.

Әдістемелік ұсынымдар балаларға қосымша білім беру ұйымдарының басшыларына, әдіскерлеріне және педагогтеріне ұсынылады.

В методических рекомендациях представлен лучший опыт работы педагогов дополнительного образования, авторские образовательные программы по данному направлению.

Методические рекомендации будут способствовать обновлению содержания туристско-краеведческих мероприятий в контексте культурно-образовательного и социально-педагогического проектирования и компетентностной модели образовательного процесса.

Предлагаемый материал адресован руководителям организаций дополнительного образования, методистам, педагогам дополнительного образования.

*ҚР БжҒМ Республикалық қосымша білім беру оқу-әдістемелік орталығы РМҚК әдістемелік кеңесі ұсынады  
(2015 ж.21.05. № 2 хаттама)*

*Рекомендовано к печати Методическим советом  
Республиканского учебно-методического центра дополнительного образования  
(Протокол №2 от 21 мая 2015 года)*

© Республикалық қосымша білім беру оқу-әдістемелік орталығы, 2015

## МАЗМҰНЫ

1.	Кіріспе	4
2.	«Су туризмі» үйірмесінің оқу бағдарламасы	6
3.	«Спорттық бағдарлау» үйірмесі бағдарламасы	13
4.	«Таулы туризм» үйірмесінің оқу бағдарламасы	18
5.	«Жартасқа өрмелеу» үйірмесінің оқу бағдарламасы (Беляков С.А.)	28
6.	«Жаяу туризм» үйірмесінің оқу бағдарламасы	33
7.	«Кіші туризм» үйірмесінің оқу бағдарламасы (мектепке дейінгі кезең) (Шаяхметова Г.М.)	43
8.	«Спелеотуризм» үйірмесінің оқу бағдарламасы (Велижанин В.А.)	55
9.	«Эколог-өлкетанушы» үйірмесінің оқу бағдарламасы (Пирсаидова Г.А.)	61
10.	«Туризмнің жас нұсқаушылары» үйірмесінің оқу бағдарламасы	68

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Введение	78
2.	Учебная программа кружка «Водный туризм»	80
3.	Учебная программа кружка «Спортивное ориентирование»	89
4.	Учебная программа кружка «Горный туризм»	96
5.	Учебная программа кружка «Скалолазание» (Беляков С.А.)	111
6.	Учебная программа кружка «Пешеходный туризм»	117
7.	Учебная программа кружка «Малый туризм» (Шаяхметова Г.М.)	131
8.	Учебная программа кружка «Спелеотуризм» (Велижанин В.А.)	145
9.	Учебная программа кружка «Экологи-краеведы» (Пирсаидова Г.А.)	153
10.	Учебная программа кружка «Юные инструкторы туризма»	161

## Кіріспе

Қазақстан Республикасы Президентінің Қазақстан халқына арнаған жылдағы жолдауында білім беру мазмұнын жас ұрпақтың ұлттық санасын көтеру, отансүйгіштік қасиетті және белсенді азаматтық ұстанымды жетілдіру арқылы жаңғыртуға ерекше мән беріп келеді. Оның ішінде жалпыұлттық құндылықты, туған өлкені танып, зерттеу арқылы Жаңа Қазақстандық патриотизмді қалыптастыру үлкен мәнге ие. Мемлекетіміз ішкі туризм және туристік мәдениетті қалыптастыру, студенттер және балалар мен жасөспірімдер спортын, салауатты өмір салтын дамытуға үлкен көңіл бөліп келеді.

Баланы жеке тұлға ретінде оқыту мен тәрбиелеу ісінде үкіметтің қойған міндеттерін орындауда бүгінгі қосымша білім беру ұйымдарына зор міндеттер жүктеліп отыр.

Оқушылардың туристік-өлкетану қызметі – тұлғаны қалыптастыруға әсер ететін кешенді тәрбиенің бір түрі. Балабақша, мектеп, қосымша және кәсіптік білім беруде мектеп туризмі басты роль атқарады және барлық сатының өзіне тән міндеттері мен мақсаттары айқындалған.

Астана мектептерінде оқушыларды бағдар алды дайындығын белсендіруде осы жинаққа енгізілген авторлық бағдарламалар жасақталуда.

Жинаққа 9 бағдарлама төмендегі бағыттар бойынша енгізілген: су туризмі, спорттық бағдарлау, тау туризмі, жартасқа өрмелеу, жаяу туризм, кіші туризм, спелеотуризм, эколог-өлкетанушы, туризмнің жас нұсқаушылары.

Бағдарламалар ҚР Үкіметінің 2013 жылғы 17 мамырдағы № 449 қаулысымен бекітілген Балаларға арналған қосымша білім беру ұйымдары қызметінің типтік ережесі негізінде, ҚР Білім және ғылым министрлігінің 2013 жылғы 14 маусымдағы № 228 бұйрығымен бекітілген Балаларға арналған қосымша білім беру мекемелері қызметі түрлерінің типтік ережесіне сәйкес әзірленген.

Типтік ережеге сәйкес апталық сағат жүктемелері былайша қарастырылған: бірінші оқу жылындағы топтарға аптаға 4 академиялық сағат, (жылға 144 сағат) екінші одан кейінгі оқу жылына аптасына 6 академиялық сағат (жылға 216 сағат), тәжірибелік және зерттеуші топтарға аптаға 8 академиялық сағат (жылға 288 сағат) мектеп жасына дейінгі балаларға 2 академиялық сағат аптасына (жылға 72 сағат) Бағдарламада теориялық, практикалық сабақтар, саяхаттар, зерттеу жұмыстары қамтылған. Оқу жылының қорытындысында оқу сағаты шеңберінде сынақ жорықтары, көпкүндік слеттер өткізу жоспарланған.

Бағдарламада оқушыларға өздерінің өлкесі туралы мәлімет алу жолдары, зерттеу жұмыстары, алғашқы көмек көрсету, туристік қызметтің түрлері туралы мағлұмат беру жоспарланған.

Бағдарлама жалпы білім беру ұйымдарының мұғалімдеріне, қосымша білім педагогтеріне, үйірме жетекшілеріне, бағдарлы білім беретін ұйым студенттеріне (колледж, ЖОО) арналған.

## «Су туризмі» үйірмесінің оқу бағдарламасы

### Түсінік хат

Мектеп туризмінде ескекті қайықта саяхат жасау маңызды орын алып келеді. Суда жорық ұйымдастырушылардың саны жылдан-жылға өсіп келеді.

Суда, таза ауада саяхаттау, суға шомылу, балық аулау – осының бәрі денсаулыққа жақсы әсер етеді. Су жорығы бірігіп қиындыққа қарсы тұруға, ұйымшыл болуға, тәртіпті болуға, өзара көмектесе білуге, шыдамды болуға тәрбиелейді.

Бағдарлама үйірмелерде, секцияларда оқытылады және екі оқу жылына арналған. Соңынан оқу-жаттығу саяхаты өткізіледі.

Су туризмі саяхатшыларын даярлау жылжымалы немесе туристік лагерьдің стационарлық базасында өткізілуі мүмкін.

Сабақ оқу кестесіне сай теориялық, практикалық үдерістерді пайдаланып, күнтізбелік жоспар негізінде бір, екі, үш күндік жорықтар ұйымдастыру арқылы өткізіледі. Барлық оқу-тәрбие жұмысына үйірме жетекшісі арнайы мамандарды тарта отырып, жетекшілік жасайды.

Оқу процесі аяқталып, белгіленген қосымша талаптар орындалғанда, даярлық бағдарламасына сай оқушыға су туризмінің кіші нұсқаушысы атағы беріледі.

### «Су туризмі» үйірмесі бағдарламасының оқу-тақырыптық жоспары 1-оқу жылы

№	Тақырыптар	Сағат саны		
		Барлығы	Теория	Практика
1.	Қазақстандағы бұқаралық туризм. Су туризмінің негіздері	2	2	-
2.	Жергілікті жерде су туризмін дамытудың мүмкіндіктері	2	2	-
3.	Су туризмінің ерекшеліктері (18 сағ.)			
3.1	Су туризмінің ерекшеліктері	4	2	2
3.2	Толқынға қарсы қозғалу тәсілдері	8	4	4
3.3.	Толқынға қарсы қозғалу тәсілдері	6	2	4
4.	Су саяхатына арналған құрал-жабдықтар (24 сағ.)			
4.1	Су саяхатына арналған құрал-саймандар	8	4	4
4.2	Суда жүзу құралдарының түрлері	8	4	4
5.	Су саяхатында тамақтану	8	4	4
6.	Су жорығы кезінде тоқтау және түнеу (16 сағ.)			

6.1	Су жорығы кезінде түнемелік орынды таңдау ерекшеліктері	8	2	6
6.2	Су жорығы кезінде түнемелік орынды таңдау ерекшеліктері	8	2	6
7.	Жергілікті жерді топографияға түсіру және бағдарлау (18 сағ.)			
7.1.	Топография туралы түсінік, шартты белгілер	4	2	2
7.2	Топографияның түрлері, қолдану тәртібі	4	2	2
7.3	Бағдарлау түсінігі, оның түрлері	4	2	2
7.4	Жерді бағдарлау	6	3	3
8.	Қозғалыс түрлері және кедергілер (16 сағ.)			
8.1	Қозғалыс тәсілі	6	3	3
8.2	Қолдан жасалған кедергілер	6	3	3
8.3	Лоцийді оқу	4	2	2
9.	Су туризмінің әдістері мен тәсілдері (26 сағ.)			
9.1	Су туризмінің әдістері			
9.2	Су туризмінің тәсілдері	8	3	5
10.	Су жорығындағы қауіпсіздік ережелерін қамтамасыз ету	10	5	5
11.	Алғашқы медициналық көмек көрсету (14 сағ.)			
11.1	Алғашқы медициналық көмек көрсетудің негізгі тәсілдері	2	2	
11.2	Жорықтағы алғашқы көмек	6	3	3
11.3	Саяхатшының тазалық гигиенасы	6	3	3
12.	Жорық кезінде қоғамдық-пайдалы еңбек (8 сағ.)			
12.1	Жорық кезіндегі өлкетану жұмыстары	4	2	2
12.2	Жорық кезіндегі қоғамдық-пайдалы еңбек	4	2	2
	<b>Барлығы</b>	<b>144</b>	<b>68</b>	<b>76</b>

### «Су туризмі» үйірмесі бағдарламасының мазмұны (1-оқу жылы)

**Қазақстандағы бұқаралық туризм.** Су туризмі несімен қызықты, несімен пайдалы? Қазақстандағы балалар мен жасөспірімдер туризмінің мақсаты мен міндеттері: патриотизмге тәрбиелеу, мектептегі білімді тереңдету, денені шынықтыру, қоғамдық-пайдалы жұмыс атқару, зерттеу жұмысының сырына үңілу. Туризм түрлері: жаяу, тау, су, шаңғы, велосипед т.б. олардың ерекшеліктері, артықшылықтары. Туризмнің дәстүрлері. «Жас турист» және «Қазақстан туристі» төс белгілері. Спорттық туризмге қойылатын талаптар.

**Туған өлкеде су туризмін дамытудың мүмкіндіктері.** Өлкенің шекарасы, географиялық орналасуы. Су қоймалары, өзендері, өсімдіктер әлемі, хайуанаттары, пайдалы қазбалары, экономикасы, халқы. Туған өлкенің тарихынан қысқаша сыр. Тарихи жерлері, саяхат

нысандары және қорықжайлар. Туған өлкеге бір күндік, екі күндік, үш күндік, көпкүндік жорық бағыттары. Туған өлке туралы әдеби мағлұматтар.

**Су туризмінің ерекшеліктері.** Су туризмінің артықшылықтары және кемшін тұстары. Саяхат тобын жасақтау. Топ ішінде міндеттерді өз ара бөлісу. Жорыққа дайындық және өткізу. Даярлық жоспары. Жорыққа шығар аймақ туралы алдын-ала мәлімет алу. Бағытты алдын-ала талқылау. Бағыттың баламалы нұсқалары. Жорықты қорытындылау, есеп тапсыру.

*Практикалық сабақтар: жорықтың жоспарын жасау, жорық аймағын алдын-ала зерттеу, бақылау жорықтары, жорық туралы есеп дайындау.*

**Су жорығына арналған құрал-саймандар.** Қайық түрлері: ескекті, катамаран. Оларды қолдану бағыттары, құрылымдары. Оларды жорыққа дайындау. Жүктің мөлшері. Жөндеу құралдары. Саяхатшының жеке құралдары, киім-кешекке қойылатын талаптар. Балық аулау құралдары. Құрал-саймандарды қайыққа реттеп салу тәртібі, құтқару құралдары, оларды сақтау жолдары.

*Практикалық сабақтар: қайықты бұзу, қайта жинау. Оларды алдын-ала жөндеу.*

**Жорық кезінде тамақтану.** Саяхат кезінде тұрмысты және тамақтануды дұрыс ұйымдастырудың маңызы. Ұсынылатын тамақ түрлері, тамақтану ережесі, тамақтың құнарлылығы. Тамақтың артық қорын дайындау. (жеміс-жидек, балық) Күнделікті жіберілетін тамақ өлшемі. Тамақты сақтау және жорық кезінде орналастыру. Азық-түліктің есебі.

*Практикалық сабақтар: жорық кезіндегі ас мәзірін дайындау, жорық барысында ас дайындау.*

**Су жорығы кезіндегі аялдама және түнеу.** Жағалауда аялдау, оның ұзақтығы, аялдаманы таңдау. Қауіпсіздікті қамтамасыз ету, демалысты ұйымдастыру. Түнеу, қойылатын талаптар. Лагерьді ұйымдастыру: орын таңдау, жұмыс бөлу, отын дайындау, шатыр құру, масадан қорғану, құрал-саймандарды сақтау.

Алау, оның түрлері, алау жағуға керекті құралдар. Алау басындағы кезекшілік. Киімдерді кептіру. Табиғатты қорғау, тазалық сақтау.

*Практикалық сабақтар: лагерьге орын дайындау, жоспар құру, шатыр құру, отын әзірлеу, от жағу. Құрал-сайманды жөндеу.*

Картаның түрлері, ол туралы мәлімет. Масштаб, топографиялық белгілер, рельеф. Картамен жұмыс: бағдарлау, қашықтықты өлшеу. Жорық кезінде картаны сақтау. Компас. Жергілікті жерді бағдарлау: картамен, компаспен, жұлдызға қарап. Су үстінде қашықтық өлшеу, қызықты жерлерді картаға түсіру.



*Практикалық сабақтар: картамен жұмыс, бағдарлау, қашықтықты өлшеу.*

**Қозғалыс тәсілі, кедергілер.** Ескек есу әдісі: қолдың күші, аяқты қою. Негізгі қозғалыс түрлері: отырғызу, жағадан алыстау, жағаға жақындау, түсіру. Ағыстың түрлері. Кедергілерден өту жолдары (құм, тас, қамыс, қарсы жел, қабырғадан соққан жел).

Қалыпты кедергілерден өту (көпір, плотина, шлюз). Кедергіден өту кезіндегі қауіпсіздік ережелерін қамтамасыз ету.

*Практикалық сабақтар: әр түрлі қозғалыс түрлерін меңгеру, қалыпты, қолдан жасалған кедергілерден өту.*

**Су жорығының тәсілдері мен әдістері.** Су жорығының тәсілдері туралы түсінік. Күн тәртібі. Қозғалыс кестесі. Экипажды қалыптастыру. Қозғалыс кезінде жетекшінің орны. Байланыс және дабыл. Жолды барлау. Тұман кезіндегі қозғалыс. Кедергілерден өту жолдары.

*Практикалық сабақтар: кедергілерді анықтау жолдары.*

**Алғашқы медициналық көмек көрсету, саяхатшының тазалық гигиенасы.** Апаттың түрлері, себептері. Су жорығында болған апаттарға сараптама. Қауіпсіздікті сақтауда жетекші мен саяхатшылардың міндеттері. Жорық алдында құрал-саймандарды тексеру, құтқарғыш құралдарды қолданып көру. Саяхат кезіндегі тәртіп мәселесі.

Құтқарушы командалар. Қиын жағдайға тап болғандарға көмек беру. Адамды су бетінен көтеріп алудың ережелері. Жорық алдындағы жаттығулар. Экипаждың қауіп-қатерге қарсы күрес кестесі. Қалыпты және қолдан жасалған кедергілерден өтуде сақтық шаралары. Таныс емес су қоймаларында суға түсу ережелері. Саяхатшының жеке бас тазалығы. Жүйелі түрде медициналық тексерістен жүйелі түрде өтіп тұру. Жорық кезінде өзін-өзі бақылау. Саяхат кезінде жарақат алу және сырқаттанып қалу жағдайлары. Олардың алдын алу және емдеу. Күйік шалғанда, қан кеткенде, сынықта, сүйек шығып кеткенде, сіңір созылғанда, күн тигенде, жылан шаққанда алғашқы көмек көрсету. Жорықтағы медициналық қорапша.

*Практикалық сабақтар: қатерлі сәт кезіндегі жаттығу. Әр түрлі кедергілер кезіндегі сақтану шаралары. Жарақат таңу, суға кеткенді құтқару, жасанды дем алдыру, жарақат алғанды тасымалдау.*

**Жорық кезіндегі өлкетанушылық, қоғамдық пайдалы еңбек.** Туған өлкені зерттеу, жорық кезіндегі ізденіс жұмыстары. Күнделік жүргізу, маршрутты сипаттау, құжаттарды жинақтау. Жиналған материалды сараптау. Жергілікті тұрғындармен жұмыс. Табиғатты

қорғау, өзен, көлдердің тазалығы. Экспедиция ұйымдастыру, республикалық жорықтарға қатысу.

*Практикалық сабақтар: ізденіс жұмыстары, жиналған материалды зерделеу.*

**«Су туризмі» үйірмесі бағдарламасының оқу-тақырыптық  
жоспары  
2-оқу жылы**

№	Тақырып	Сағат саны		
		Барлығы	Теория	Практика
1.	Қазақстандағы бұқаралық туризм. Су туризмінің негізі.	2	2	-
2.	Туған өлкеде су туризмін дамытудың мүмкіндіктері	10	10	-
3.	Су туризмінің ерекшеліктері (30 сағ.)			
3.1	Су туризмінің ерекшеліктері	6	4	2
3.2	Су кедергілерінің қозғалысы	12	6	6
3.3.	Су кедергілерін жоюдың әдістері	12	6	6
4.	Су туризмінің құрал-жабдықтары (42 сағ.)			
4.1	Су туризмінің құрал-саймандары	14	6	8
4.2	Суда жүзу құралдарының түрлері	14	8	6
5.	Су жорығында тамақтану	14	8	6
6.	Су жорығы кезіндегі аялдамалар мен түнеу (18 сағ.)			
6.1	Су жорығы кезінде аялдаманы таңдаудың маңызы	10	4	6
6.2	Су жорығы кезінде аялдаманы таңдаудың маңызы	8	2	6
7.	Топография және бағдарлау ( 16с)			
7.1.	Топография анықтамасы, шартты белгілері.	4	2	2
7.2	Топографияның түрлері, оны қолдану	4	2	2
7.3	Бағдарлау, қолдану жолдары	4	2	2
7.4	Жергілікті жерді бағдарлау	4	2	2
8.	Қозғалыс тәсілі және кедергілер (24 сағ.)			
8.1	Қозғалыс тәсілі	8	4	4
8.2	Қалыпты және қолдан жасалынған кедергілер	8	4	4
8.3	Лоции оқу	8	4	4
9.	Су туризмінің әдіс-тәсілдері (24 сағ.)			
9.1	Су туризмінің тәсілдері	8	4	4
9.2	Су туризмінің әдістері	8	4	4
10.	Су жорығы кезінде қауіпсіздікті қамтамасыз ету.	8	4	4
11.	Алғашқы медициналық көмек көрсету, туристің тазалық гигиенасы (32 сағ.)			

11.1	Алғашқы көмек көрсетудің негізгі тәсілдері	10	6	4
11.2	Жорық кезіндегі алғашқы көмек	12	6	6
11.3	Саяхатшы туристің тазалық гигиенасы	10	4	6
12.	Су жорығындағы өлкетанушылық, қоғамдық-пайдалы еңбек (18 сағ.)			
12.1	Жорық кезіндегі өлкетану жұмыстары	10	4	6
12.2	Жорық кезіндегі қоғамдық-пайдалы еңбек	8	4	4
	<b>Барлығы</b>	<b>216</b>	<b>112</b>	<b>104</b>

## «Су туризмі» үйірмесі бағдарламасының мазмұны 2-оқу жылы

**Қазақстандағы бұқаралық туризм.** Қазақстанда туризмді дамыту тарихынан қысқаша мәлімет. Туристік саяхаттың құжаттары. Саяхат маршруттарын бекіту.

*Практикалық сабақтар: жорық құжаттарын дайындау.*

**Туған өлкеде су туризмін дамытудың мүмкіндіктері.** Өлке туралы мәліметтерге шолу.

*Практикалық сабақтар: 1 оқу жылында туған өлкеде өткізілетін бір күндік, екі күндік, үш күндік, көп күндік жорық маршруттарын жоспарлау.*

**Су туризмінің ерекшеліктері.**

Су туризмінің өзіндік ерекшеліктері. Белгіленген аймақ туралы алдын-ала ақпарат жинақтау, байланыс нүктесі, медициналық бекет. Маршрутты жоспарлағанда өзен ағысын, кедергілерді, ағыс жылдамдығын ескеру. Қозғалыс кестесі мен сызбасы. Маршруттың баламалы түрі. Жорық алды жаттығудың мазмұны мен кестесі. Жорықты қорытындылау, есеп беру.

*Практикалық сабақтар: белгіленген аудан туралы ақпарат жинақтау, маршрутты белгілеу. Екінші дәрежелі көпкүндік саяхат туралы есепке қажетті материалдарды жинақтау.*

**Су туризміне арналған құрал-саймандар.** Күрделі жорықтың алдында қайықты дайындау, жөндеу. Жорық кезінде желкенді қайықты пайдалану.

*Практикалық сабақтар: жорық алды дайындықтар.*

**Су жорығы кезінде тамақтану.** Дұрыс тамақтануды ұйымдастырудың маңызы. Жорыққа ұсынылған тамақ түрлері, тамақтың құнарлығы. Артық тамақ қорын жасау (саңырауқұлақ, жеміс, балық аулау) Күндік тамақ шығыны, жорық кезінде азықты сақтау. Тамақ шығынын есептеу.

**Су жорығы кезінде аялдамалар мен қону орны.**

**Барлау кезінде аялдамаларды пайдалану.** Ашық су қоймасы маңында, өзен жағасында күрке орнын белгілеудің ерекшеліктері.

*Практикалық сабақтар: лагерьдің орнын таңдау, жоспарлау, шатыр тұрғызу, отын дайындау, от жағу.*

**Топография және бағдарлау.** Өзенді суретке түсіру, сызбасын жасау.

Ағынның негізгі өлшемдері, орташа тереңдік, жылдамдық. Өзен аңғарының сипаттамасы. Ағынның негізгі заңдылықтары.

*Практикалық сабақтар: қатты су ағыны кезінде ескекті қайықта жаттығу.*

**Қозғалыс тәсілдері және кедергілер.** Ағынға қарай, желдің бағытына қарай ескек есудің тәртібі, демалу тәсілі. Ашық су қоймасында қозғалыс түрі. Күрделі кедергілерді айналып өту жолдары.

*Практикалық сабақтар: қатты ағынға қарсы жаттығу.*

**Су жорығының тәсілдері мен әдістері. Қалыптасқан жағдайға қарай қозғалыс кестесіне түзетулер енгізу. Түнгі кезеңдегі қозғалыс, топтың күнделікті жұмысын сараптау, келесі күнге жоспар жасау.**

*Практикалық сабақтар: алдын-ала күрделі жағдайда жаттығу, кедергілерден өту мүмкіндігін бағалау. Өтілген жолға сараптама жасау.*

**Алғашқы көмек көрсету және саяхатшының жеке бас гигиенасы.** Су жорығы кезінде жарақат алғанда берілетін алғашқы көмек, оны емдеу орнына жеткізу.

*Практикалық сабақтар: жараны таңу, тігу. Суға кеткенді құтқару әдістері, қолдан дем алдыру, зардап шеккенді тасымалдау.*

**Жорық кезіндегі өлкетанушылық, қоғамдық-пайдалы еңбек.** Туған өлкені зерттеу, ізденіс-зерттеу жұмыстары (күнделік жүргізу, маршрутты сипаттау, құжаттарды жинақтау) Жорық кезіндегі гидрологиялық бақылау. Жиналған материалды сұрыптау, өңдеу. Табиғатты қорғау, өзен-көлдердің тазалығы. Жорықты ұйымдастыру, берілетін тапсырмалар. Республикалық экспедицияға қатысу.

*Практикалық сабақтар: жорық кезіндегі өлкетанушылық жұмыстар, жиналған материалды сұрыптау.*

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

1. «Правила соревнований по технике водного туризма», Москва, 1975 год, Е.Ф. Андреев, С.А.Княжин.

2. «Обеспечение безопасности в водных путешествиях», Москва, 1976 год, В.Н. Григорьев, Р.И. Севастьянов.

3. «Снаряжение туриста-водника», Москва, 1976 год, В.Н. Григорьев.

4. «Плавание», Москва, 1979 год, Л.П. Макаренко.

5. «Надувные лодки в туристском путешествии», Москва, 1979 год, Ю.М. Стахов.

6. «Туристские разборные парусные суда», Москва, 1987 год, В.М. Перегудов.

7. «Мы плывём под парусами», Москва, 1989 год, Н.Н. Щербаков.

## **«Спорттық бағдарлау» үйірмесі бағдарламасы**

### **Түсінік хат**

Бағдарлама ІҮ-Х сынып оқушыларына арналған. Жастар мен ересектердің нормативті тапсырмаларды орындауға қажетті білім, икем-дағдылар туралы мәлімет беріледі. Бағдарлама дене тәрбиесі пәні мұғалімдеріне, үйірме жетекшілеріне ұсынылады.

Үйірменің негізгі мақсаттары:

- Оқушыларды спорттық бағдарлама үйірмесіне көптеп тарту;
- Ерік-жігер қасиеттерін дамыту;
- Денелерін шынықтыру;
- Жан-жақты дене тәрбиесін беру;
- Спортшы шеберлерді дайындау;
- Нұсқаушылар мен спорттық бағдарлама бойынша төрешілер дайындау.

Спорттық бағдарлау спорт арқылы денсаулықты нығайтуға, табиғатты қорғай білуге тәрбиелейді.

### **«Спорттық бағдарлау» үйірмесінің оқу-тақырыптық жоспары.**

#### **1-оқу жылы**

№	Тақырыптың мазмұны	Сағат саны		
		Барлығы	Теория	Практика
1.	Қазақстандағы спорттық бағдарлау (бағдарлау туралы қысқаша түсінік)	2	2	-
2.	Спорттық жаттығудағы тазалық гигиенасы	2	2	-
3.	Табиғатты, мәдениет пен тарихи	6	2	4

	ескерткіштерді қорғау және зерттеу.			
4.	Бағдарлаушының топографиялық дайындығы	6	4	2
5.	Спорттық картаның шартты белгілері	10	6	4
6.	Жергілікті жер бедері,оның картада бейнеленуі	12	4	8
7.	Бағдарлаушының құралдары	4	1	3
8.	Бағдарлаушының техникалық дайындығы	20	6	14
9.	Бағдарлаушының тактикалық дайындығы	10	4	6
10.	Ерік-жігер жаттығуы	4	4	-
11.	Жалпы және арнайы дене дайындығы	26	4	22
12.	Жарыс ережелері	6	4	2
13.	Ойындар мен жаттығулар	18	2	16
14.	Білімдік жарыстар	18	2	16
	<b>Барлығы :</b>	<b>144</b>	<b>47</b>	<b>97</b>

### **«Спорттық бағдарлау» үйірмесі бағдарламасының мазмұны 1-оқу жылы**

**Қазақстандағы спорттық бағдарлау (қысқаша түсінік).** Спорттық бағдарлауға спорттың бір түрінде сипаттама. Спорттық бағдарлау-сауықтыру мен дене шынықтыру құралдары.

Спорттық жаттығудағы тазалық гигиенасы, дене шынықтыру түрлері. Жаттығу өтетін жерге, спорттық құралдарға қойылатын санитарлық-гигиеналық талаптар. Жарақаттану, оның алдын алу.

*Практикалық сабақтар. Өзін-өзі бақылаудың түрлері. Әр түрлі жарақаттар алу кезінде алғашқы медициналық көмек көрсету.*

**Табиғатты, мәдениет пен тарихи ескерткіштерді қорғау және зерттеу.** Табиғатты қорғау туралы Заңмен танысу. Табиғатты қорғау. Туған өлкеге қысқаша географиялық сипаттама. оның ерекшеліктері. Тарихи жерлер. Ескерткіштерді қорғау.

Бағдарлаушының топографиялық дайындығы. Жоспар, карта. Топографиялық, спорттық карталар, масштабы. Картамен қашықтықты анықтау.

*Практикалық сабақтар. Топографиялық, спорттық карталармен танысу. Картадан қашықтықты анықтау дағдыларын қалыптастыру.*

**Спорттық картаның шартты белгілері. Шартты белгінің түрлері. Түсінік хат. Жергілікті белгілер,оның картада белгіленуі**

*Практикалық сабақтар: тақырыпты бекітуге арналған ойындар мен жаттығулар.*

**Жер бедері, оның картада бейнеленуі. Топографиялық және спорттық картада жер бедерінің бейнеленуі.** Жер бедеріне арналған шартты белгілер. Жер бедерінің жеке түрлері.

*Практикалық сабақтар: жер бедерін анықтауға арналған ойындар мен жаттығулар. Жер бедеріне есепке ала отырып, қозғалыс бағытын анықтау.*

**Бағдарлаушының саймандары.** Бағдарлаушының арнайы құралдары. Аяқ киім, бас киімге қойылатын талаптар. Құралды пайдалану ережелері. Планшет, оның құрылымы. Шаңғы, таяқ және шаңғы майын дайындау.

*Практикалық сабақтар: қарапайым планшеттерді өз бетімен құрастыру. Бағдарлаушының спорттық киімдері.*

**Бағдарлаушының техникалық дайындығы.** Спорттық карта, картаның масштабы. Картаны оқу. Компас, оны пайдалану. Тұрған жерді және қашықтықты анықтау. Қашықтықты адыммен, уақытпен анықтау. Азимут, азимутты анықтау. Азимут бойынша қозғалу.

*Практикалық сабақ: топографиялық және спорттық картамен танысу. Картаның көмегімен бағдарлау әдісі. Компаспен жұмыс. Азимутпен қозғалу. Картаны оқу әдістерін меңгеру. Ойындар мен жаттығулар.*

**Бағдарлаушының тактикалық дайындығы.** Алдағы жарыстар туралы ақпарат жинау. Мәредегі тактикалық дайындық, жер жағдайына қарай жүру жолын таңдау. Метеорологиялық жағдай.

*Практикалық сабақтар: бағдарлаушының тактикалық-техникалық дайындығын дамытатын ойындар мен жаттығулар.*

**Ерік-жігер дайындығы.** Денсаулықты нығайтуда, шыдамдылық пен төзімділікке үйретудегі спорттық бағдарламаның алатын орны.

**Жалпы және арнайы дене дайындығы.** Жан-жақты дене дайындығының маңыздылығы. Жас бағдарламашылар жаттығуының ерекшеліктері. Спорттық жаттығудың негіздері. Жалпы және арнайы жаттығудың жалпылама негіздері. Оқытудың түрлері мен әдістері. Жүгіру тәсілі. Орман ішінде жүгірудің әдістері, шаңғымен жүру тәсілдері.

*Практикалық сабақтар: жалпы және арнайы дене дайындығы. Спорттық ойындар, шаңғы дайындығы, спорттық жүріс, кедергілермен жүгіру.*

**Жарыс шарттары.** Мәре. Ересек топтар. Жарысқа жіберу. Жарысқа қатысушылардың міндеттері.

**Ойындар мен жаттығулар.** Қозғалыс ойындары. Жүріс, секіру, спорттық картамен ойын.

*Практикалық сабақтар: білім сайысында тактикалық-техникалық дайындықты дамыту.*

**«Спорттық бағдарлау» үйірмесінің оқу-тақырыптық жоспары**  
2-оқу жылы

№	Тақырып атауы	Сағат саны		
		Барлығы	Теория	Практика
1.	Кіріспе	2	2	-
2.	Қазақстандағы спорттық бағдарлау. (бағдарлау туралы қысқаша мәлімет)	4	4	-
3.	Картаның түрі, картаның масштабы. Картамен қашықтықты анықтау.	10	4	6
4.	Спорттық картаның шартты белгілері	4	2	2
5.	Компас	4	2	2
6.	Картамен қашықтықты анықтау	4	-	4
7.	Картамен бағдарлау. Картамен жолды таңдау	6	-	6
8.	Спорттық бағдарлау жарысының түрлері	6	4	2
9.	Дәрігерлік бақылау. Спорттық жаттығудың тазалық гигиенасы	6	6	-
10.	Қашықтықты таңбалау.	8	4	4
11.	Қысқы бағдарлау түріне дайындық	8	-	8
12.	Жалпы дене дайындығы	20	-	20
13.	Спорттық ойындар	18	-	18
14.	Шаңғы жарысына дайындық	24	4	20
15.	Арнайы дайындық	18	2	16
16.	Техникалық дайындық	22	2	20
17.	Тактикалық дайындық (азимутпен қозғалыс, картамен қашықтық анықтау)	22	-	22
18.	Жарысқа қатысу, сайысты сараптау, қателіктерді талдау	16	-	16
19.	Жорықтар. Техникалық сайыс	14	-	14
	<b>Барлығы :</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>



## «Спорттық бағдарлау» үйірмесі бағдарламасының мазмұны 2-оқу жылы

### Кіріспе

Қазақстандағы спорттық бағдарлау. Бағдарлау туралы қысқаша мәлімет.

**Карта, оның түрлері. Спорттық карта. Картаның масштабы. Картамен қашықтықты анықтау. Топографиялық және спорттық карталар, масштабы.**

*Практикалық сабақтар: Картамен танысу, қашықтықты анықтау дағдысын дамыту.*

**Спорттық картаның шартты белгілері. Картамен негізгі шартты белгілерді зерттеу.**

*Практикалық сабақтар: ойындар мен жаттығулар.*

**Компас. Компаспен жұмыс істеу дағдылары. Картамен бағдарлау. Азимут.**

*Практикалық сабақтар: азимутпен қозғалу әдісін жүйелеу.*

**Жер бедерін анықтау.** Картамен қашықтықты анықтау. Жер бедерін анықтаудың ерекшеліктері. Жер бедерінің топтамасы. Сайыс өткізу ауданына байланысты жер бедерінің түрлері.

**Картамен жол таңдау.** Картамен бағдарлау. Спорттық картамен қысқа уақыт аралығында тиімді жолды тауып алу мүмкіндігі.

*Практикалық сабақтар: гимн ішінде картамен жұмыс.*

**Қашықтықты анықтау. Спорттық бағдарлама сайысының түрлері.** Орта қашықтық, спринт. Жарыстан соңғы қателіктерді сараптау. Эстафеталар.

**Дәрігерлік бақылау. Спорттық жаттығудың гигиенасы. Күн ережесі. Спортшының тазалық гигиенасы. Тамақтану ережесі, шынығу. Спорттық жарақаттар, оның алдын алу.**

*Практикалық сабақтар: Спортшының күнделігі, оны жүргізу.*

**Қашықтықты таңбалау.** Картамен тұрғылықты жерді анықтау.

**Бағдарламаның қысқы түріне дайындық. Шаңғы дайындығы.** Шаңғы жүрісінің тәсілдері. Шаңғы саймандарын дайындау, күтіп, баптау.

**Жалпы дене дайындығы. Кросс.**

*Практикалық сабақтар: Картамен жұмыс, азимутпен қашықтықты анықтау.*

**Шаңғы дайындығы.** Бағдарлаушы шаңғышыны жүріске дайындау. Арнайы жаттығулар. Шаңғышының жеке құрал-саймандары, оған қойылатын талаптар. (жылу сақтау, жел өткізбеу) Тау өзендері арқылы өтуді ұйымдастыру

**Жалпы жаттығулар. Бағдарламашының арнайы жаттығуы, жүгіру тәсілдері.**

**Техникалық дайындық.** Картамен жұмыс.

*Практикалық сабақтар: жаттығу қашықтығын жүгіріп өту.*

**Тактикалық дайындық.** Азимутпен қозғалу, қашықтықты анықтау, картамен жұмыс. Спортшының эстафетаға тактикалық дайындығы.

**Жарысқа қатысу.** Жарысты сараптау, қателіктерді талдау. Жарыс нәтижесіне сараптама. Топтың ары қарайғы жұмысын жоспарлау.

**Жорықтар.** Туристік техника. Жаяу жорық ұйымдастыру шарттары. Кедергілерден өту кезіндегі қауіпсіздік шарттары. Психологиялық және дене дайындығы. Құтқару жұмыстары.

### **Қолданылған әдебиеттер**

1. Алёшин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М., Физкультура и спорт, 1974.

2. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Изд-во Министерства обороны, 1974.

3. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М., Физкультура и спорт, 1973.

4. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М., Просвещение, 1990.

5. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., Физкультура и спорт. 1983.

6. Лийса Вейялайнен. Зелёными маршрутами. М., Физкультура и спорт 1986.

7. Иванов Е.И. С компасом и картой. М., Изд-во ДОСААФ, 1990

## **«Таулы туризм» үйірмесінің оқу бағдарламасы**

### **Түсінік хат**

Үйірме жұмысының мақсаты І-ІІ деңгейлі таулы аймаққа жорыққа шығуға қабілетті жас саяхатшыларды даярлау

Үйірмеге YI-X сынып оқушылары қабылданады.

Сабақ кезінде жас туристер тау басында бағдарлау, құрал-саймандарды пайдалана білу тәртібі, тамақтану, алғашқы дәрігерлік көмек көрсете білу секілді икем-дағдыларды меңгереді. Қауіпсіздікті сақтау ережелерін оқып үйренеді.

Сабақ соңында оқушылар III дәрежелі таулы аймаққа шығып, жаяу жорық ұйымдастырады. Бұл жорықта тәрбиеленушілер алған білімдерін іс жүзінде пайдаланады (тау беткейінде өзін-өзі қорғау, тау өзенінен өту, арқанмен жұмыс т.б.).

### 1-оқу жылы

№ п/п	Тақырып атауы	Сағат саны			
		барлығы	Теор. сабақ	Практикалық сабақтар	
				ғимаратта	сыртта
1.	Мектеп туризмінің мақсаты мен міндеттері, ұйымдастыру формалары	2	2	-	-
2.	Тау туризмі, оның ерекшеліктері	2	2	-	-
3.	Тарихи, мәдени ескерткіштерді және табиғатты қорғау, зерттеу	8	2	-	6
4.	Жорық кезіндегі қоғамдық – пайдалы еңбек	2	-	-	2
5.	Қазақстандағы таулы аймақтар, саяхаттау мүмкіншіліктері	12	2	4	6
6.	Жорық болар аймақтың саяхаттау мүмкіншіліктері	2	-	-	2
7.	Топография және бағдарлау	6	2	-	4
8.	Жаяу жорыққа арналған құрал-саймандар	12	2	2	8
9.	Тау үстінде қозғалу тәсілдері және сақтану тәсілдері	46	4	4	38
10.	Таулы аймақта жорық кезінде тамақтану	6	2	-	4
11.	Таулы аймақта туристік лагер ұйымдастыру	8	2	-	6
12.	Тазалық гигиенасы және алғашқы дәрігерлік көмек	12	2	2	8
13.	Саяхат алды дене шынықтыру дайындығы	12	2	-	10
14.	Туристік слеттер мен жарыстар	8	4	-	6
15.	Саяхатты ұйымдастыру, өткізу және оның нәтижелері	6	2	2	-
	<b>Барлығы</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>102</b>

## «Таулы туризм» үйірмесі бағдарламасының мазмұны

1-оқу жылы

**Мектеп туризмін ұйымдастырудың формалары, міндеті және мақсаттары.** Туризм-мазмұнды демалыстың түрі. Туризмді дамыту тарихы. Қазақстан Республикасында туризмді дамытудың мүмкіндіктері. Туризм түрлері және маусымдары. «Таулы туризм» үйірмесінің жұмысы. Үйірмені ұйымдастырудың негізгі мәселелері.

**Таулы туризм, оның ерекшеліктері.** Таулы туризм мен жартасқа өрмелеу спортының даму тарихы. Туған өлкенің ауа-райы, жер бедері, өсімдік әлемі, жан-жануарлары, шекарасы мен аумағы, жер қыртысы, тұрғындары, пайдалы қазбалары, шаруашылығы, мәдениеті. Өлкенің өткені мен болашағы. тарихи жерлер, саяхат нысандары, қорықтар, мұражайлар. Туған жердегі көпкүндік жорықтар мен саяхаттар.

*Практикалық сабақтар. Ұлы отан соғысы тарихынан сыр шертетін мұражай, тарихи жерлерге бару, тарихпен танысу.*

**Табиғатты, мәдени-тарихи ескерткіштерді қорғау және зерттеу. ҚР конституциясы-табиғатты қорғау және зерттеу туралы. Табиғатқа құрмет-Отанға құрмет. Табиғат тәрбие бесігі. Өлкенің табиғи байлықтары-білім көзі.**

*Практикалық сабақтар. Саяхатшылардың табиғатты қорғау ісіне араласу формалары. Орманды тазалау, өрт қауіпсіздігі, зиянкестерге қарсы күрес, тал-терек отырғызу (туристер аллеясы). Өсімдіктер, жануарлар әлемі мен су қоймаларын қорғау. Табиғатты қорғауды насихаттау. Археологиялық ескерткіштер, ежелгі қорымдар, көпірлер олардың тарихи құндылығы. Тарихи оқиғалардың куәгерлерімен, мәдениет қайраткерлерімен кездесулер ұйымдастыру.*

**Жорықтағы қоғамдық-пайдалы еңбек.** Жорық кезіндегі өлкетану жұмыстарының міндеттері. Қоғамдық-пайдалы еңбектің түрлері: концерт, әңгімелесу, тұрғындарға көмек беру.

*Практикалық сабақтар: гербарий жинау, жәндіктерді сақтау.*

**Қазақстанның таулы аймақтары, олардың саяхаттағы мүмкіндіктері. Солтүстік және батыс Тянь-Шань. Жоңғар Алатауы.** Жоталар, өзендер, жазықтар, климат. Мектеп туризмі және «Таулы туризм» үйірмесінің болашағы.

*Практикалық сабақтар. Таулы аймақтың топографиясын зерттеу. Мұздақтарды, асуларды, жартастарды, өзен-көлді, өсімдік әлемін тану және сипаттау.*

**Жаяу жорық ұйымдастырылатын аймақтың туристік мүмкіншіліктері:** жалпы жер бедері, тау жоталары, ауа-райы.

**Топография және бағдарлау.** Топография туралы жалпы мәлімет (карта, сызба, географиялық координаттар) компас және оның құрылымы. Азимут. Сызбада және картада жер бедерін бейнелеу. Топографиялық белгілер.

*Практикалық сабақтар: компаспен, картамен жұмыс. Өзіңнің тұрған жеріңді бағдарлау. Картадан және компаспен биіктікті, мұздақтарды, тұрған жерді анықтау. Азимут: тікелей және кері байланыс.*

**Таулы жердегі жаяу жорыққа арналған құрал-саймандар.** Түрлері. Топқа және жеке адамға арналған құрал-саймандар. Күрке құралдары: шатыр, ұйықтайтын қап, жылу ұстағыш төсеніш, тамақ, от жағу құралдары. Туристің киімдері. Қауіпсіздік құралдары: мұзойғыш, көмекші арқандар, карабиндер, күннен қорғайтын көзілдірік. Жорық кезінде құрал-саймандардың сақталуы. Жөндеу құралдары.

*Практикалық сабақтар: тау жорығына арналған құралдармен танысу. Оларды жүк салғышқа реттеп салу, тасымалдау, сақтау, жөндеу.*

**Тауда қозғалу тәсілдері, сақтық шаралары. Сақтандырғыш саймандар: көмекші, негізгі арқандар, мұзойғыш. Сақтану түрлері: өзін-өзі сақтау, өз ара сақтандыру, жолдасын сақтандыру, топтық сақтану. Сақтық шарасы кезіндегі саяхатшының міндеті. Жорық түріне орай сақтандырудың түрлері.**

*Практикалық сабақтар: сақтық шараларын және өз ара сақтануды қайталау. Шалғынды жермен қозғалу. Тау үстінде қозғалу ережелері (жер бедеріне қарай қозғалыс жылдамдығы, ара қашықтық, бұрылыстар, мұзойғышты қолдану, демалысты ұйымдастыру.)*

*Қар үстінде қозғалу, жүріс қарқыны. Жылына, күніне қарай қар жамылғысына сипаттама, қар көшкіні түрлері, қарлы бөктердегі өзін-өзін ұстау.*

*Практикалық сабақтар: қар үстінде жүру, мұзойғышты қолдану, қар көшкінінің алдын алу. Өз ара қашықтықты қатаң сақтау, бақылау және дабыл жүйесі.*

Тау өзенінен өтуді ұйымдастыру. Тау өзені қауіпті кедергілердің бірі. Тау өзендерінің ерекшеліктері (тереңдігі, ағыс қарқыны). Өзеннен өту әдістері. Арғы бетке өтетін жерді таңдау, сақтық шаралары. Өту кезіндегі сақтық ережелері. Саяхатшының киімдері, аяқ киім.

*Практикалық сабақтар: қарлы көпірден, су үстінен, құлаған ағаш үстінен өту. Аспалы өткелдің құрылымы, беріктігі, тиімділігі.*

**Таулы туризм мен жаяу жорық кезінде тамақтану. Тамаққа қойылатын талаптар: құнарлылығы, сақталу ұзақтығы, тасымалдану қабілеттілігі. Кең таралған тамақ түрлерін пісіру тәсілдері.** Тамақты сақтау тәсілдері. Саяхатшының бір күндік тамақ

мәзірі. Таулы аймақта тамақтану ережесі. Жорық үсті тамақ қорын көбейту әдістері.

*Практикалық сабақтар: ас мәзірін әзірлеу, отқа тамақ пісіру, қауіпсіздік ережелері.*

**Таулы жерде туристік лагерь ұйымдастыру.** Күркеге қойылатын талаптар: қауіпсіздік, қолайлылық (суға жақын, шатыр орнатуға ыңғайлылық, ықтасын). Шалғынды жерде, орман-тоғайда түнемелікті ұйымдастыру, күркелердің орналасу тәртібі оларға саяхатшыларды бөлу. Алау жағу, оның түрлері. Алауды желді күндері жағу тәсілдері, шатырды, күркені желден қорғау, алау басындағы қауіпсіздік ережелері. Отқа киімдерді кептіру, алау басындағы кезекшілік.

*Практикалық сабақтар: талапқа сай күркелер тұрғызу. Алау басында желден қорғайтын қабырға тұрғызу.*

**Жорық кезіндегі тазалық және алғашқы дәрігерлік көмек көрсету.** Жалпы тазалық. Киім, аяқ киім, тамақ, ауыз су тазалығы. Демалу, тамақтану тәртібі. Тау жорығы кезінде жарақат алу, негізгі ауру түрлері. Ауру мен жарақат алудың алдын алу, дәрігерлік көмек көрсетудің жолдары мен әдістері. Дәрігерлік қорапша.

*Практикалық сабақтар: қан тоқтату, жасанды дем алдыру, жараны таңу.*

**Таулы аймақта туристің дене шынықтыру дайындығы.** Дене шынықтырудың маңыздылығы. Жалпы және арнайы дене дайындығы. Жыл бойғы және маусымдық дене шынықтыру жүйесінің міндеті мен мазмұны. Төзімділік, шыдамдылық жаттығулары.

*Практикалық сабақтар: дене тәрбиесінің жүйесіне қарай жүргізіледі.*

**Туристік слеттер мен жарыстар.** Слет-туризмді белсенді насихаттаудың тиімді құралы. Слет туралы ереже. Қазылар алқасының жұмысы. Жарысты қорытындылау.

*Практикалық сабақтар: төменгі сынып оқушыларымен туристік сайыстар өткізу, аудандық мектеп оқушыларының жарыстары кезінде сайысқа төрелік жасау.*

**Саяхатқа дайындық, оны өткізу, қорытындылау. Саяхатты ұйымдастыруға қатысты құжаттар.** Саяхат ұйымдастырудың ережелері. Оқушылармен саяхатқа, жорыққа шығудың тәртібі, нұсқаулығы. Топ жасақтау, міндеттер бөлісу, дәрігерлік тексеріс. Жорықтың мақсаты, міндеттері, бағыттары, тапсырмалар.

Жорық өтер аудан туралы ақпарат жинау: жер бедері, ауа-райы, жергілікті өлкетанушылармен байланыс. Жол шығынын есептеу, саяхаттың күнтізбелік жоспарын бекіту. Жүріп өтер жолдың тиімді бағытын анықтап алу. Қатысушыларды жоспармен таныстыру. Құрал-

сайманды, азық-түлікті жолға дайындау. Күнделік жүргізу. Өлкетанушылық, пайдалы-қоғамдық еңбек. Туристік әдеп. Табиғатты қорғау.

Саяхатты қорытындылау. Есеп беру. Фотостенд, газет шығару, фотоальбом. Саяхат туралы анықтама жазу. Саяхатшылардың кешкі бас қосуы: грамота, төсбелгі табыс ету.

Практикалық сабақ: күнтізбелік жоспар, есеп беру.

### «Таулы туризм» үйірмесінің оқу тақырыптық жоспары 2-оқу жылы

№ п/п	Тақырып	Сағат саны			
		барлығы	Теория сабақ	Практикалық сабақ	
				Бөлме ішінде	Сыртта
1.	Дүние жүзі және ҚР тау жүйелері. Тау туризмінің мүмкіншіліктері	2	2	-	-
2.	Тау бедерінің пайда болуы, элементтері мен формалары	2	2	-	-
3.	Жорық өтер аймақтың туристік саяхатқа мүмкіндігі, оған сипаттама	8	2	-	6
4.	Таудағы топография және бағдарлау	10	-	-	10
5.	Тау жорығы кезіндегі қауіпті сәттер, қауіпсіздікті сақтаудың әдіс-тәсілдері, ережелері	12	2	4	6
6.	Тау жорығына арналған құралдар	12	2	2	8
7.	Тау жорығында тамақтану	8	4	-	4
8.	Тау жорығында аялдамалар және түнеу	12	2	2	8
9.	Тау жорығының тактикалары	46	4	4	38
10.	Тау жорығында қозғалу ережелері, кедергілерден өту әдістері	46	4	4	38
11.	Таулы аймақта туристік лагер ұйымдастыру	8	2	-	6
12.	Жорық кезіндегі тазалық, алғашқы дәрігерлік көмек	16	4	4	8
13.	Тау жорығына психологиялық дайындық	16	4	-	12
14.	Туристік слеттер мен сайыстар	10	4	-	6
15.	Тау жорығына дайындық, өткізу қорытындылау	8	4	4	-
	<b>Барлығы</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>24</b>	<b>150</b>

Дүние жүзі мен ҚР тау жүйелері, олардың саяхаттауға арналған мүмкіндіктері. Белгілі тау жүйелеріне жалпы сипаттама (Альпі, Гималай, Қарақорым, Гиндукуш, Атласс таулары, Килиманджаро, Кавказ, Памир, Тянь-Шань, Алтай). Олардың географиялық ерекшеліктері. Туризмді дамытудың болашақ жоспарлары.

Тау жыныстарының пайда болу үрдістері. Тау бедері, элементтері, формалары. Таудың пайда болуы туралы мәлімет. Тау бедерінің негізгі элементтері: биіктік, шың, қабырға, контрфорс, қабырға. Мұздақ оның түрлері: ашық, жабық.

Мұздақтың ерекшеліктері, жарықшақтар оның түрлері.

*Практикалық сабақтар:* «Тау рельефтерінің түрлері» тақырыбында тау үстінде сабақ өткізу.

**Жаяу жорық өтетін ауданның туристік мүмкіндіктері, оған жалпы сипаттама.** Негізгі тау жоталары, климат, тарихи жерлер, саяхат нысандары. Аудандағы халыққа кеңінен белгілі туристік маршруттар.

**Топография және таудағы бағдарлау.** Топография туралы негізгі мәліметтер. Сызба бетінде, картада тау бедерін бейнелеу. Топографиялық белгілер. Тау бедерінің ерекше формалары мен элементтерін карта мен сызбаға түсіру (сай, мұздақ, шатқал).

*Практикалық сабақтар:* тау басында картамен, компаспен жұмыс. Тұрған жерді бағдарлау. Картаның, компастың көмегімен аңғар, шатқал, мұздақтың бедерін анықтау. Фотоға түсіру.

Таудағы негізгі қауіп-қатерлер, жорық кезінде қауіпсіздікті қамтамасыз ететін тәсілдер мен құралдар. Жер бедеріне қатысты қауіптер: Қар көшкіні, сел, мұз түсуі, мұздақтағы жарықшақтардың ашылып, жабылуы. Ауа-райына қатысты қатерлер: жел, жауын, тұман. Биіктікке байланысты туындайтын қауіптер: гипоксия (тау ауруы), радиация (күн сәулесі). Күннің тез батуына байланысты, саяхатшының нашар даярлығына байланысты, олардың қате шешім қабылдауы, топтың дұрыс жасақталмауына байланысты, тұрмыстық жәйіттерге қатысты қауіп-қатерлер (улы, қауіпті жәндіктер, ыстық тамаққа күйіп қалу, үсікке ұшырау).

Жорық кезіндегі тәртіп. Жартаспен, мұздақ үстімен қозғалғанда, жаңбыр, тұман қараңғылық кезіндегі жүрісте сақтық шаралары.

Практикалық сабақтар: жаттығу жорықтары кезінде жекелей және топтың қауіпсіздігін қамтамасыз ету шаралары қайталанатын. Ауа-райы нашар кездегі қозғалыс тәсілдері. Күрке тұрғызу, отын дайындау, шатыр тұрғызу, тамақ пісіру кездеріндегі сақтық шаралары.

Тау жорығына арналған құрал-саймандар, олардың түрлері, қолдану мақсаттары. Күркеге қажетті саймандар (шатыр, асхана жабдықтары).



Тау саяхатшысының киімдері. Арнайы құралдар. Оларды күтіп ұстау, жөндеу құралдары.

*Практикалық сабақтар: Құрал-саймандармен жұмыс істеу тәсілдері, оларды жинау, тасымалдау, жөндеу.*

**Тау жорығында тамақтану.** Тамаққа қойылар талаптар: құнарлылық, ұзаққа сақталуы, тасымалдануы. Жорыққа арналған тамақты бөліп қою. База аралық тамақ қоймасын ұйымдастыру. Жорық кезінде тамақ қорын көбейту.

*Практикалық сабақтар: жорыққа алынатын тамақ түрлері, ас мәзірі.*

**Жорық кезіндегі аялдама және түнеу.** Қойылатын талаптар, қауіпсіздік. Орман, мұздық аумағында түнеудің ерекшеліктері. Аялдамаға қойылар талаптар: су, отынның болуы, желден ықтасын. Алау жағу, түрлері. Қалыпты және қолайсыз жағдайда от жағу және қауіпсіздік. Киімді отқа кептіру, алау басындағы кезекшілік.

Практикалық сабақтар: күрке тұрғызу, алау жағудан жарыс.

**Тау жорығының тактикасы.** Тактиканың мақсаты мен міндеттері, жыл мезгілімен, топтың даярлығымен байланысы. Тактикалық жоспардың негізгі міндеті - белгіленген маршрутты қауіп-қатерсіз жүріп өту. Орман ішінде, тау шалғынында, қар үстінде қозғалысты ұйымдастырудың маңыздылығы.

Жол бастаушы мен жорық соңындағы адамның қызметі. Жетекшінің рөлі. Қозғалысқа ауа райының әсері. Асудан өту тәсілдері. Тиімді жолды таңдаудың маңызы. Белгіленген жолды жүріп өтуге ыңғайлы күн мезгілін дұрыс таңдау.

*Практикалық сабақтар: маршрутты жүріп өтудің тактикалық жоспары. Қозғалыс жоспарын талқылау.*

**Тау жорығында кедергілерден өту тактикасы. Сақтану, өзің-өзі сақтандыру шараларының негіздері. Сақтануды қамтамасыз ететін құралдар. Сақтану түрлері. Сақтану кезіндегі саяхатшының міндеті. Ауа райына байланысты сақтану тәсілдері.**

Тау бедерінде қозғалу әдістері-шөпті, шалғынды жер. Қозғалыс тәртібінің негіздері.

Практикалық сабақтар: шалғынды жермен қозғалу тәртібі. Мұзойғыш көмегімен сақтану жолдары.

Практикалық сабақтар: жартаспен қозғалудың негізгі ережелері.

Мұз үстінде қозғалу. Арнайы сайманды пайдалану. Тірек нүктелері-қармақ қағу. Маусымға, күн уақытына қарай мұздың ерекшеліктері. Мұз үстіндегі қозғалыс уақытындағы кездесетін қауіп-қатерлер.

*Практикалық сабақтар: қозғалыс тәртібі. Қармақ қағу, қармақ көмегімен сақтану.*

**Таулы аймақта туристік лагерь ұйымдастыру.** Күркеге қойылатын талаптар: қауіпсіздік, қолайлылық (суға жақын, шатыр орнатуға ыңғайлылық, ықтасын). Шалғынды жерде, орман-тоғайда түнеуді ұйымдастыру, күркелердің орналасу тәртібі оларға саяхатшыларды бөлу. Алау жағу, оның түрлері. Алауды желді күндері жағу тәсілдері, шатырды, күркені желден қорғау, алау басындағы қауіпсіздік ережелері. Отқа киімдерді кептіру, алау басындағы кезекшілік.

*Практикалық сабақтар: күрке тұрғызу, алау жағушылар жарысы. Қолдан ықтасын тұрғызу.*

**Жорық кезіндегі тазалық және алғашқы дәрігерлік көмек.** Тау климатының ерекшеліктері. Жүйке жүйесінің қызметі. Жеке бас тазалығын сақтау. Тамақтану ережесі, демалыс. Сауығудың қалыпты жағдайлары. Акклиматизация. Тау ауруы. Тау жорығында кездесетін жарақаттар мен ауру түрлері, алғашқы көмек көрсету. Зардап шегушіні тасымалдау.

*Практикалық сабақтар: алғашқы дәрігерлік көмек көрсету, зардап шегушіні тасымалдау.*

**Тау жорығына психологиялық және дене дайындығы.** Саяхатшыға дене дайындығының қажеттілігі. Жыл бойғы дайындық. Бұлшық етті жетілдіру, дұрыс демалу. Шыдамдылық және төзімділік.

Психологиялық дайындықтың маңыздылығы. Саяхатшылардың психологиялық өз ара сәйкестігі. Басшымен қатысушылардың өз ара қарым-қатынасы. Топ жетекшісі туралы түсінік. Қиындықты жеңе білуге психологиялық дайындық.

*Практикалық сабақтар: бұлшық етті және буындарды нығайтуға арналған жаттығулар (жүгіру)*

**Туристік слеттер мен жарыстар.** Слет-туризмді белсенді насихаттаудың тиімді құралы. Слет туралы ереже. Қазылар алқасының жұмысы. Жарысты қорытындылау.

Практикалық сабақтар: төменгі сынып оқушыларымен туристік сайыстар өткізу. Аудандық мектеп оқушыларының жарыстары кезінде сайысқа төрелік жасау.

Саяхатқа дайындық, оны өткізу, қорытындылау. Саяхатты ұйымдастыруға қатысты құжаттар. Саяхат ұйымдастыру ережелері. Оқушылармен саяхатқа, жорыққа шығудың тәртібі, нұсқаулығы. Топ жасақтау, міндеттер бөлісу, дәрігерлік тексеріс. Жорықтың мақсаты, міндеті, бағыты, тапсырмалар.

Жорық өтер аудан туралы ақпарат жинау: жер бедері, ауа-райы, жергілікті өлкетанушылармен байланыс. Жол шығынын есептеу, саяхаттың күнтізбелік жоспарын бекіту. Жүріп өтер жолдың тиімді бағытын анықтап алу. Қатысушыларды жоспармен таныстыру.

Құрал-сайманды, азық-түлікті жолға дайындау. Күнделік жүргізу. Өлкетанушылық, пайдалы-қоғамдық еңбек. Туристік әдеп. Табиғатты қорғау.

Саяхатты қорытындылау. Есеп беру. Фотостенд, газет шығару, фотоальбом. Саяхат туралы анықтама жазу. Саяхатшылардың кешкі бас қосуы: грамота, төсбелгі табыс ету.

Практикалық сабақ: күнтізбелік жоспар, есеп беру.

**Саяхатқа дайындық, оны өткізу, қорытындылау. Саяхатты ұйымдастыруға қатысты құжаттар.** ҚР территориясында саяхат ұйымдастырудың ережелері. Оқушылармен саяхатқа, жорыққа шығудың тәртібі, нұсқаулығы. Топ жасақтау, міндеттер бөлісу, дәрігерлік тексеру. Жорықтың мақсаты, міндеті, бағыты, тапсырмалар.

Жорық өтер аудан туралы ақпарат жинау: жер бедері, ауа-райы, жергілікті өлкетанушылармен байланыс. Жол шығынын есептеу, саяхаттың күнтізбелік жоспарын бекіту. Жүріп өтер жолдың тиімді бағытын анықтап алу. Қатысушыларды жоспармен таныстыру. Өтілген маршрутты күн сайын талдап отыру. Құрал-сайманды, азық-түлікті жолға дайындау. Күнделік жүргізу. Өлкетанушылық, пайдалы-қоғамдық еңбек. Туристік әдеп. Табиғатты қорғау. Жорық алды жаттығу.

Саяхатты қорытындылау. Есеп беру. Фотостенд, газет шығару, фотоальбом. Саяхат туралы анықтама жазу. Саяхатшылардың кешкі бас қосуы: грамота, төсбелгі табыс ету.

Практикалық сабақ: күнтізбелік жоспар, есеп беру.

**Жорыққа шығу.** Жолжазба, күнделік. Жорықтағы туристік әдеп. Қоғамдық-пайдалы еңбек.

*Практикалық сабақтар: Сабақ үстінде үйірме мүшелері жорық құжаттарын дайындайды. Құрал-саймандарды тексереді, жөндейді, сынақтан өткізеді. Әр тарау бойынша жауаптылар есеп дайындайды.*

### Қолданылған әдебиеттер

1. Абалаков В.М. Основы альпинизма. Москва, «Физкультура и спорт», 1958.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. Москва, «Просвещение», 1986.
3. Безносиков Е.Я., Булатов В.Г., Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для вузов. Москва, «Физкультура и спорт», 1987.
4. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М Москва, «Профиздат», 1973.
5. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. Москва, «Физкультура и спорт», 1974.

6. Гранильщиков Ю.В. и др. Горный туризм. Москва, «Физкультура и спорт», 1966.
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.
8. Кропф Ф.А. Спасательные работы в горах. Москва, «Физкультура и спорт», 1966.
9. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. Москва, «Физкультура и спорт», 1981.
10. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. Москва, «Недра», 1979.
11. Методические рекомендации: «Организация и подготовка спортивного туристского похода», Москва, «Турист», 1993.
12. Методические рекомендации по организации горного путешествия. Москва, «Турист», 1979.
13. Методические рекомендации: «Переправы вброд через водные преграды». Москва, «Турист». 1984.
14. Методические рекомендации по программе «Инструктор школьного туризма», Алматы, 1991.
15. Методические рекомендации: «Физическая культура и массовые виды спорта как важнейший элемент формирования ЗОЖ», Астана, 2003
16. Моргунов Б. П. Туризм. Москва. «Просвещение», 1978.
17. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. Москва, «Просвещение», 1994
18. Сборник методических рекомендаций: «Краеведение и туризм в школах Казахстана», Алматы, 1994.
19. Спутник юного туриста. Москва, «Физкультура и спорт», 1967.
20. Стрижев А.Н. Туристу о природе, Алматы, «Казахстан», 1994.
21. Штюмер Ю. А. Охрана природы и туризм. Москва, «Физкультура и спорт», 1974.

### **«Жартасқа өрмелеу» үйірмесінің оқу бағдарламасы**

*Беляков С.А. – Астана қ. Жас туристер станциясы  
«Жартасқа өрмелеу» үйірмесінің жетекшісі.*

### **Түсінік хат**

Ұсынылып отырған бағдарлама мектеп жасына дейінгі және мектеп жасындағы балаларға арналған. Спорттық жартасқа өрмелеу - спорттың белсенді бір түрі ретінде оқушыларға таныстырылады.

Бұл спорт түрімен айналысқан баланың омыртқасы дұрыс қалыптасады, күші еселенеді, шыдамдылыққа төселеді, бүкіл ағзасы қозғалысқа келеді, қан айналымы реттеледі, зат алмасу процесі жақсарып, жұмыс істеу қабілеті көтеріледі. Жартасқа өрмелеу оқушының ерік-жігерін ұштайды, табандылыққа, батылдыққа тәрбиелейді. Сондықтан спорттың бұл түрі көптеген елдердің оқу бағдарламаларына енгізілген.

Қазақстанда да осы спорт түрі тәжірибе негізінде мектеп бағдарламасына енгізілді. Ұсынылып отырған бағдарламаны мұғалімдер мен жаттықтырушылар жартасқа өрмелеудің негіздерін оқушыларға таныстыруды басты құралы ретінде пайдалануларына болады.

### **«Жартасқа өрмелеу» үйірмесінің оқу-тақырыптық жоспары** 1-оқу жылы

№	Тақырып	Сағат саны		
		барлығы	Теория	Практика
1.	Спорттық жартасқа өрмелеудің тарихы	1	1	
2.	Жартасқа өрмелеу-спорттың бір түрі	1	1	
3.	Әдеп ережесі	1	1	
4.	Сабақ үстіндегі техника қауіпсіздігі	1	1	
5.	Алғашқы дәрігерлік көмек көрсету.	4	2	2
6.	Сақтандыру, басқа да құралдарын пайдалану	4		4
7.	Сақтандыру	4	1	3
8.	Түйіндерді байлау	4	1	3
9.	Траверспен өрмелеу	12	1	11
10.	«Парашют» әдісімен түсу	12	1	11
11.	Өрмелеу әдістері, қол, аяқпен жұмыс.	20	2	18
12.	Жылдам өрмелеу, жұп болып жарысу	20	1	19
13.	«Боулдеринг» әдісімен өрмелеу.	10	1	9
14.	Бағдарлау арқылы өрмелеу.	4		4
15.	Тізбекте өрмелеу техникасы	6		6
16.	Жартасқа өрмелеу жарысын өткізу ережелері	2	2	
17.	Қалалық және өңірлік жарыстарға қатысу	8		8
18.	Оқу-жаттығу жиындары	10		10
19.	Ойындар мен эстафеталар	10		10
20.	Жалпы және арнайы жаттығулар	10		10
	<b>Барлығы :</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

## **«Жартасқа өрмелеу» үйірмесі бағдарламасының мазмұны**

1-оқу жылы

**Спорттық жартасқа өрмелеудің тарихы.** Алғашқы әлемдік жарыстар. Жартасқа өрмелеудің негізін салушы. Халықаралық Одақтың спорттық жартасқа өрмелеуді мойындауы. Дүние жүзі елдерінде жартасқа өрмелеу спорт түрінің дамуы. Әлем чемпионаты, Европа, Азия чемпионаты. Құрал-саймандар. Жартасқа өрмелеудің Қазақстанда дамуы.

**Жартасқа өрмелеу-спорттың бір түрі.** Жаттығу құралдары-жартасқа өрмелеуде жан-жақты арнайы дайындықтың басты құралы.

**Спортшының әдеп нормасы.** Саяхатшының жаттығуда, жарыс үстінде, қоғамдық орындарда, табиғатта, қоғамдық көлікте әдеп сақтауы.

**Сабак үстінде техника қауіпсіздігі.** Жалпы ережелер. Техника қауіпсіздігі туралы нұсқаулық. Спорттық жартасқа өрмелеу кезінде оқушыға қойылатын талап. Спорттық жартасқа өрмелеуде мұғалімге қойылатын талап.

Қауіпті сәттердегі техника қауіпсіздігіне қойылатын талаптар: саяхатшының өзін жәйсіз сезінуі, оқушының жарақат алуы. Жарақаттануға жол ашатын жағдаяттар: құралдың ақаулығы, жоғарыдан құлау, жаттығуды сақтық құралынсыз орындау.

**Алғашқы дәрігерлік көмек көрсету.** Жарақат түрлері. Созылғанда, шыққанда, уланғанда, салқын тигенде көрсетілер көмек түрлері. Жарақаттанудың алдын алу.

**Сақтық құралдарын пайдалану.** Құрал-сайманның түрлері, оны реттеу, сынау.

Карабинмен жұмыс, арқанды әр түрлі таңбалармен таңбалау. Арқанның құрылымын зерттеу. Әр түрлі жағдайда карабинге түсетін жүк мөлшері.

**Сақтану. Сақтанудың түрлері.** Жұптасып сақтанудың әдісі. Қауіпсіз сақтануда «перекрут» әдісін қолдану, оның артықшылығы мен кемшілігі. Сақтану құралын тексеру. Сақтанушыға қойылатын талаптар. Сақтану кезіндегі қателіктер.

**Тұйықтау.** Спорттық жартасқа өрмелеуде тұйықтаудың түрлері. Арқанның бір ұшын тұйықтау, беріктігін сынау. Әр түрлі қалыңдықтағы арқандарды тұйықтау.

**Траверс әдісімен өрмелеу.** Траверс. Траверспен қозғалу. Әдістері.

**Төмен түсу.** «Парашют» әдісі

**Жылдамдыққа өрмелеу.** Жұптық жарыс

**Кедергілермен өрмелеу.** Төменгі және жоғарғы қорғану тәсілдері.

**Өрмелеу әдістері.** Аяқпен жұмыс, қолмен айқасу. Жаттығу

құралын пайдалану.

**Жартасқа өрмелеуден қалалық жарыстарға қатысу.**  
«Жылдамдыққа», «Кедергілер» жарысына қатысу.

**Оқу-жаттығу жиындарына қатысу.** Бурабай.

**Ойындар мен эстафеталар.** Футбол, баскетбол, вoleyбол ойындарымен жаттығу.

**Жалпы және арнайы жаттығулар.** Жылдамдық, ептілік, шыдамдылық

### **«Жартасқа өрмелеу» үйірмесінің оқу-тақырыптық жоспары.**

2-оқу жылы

№	Тақырып	Сағат саны		
		барлығы	Теория	Практика
1	Спорттық жартасқа өрмелеудің тарихы	1	1	
2	Жартасқа өрмелеу-спорттың бір түрі	1	1	
3	Әдеп ережесі	1	1	
4	Сабақ үстіндегі техника қауіпсіздігі	1	1	
5	Алғашқы дәрігерлік көмек көрсету.	8	2	6
6	Сақтандыру, басқа да құралдарын пайдалану	4	1	3
7	Сақтандыру	4	1	3
8	Түйіндерді байлау	4	1	3
9	Траверспен өрмелеу	14	1	13
10	«Парашют» әдісімен түсу	14	1	13
11	Өрмелеу әдістері, қол, аяқпен жұмыс.	30	2	28
12	Жылдам өрмелеу, жұп болып жарысу	22	1	21
13	«Боулдеринг» әдісімен өрмелеу.	22	1	21
14	Бағдарлау арқылы өрмелеу.	4		4
15	Тізбекпен өрмелеу техникасы	6		6
16	Жартасқа өрмелеу жарысын өткізу ережелері	2	2	
17	Қалалық және өңірлік жарыстарға қатысу	8		8
18	Оқу-жаттығу жиындары	22		22
19	Ойындар мен эстафеталар	16		16
20	«Дамбай түйіндері» өрмелеу әдісі	12	2	10
	<b>Барлығы :</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>

**Спорттық жартасқа өрмелеудің тарихы.** Алғашқы әлемдік жарыстар. Жартасқа өрмелеудің негізін салушы. Халықаралық Одақтың спорттық жартасқа өрмелеуді мойындауы. Дүние жүзі елдерінде жартасқа өрмелеу спорт түрінің дамуы. Әлем чемпионаты,

Европа, Азия чемпионаты. Құрал-саймандар. Жартасқа өрмелеудің Қазақстанда дамуы.

**Жартасқа өрмелеу-спорттың бір түрі.** Жаттығу құралдары - жартасқа өрмелеуде жан-жақты арнайы дайындықтың басты құралы.

**Спортшының әдеп нормасы.** Саяхатшының жаттығуда, жарыс үстінде, қоғамдық орындарда, табиғатта, қоғамдық көлікте әдеп сақтауы.

**Сабақ үстінде техника қауіпсіздігі.** Жалпы ережелер. Техника қауіпсіздігі туралы нұсқаулық. Спорттық жартасқа өрмелеу кезінде оқушыға қойылатын талап. Спорттық жартасқа өрмелеуде мұғалімге қойылатын талап.

Қауіпті сәттердегі техника қауіпсіздігіне қойылатын талаптар: саяхатшының өзін жәйсіз сезінуі, оқушының жарақат алуы. Жарақаттануға жол ашатын жағдаяттар: құралдың ақаулығы, жоғарыдан құлау, жаттығуды сақтық құралынсыз орындау.

**Алғашқы дәрігерлік көмек көрсету.** Жарақат түрлері. Созылғанда, шыққанда, уланғанда, салқын тигенде көрсетілер көмек түрлері. Жарақаттанудың алдын алу.

**Сақтық құралдарын пайдалану.** Құрал-сайманның түрлері, оны реттеу, сынау.

Карабинмен жұмыс, арқанды әр түрлі таңбалармен таңбалау. Арқанның құрылымын зерттеу. Әр түрлі жағдайда карабинге түсетін жүк мөлшері.

**Сақтану.Сақтанудың түрлері.** Жұптасып сақтанудың әдісі. Қауіпсіз сақтануда «перекрут» әдісін қолдану, оның артықшылығы мен кемшілігі. Сақтану құралын тексеру. Сақтанушыға қойылатын талаптар. Сақтану кезіндегі қателіктер.

**Тұйықтау.** Спорттық жартасқа өрмелеуде тұйықтаудың түрлері.Арқанның бір ұшын тұйықтау, беріктігін сынау. Әр түрлі қалыңдықтағы арқандарды тұйықтау.

**Траверс әдісімен өрмелеу.** Траверс. Траверспен қозғалу. Әдістері.

**Төмен түсу.** «Парашют» әдісі.

**Жылдамдыққа өрмелеу.** Жұптық жарыс.

**Кедергілермен өрмелеу.** Төменгі және жоғарғы қорғану тәсілдері.

**Өрмелеу әдістері.** Аяқпен жұмыс, қолмен айқасу. Жаттығу құралын пайдалану.

**Жартасқа өрмелеуден қалалық жарыстарға қатысу.** «Жылдамдыққа», «Кедергілер» жарысына қатысу.

**Оқу-жаттығу жиындарына қатысу.** Бурабай.

**Ойындар мен эстафеталар.** Футбол, баскетбол, вoleyбол ойындарымен жаттығу.



**Жалпы және арнайы жаттығулар.** Жылдамдық, ептілік, шыдамдылық.

Алғашқы дәрігерлік көмек көрсету. Жарақат түрлері. Сіңір созылғанда, шыққанда, уланғанда, салқын тигенде көрсетілер алғашқы көмек.

**Спортшының әдеп этикасы. Жаттығуда, жарыста, қоғамдық орындарда, табиғат аясында, қоғамдық көлікте.**

**«Домбай түйіндері» әдісі. Мәре. Маршрутты жүріп өту. Сақтану. Арқанмен түсу. Сөре. Қарапайым әдістер**

Жекелеген әдістерді меңгеру

- арқанмен жұмыс;
- қолдан жасалынған тірек нүктелерін пайдалану;
- карабин, тұзақпен жұмыс;
- өзін-өзі сақтандыру;
- сақтандыру шараларын ұйымдастыру;
- арқанмен түсуді ұйымдастыру;
- маятникті орындау;
- спортшылардың өз ара байланысы;

### **Қолданылған әдебиеттер**

1. «Правила проведения соревнований по спортивному скалолазанию», 2005 г. ФСРК

2. «Методика проведения уроков спортивного лазания в общеобразовательных школах», Алматы, 2003 год, ЕЛ. Емельяненко, М.А. Лихтина.

3. «Подготовка скалолаза», Москва, 1987 год, А.Е. Пиратинский.

4. «Информационная бюллетень», выпуск 2-3, 2005 год Федерация Альпинизма и Скалолазания РК.

5. «Спортивное скалолазание», 1978 г., И.И. Антонович

### **«Жаяу туризм» үйірмесінің оқу бағдарламасы**

#### ***Түсінік хат***

Тұлғаның жан-жақты қалыптасуында, оны тәрбиелеуде, туған өлке тарихын зерделеп, танып білуінде туристік-өлкетану қызметі үлкен роль атқарады.

Бағдарлама V-II сынып оқушыларына арналған. Оқушылар сабақ барысында өзінің өлкесі, оны зерттеп-танып білудің жолдары, саяхат ісінің әдіс-тәсілдері, жергілікті жерді бағдарлау, алғашқы көмек

көрсету әдістері, туристік көпсайыс бойынша қажетті икем-дағдыларды қалыптастыру, «Жас турист», «Қазақстан турисі» төс белгісіне қажетті талаптар туралы білім алады.

Үйірмеде жас туристер төмендегідей білім дағдыларын алу керек:

- тиімді маршрутты анықтай білу;
- картаның көмегімен таныс емес жерді бағдарлай білу;
- жүкті жаяу алып өту;
- алғашқы дәрігерлік көмек көрсету;
- шатыр құру, алау жағу және жорық кезінде тамақ пісіру;

Бағдарлама қосымша білім беру педагогтары мен жалпы білім беретін мекеме мұғалімдеріне арналған.

Бірінші оқу жылында топ құрамы - 15 адам, екінші оқу жылында 12 адамнан кем болмауы керек. Әр оқу жылының соңында оқу жоспарынан тыс көп күндік жорық, слет, жарыс, жиын өткізу жоспарланады.

### **«Жаяу туризм» үйірмесінің оқу-тақырыптық жоспары** 1-оқу жылы

№	Тақырып	Сағат саны			
		барлығы	теория сабақтары	Практикалық сабақ	
				Бөлме ішінде	Сыртта
<b>1. Туристік дайындықтың негізі (84 сағ.)</b>					
1.1	Туристік саяхаттар, туризмнің даму тарихы	2	2		
1.2	Туризм түрлері	2	1		1
1.3	Турист	8	3	1	4
1.4	Туристердің тұрмысын ұйымдастыру. Күрке	1 2	2	3	7
1.5	Жорыққа дайындық	1 0	4	3	3
1.6	Жорықта тамақтану	4	1	1	2
1.7	Топтағы туристердің міндеттері.	4	1	2	1
1.8	Жорық кезіндегі техника қауіпсіздігі ережелерінің сақталуы.	2 4	3	2	19
1.9	Шаңғы дайындығы	1 0	1		9
1.10	Туристік слеттер мен жарыстар	4	1	1	2
1.11	Туристік жорықты қорытындылау	4	3	1	
<b>2. Топография және бағдарлау (12 сағ.)</b>					
2.1	Топографиялық және спорттық карта туралы түсінік	2	1	1	
2.2	Топографиялық шартты белгілер	2	1	1	
2.3	Көкжиек бойынша бағдарлау. Азимут	4			4

2.4	Бағдарлау әдістері.	4	1		3
<b>3. Өлкетану (12 сағ.)</b>					
3.1	Өлкедегі саяхат нысандары	4	1	3	
3.2	Жорық өтер аймақты зерттеу.	2			2
3.3	Табиғат және мәдениет ескерткіштерін қорғау және зерттеу	2			2
3.4	Жас саяхатшылардың экологиялық мәдениеті	4	1	1	2
<b>4.Тазалық негіздері. Алғашқы дәрігерлік көмек (12 сағ.)</b>					
4.1	Тазалық пен гигиена ережелері	2	1	1	
4.2	Алғашқы көмек көрсетудің негізгі тәсілдері	1	2	2	6
<b>6. Жалпы және арнайы туристік дайындық (24 сағ.)</b>					
5.1	Адам ағзасының құрылымы мен атқарар қызметі туралы қысқаша түсінік.	2	1	1	
5.2	Дәрігерлік бақылау,өзін-өзі бақылау,жарақаттанудың алдын алу.	2	1		1
5.3	Жалпы дене дайындығы	6	1		5
5.4	Арнайы дене дайындығы	6	1		5
5.5	Жалпы дайындық	8	1		7
	<b>Барлығы :</b>	<b>14</b>	<b>35</b>	<b>24</b>	<b>85</b>

## «Жаяу туризм» үйірмесі бағдарламасының мазмұны 1-оқу жылы

### **1. Туристік дайындықтың негізі (84 сағ.)**

#### **1.1. Туристік саяхаттар. Туризм дамуының тарихы (2 сағ.)**

Туризм туралы әңгіме, оның маңызы. Туризм жан-жақты дамудың, сауығудың жолы. Жаяу жүрудің пайдасы мен ерекшеліктері. Туризмнің мүмкіндіктері. Салауатты өмір салты

#### **1.2. Туризмнің түрлері (2 сағ.)**

Туризмнің түрлері: жаяу, тау, шаңғы, су, велосипед, спелеотуризм т.б.» Атамекен» туристік-өлкетанушылық экспедициясы

#### **1.3. Туристік құрал-саймандар (8 сағ.)**

Топтық, жеке, арнайы құралдар, оларға қойылатын талаптар. Рюкзактың, ұйқы қапшығының түрлері.

Шатыр түрлері, ыдыс-аяқтар. Жөндеу құралдары, пайдалану жолдары

*Практикалық сабақтар: табиғат аясына бір күндік жорық, шатыр құру.*

#### **1.4. Саяхатшылардың тұрмысын ұйымдастыру. Күрке (12 сағ.)**

Аялдайтын жерге қойылар талаптар. Аялдаудың ұзақтығы. Күрке тұрғызатын орын. Шатыр тұрғызу. Кезекшілік кестесі. Алау, керекті

құралдар. Отын дайындау. Қауіпсіздік. Табиғатты қорғау. Суға шомылу.

### **1.5. Жорыққа дайындық (10 сағ.)**

Туристік жорықты ұйымдастыру мен өткізудің нұсқаулығымен оқушыларды таныстыру. Топты жасақтау. Міндеттерді бөлісу. Жорық өтер аймақты зерттеу, картамен жұмыс. Маршрут құру, қозғалыс кестесі. Құрал-саймандарды әзірлеу.

Практикалық сабақтар: 1-3 күндік жорық дайындығының жоспарын жасау. Түнеуді ұйымдастыру, жорықтағы тәртіп, тамақтану, азық қоры.

### **1.6. Жорықта тамақтану (4 сағ.)**

Жорықта дұрыс тамақтанудың маңызы. Тамақ түрі, ас мәзірін әзірлеу. Отқа тамақ пісіру.

### **1.7. Топтағы туристердің міндеттері (4 сағ.)**

Тұрақты, уақытша лауазымдар. Командир, штурманның міндеті. Уақытша міндеттер. Асхана кезекшілігі.

### **1.8. Туристік жорық кезіндегі техника қауіпсіздігі (24 сағ.)**

Сақтықты қамтамасыз ететін құралдар (мұзойғыш, арқан, карабин) Сақтандыру түрлері. Тәсілдері. Жаяу жорық өткізу шарттары. Кедергілерден өту кезіндегі қауіпсіздік шарттары. Дене және психологиялық дайындық, құтқару жұмыстары.

*Практикалық сабақтар: Сақтану, қар үстіндегі қозғалу және тау өзенінен өту.*

### **1.9. Шаңғы дайындығы (10 сағ.)**

Жеке құралдар, оған қойылар талаптар. Шаңғы жорығын жоспарлау: жылдамдық, қозғалу қарқыны, аялдаманың саны, ұзақтығы

Практикалық сабақтар: Бір күндік шаңғы жорығы

### **1.10. Туристік слеттер мен жарыстар (4 сағ.)**

Слет пен жарыстың міндеттері. Өтетін орны, қатысушыларды орналастыру, төрешілер алқасы, жарыс орнын дайындау, қауіпсіздік шаралары.

### **1.11. Туристік жорықтың қорытындысы (4 сағ.)**

Нәтижені талқылау, жиналған материалды жүйелеу. Бейне көріністерді, фото суреттерді әзірлеу. Құралдарды жөндеу, тапсыру. Шығармашылық есеп

## **2. Топография және бағдарлау (12 сағ.)**

### **2.1. Топографиялық және спорттық карта туралы түсінік (2 сағ.)**

Масштаб, географиялық координаттар, спорттық карталар, қолдану орны.

*Практикалық сабақтар: Әр түрлі масштабтағы картамен жұмыс. Картамен қашықтықты, масштабты анықтау,*

## **2.2. Топографиялық шартты белгілер (2 сағ.)**

Топпен шартты белгілерді зерттеу. жер бедері, оны бейнелеу жодары

*Практикалық сабақтар: Топографиялық белгілерді салу, картамен жұмыс, топографиялық диктант*

## **2.3. Көкжиекпен бағдарлау. Азимут. Компас. Компаспен жұмыс (4 сағ.)**

Азимут. Азимутты анықтау. Компастың құрылымы, қолдану тәртібі. Азимут бойынша қозғалу. Компаспен жұмыс. Андриянов компасымен жұмыс істеу тәсілі.

*Практикалық сабақтар: Компаспен бағдарлау, азимутты анықтау, азимутпен қозғалу.*

## **2.4. Бағдарлау тәсілдері (4 сағ.)**

Карта көмегімен бағдарлау. Азимутты күн қозғалысымен бағдарлау.

*Практикалық сабақтар: Азимутты анықтауға арналған жаттығулар*

## **3. Өлкетану (12 сағ.)**

### **3.1. Өлкенің туристік мүмкіндіктері, саяхат нысандары (4 сағ.)**

Жорық пен саяхат өткізуге қызықты жерлер. Тарих пен мәдениет ескерткіштері. Өлке тарихы туралы материалдарды жинау.

### **3.2. Саяхат өтетін ауданды зерттеу (2 сағ.)**

Өлкетану материалдарын жинау. Туған жердің тарихы, ауа райы, жер бедері, өсімдіктер әлемі туралы баяндама дайындау.

### **3.3. Табиғат пен мәдениет ескерткіштерін қорғау және зерттеу (2 сағ.)**

Орталық және археологиялық мұражайға саяхат. Табиғатты қорғау туралы заңнамалар.

### **3.4. Жас саяхатшылардың экологиялық мәдениеті (4 сағ.)**

Экологиялық мәдениет негіздерін зерттеу. Жорық кезінде өсімдіктер және хаюанаттар әлеміне бақылау жүргізу. Экологиялық десант түсіру тәртібі.

*Практикалық сабақтар: Экологиялық десант*

## **4. Гигиена негізі. Алғашқы дәрігерлік көмек (12 сағ.)**

### **4.1. Тазалық пен гигиена тәртібі (2 сағ.)**

Саяхатшының жеке бас тазалығы, әр түрлі аурулардың алдын алу. Жорық үстінде өзін-өзі бақылау. Күн сәулесінен қорғану. Киімге қойылар гигиеналық талаптар.

### **Алғашқы дәрігерлік көмек көрсетудің негізгі тәсілдері (10 сағ.)**

Жорыққа арналған дәрігерлік қорапша, сақтау, тасымалдау. Жорықта кездесетін ауру түрлері, белгілері, оны емдеу. Сынған,шыққан, созылған, уланған, күйген кездегі алғашқы көмек. Зардап шегушіні тасымалдау.

*Практикалық сабақтар: қан тоқтату, тасымалдауды ұйымдастыру.*

### **5. Жалпы және арнайы туристік дайындық (24 сағ.)**

**5.1. Адам ағзасының құрылымы мен атқарар қызметі туралы қысқаша түсінік (2 сағ.)**

Ағза құрылымы (бұлшық ет, ішкі ағза, қан айналымы, жүрек). Салауатты өмір салты, оның адам ағзасына әсері.

**5.2. Дәрігерлік бақылау, өзін-өзі бақылау, жарақаттанудың алдын алу. (2 с.) Өзін-өзі бақылау күнделігі**

### **5.3. Жалпы дене дайындығы (6 сағ.)**

Міндеті - туристің ерік-жігер қабілетін ұштау. Топ мүшелерінің күнделікті жеке жаттығулары. Шынығу.

*Практикалық сабақтар: туристік лагер де спорттық ойындар ұйымдастыру.*

### **5.4. Арнайы дене дайындығы (6 сағ.)**

Саяхатшының шеберлігін көтеруде арнайы жаттығудың ролі. Төзімділік, шапшаңдық, ептілік қасиеттерді дамыту.

*Практикалық сабақтар: бұлшық етті босатуға, ширатуға, ептілік пен төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар кешені.*

### **5.5. Жалпы дене дайындығы (8 сағ.)**

Жалпы дене дайындығының жас турист үшін маңызы

*Практикалық сабақтар: Қолдан істелінген кедергілерді жүріп өтуге арналған тренингтер. Қорытынды жарысқа дайындық..*

**Оқушылардың қорытынды туристік слеті.**

**Есепті 3 күндік жорық - Ақкөл ауданы («Менің Отаным - Қазақстан» өлкетанушылар экспедициясы аясында)**

**«Батыр» туристік лагеріндегі жазғы практика**

## **«Жаяу туризм» үйірмесінің оқу-тақырыптық жоспары**

2-оқу жылы

№	Тақырып	Сағат саны		
		барлығы	Теор. сабақ	Практикалық сабақ
				Бөлме ішінде
<b>1. Туристік дайындықтың негізі (114 сағ.)</b>				

1.1	Туған өлкенің туристік мүмкіндіктері	3	3		
1.2	Туризм топтамасы	3	2		1
1.3	Туристік құралдар	9	3	2	4
1.4	Туристердің тұрмысын ұйымдастыру. Күрке	15	4	3	8
1.5	Жорыққа дайындық	18	3	8	7
1.6	Жорықта тамақтану	12	2	5	5
1.7	Топтағы туристердің міндеттері	9	1	4	4
1.8	Жорық кезіндегі техника қауіпсіздігі ережелерінің сақталуы	24	5	3	16
1.9	Шаңғы дайындығы	9	1	1	7
1.10	Туристік слеттер мен жарыстар	6	1	4	3
1.11	Туристік жорықты қорытындылау	6	1	5	
<b>2. Топография және бағдарлау (24 сағ.)</b>					
2.1	Топографиялық және спорттық картамен жұмыс істеу әдістері	3	1	1	1
2.2	Топографиялық шартты белгілер	2	1	2	
2.3	Көкжиек бойынша бағдарлау. Азимут	3		3	12
2.4	Бағдарлау әдістері.	15	1		3
<b>3. Өлкетану (18 сағ.)</b>					
3.1	Туған өлкенің туристік мүмкіндіктері	6	3		3
3.2	Жорық өтер аймақты зерттеу	3	1		2
3.3	Табиғат және мәдениет ескерткіштерін қорғау және зерттеу	3	1		2
3.4	Жас саяхатшылардың экологиялық мәдениеті	6	1	2	3
<b>4. Тазалық негіздері. Алғашқы дәрігерлік көмек (21 сағ.)</b>					
4.1	Тазалық пен гигиена ережелері	3	1	1	
4.2	Алғашқы көмек көрсетудің негізгі тәсілдері	18	3	7	8
<b>5. Жалпы және арнайы туристік дайындық (39 сағ.)</b>					
5.1	Жорықтағы жеке тазалық. Аурудың алдын алу	6	2	2	2
5.2	Дәрігерлік бақылау, өзін-өзі бақылау, жарақаттанудың алдын алу.	3	1	1	1
5.3	Жалпы дене дайындығы	6	1	1	4
5.4	Арнайы дене дайындығы	6	1	1	4
5.5	Жалпы дайындық	18		6	12
	<b>Барлығы :</b>	<b>21</b>	<b>43</b>	<b>61</b>	<b>112</b>
		<b>6</b>			

## «Жаяу туризм» үйірмесі бағдарламасының мазмұны 2-оқу жылы

### **1. Туристік дайындықтың негізі (114 сағ.)**

#### **1.1. Туристік саяхаттар. Туризм дамуының тарихы (3 сағ.)**

Туризм туралы әңгіме, оның маңыз. Туризм жан-жақты дамудың, сауығудың жолы. Жаяу жүрудің пайдасы мен ерекшеліктері. Туризмнің мүмкіндіктері. Салауатты өмір салты.

#### **1.2. Туризмнің топтамасы (3 сағ.)**

Туризмнің түрлері: жаяу, тау, шаңғы, су, велосипед, спелеотуризм т.б.». Атамекен» туристік-өлкетанушылық экспедициясы.

### **1.3. Туристік құрал-саймандар (9 сағ.)**

Топтық, жеке, арнайы құралдар, оларға қойылатын талаптар. Рюкзактың ұйқы қапшығының түрлері.

Шатыр түрлері, ыдыс-аяқтар. Жөндеу құралдары, пайдалану жолдары.

*Практикалық сабақтар: табиғат аясына бір күндік жорық, шатыр құру.*

### **1.4. Саяхатшылардың тұрмысын ұйымдастыру. Күрке (15 сағ.)**

Аялдайтын жерге қойылар талаптар. Аялдаудың ұзақтығы. Күрке тұрғызатын орын. Шатыр тұрғызу. Кезекшілік кестесі. Алау, керекті құралдар. Отын дайындау. Қауіпсіздік. Табиғатты қорғау. Суға шомылу.

### **1.5. Жорыққа дайындық (18 сағ.)**

Туристік жорықты ұйымдастыру мен өткізудің нұсқаулығымен оқушыларды таныстыру. Топты жасақтау. Міндеттерді бөлісу. Жорық өтер аймақты зерттеу, картамен жұмыс. Маршрут құру, қозғалыс кестесі. Құрал-саймандарды әзірлеу.

Практикалық сабақтар: 1-3 күндік жорық дайындығының жоспарын жасау. Түнеуді ұйымдастыру, жорықтағы тәртіп, тамақтану, азық қоры.

### **1.6. Жорықта тамақтану (12 сағ.)**

Жорықта дұрыс тамақтанудың маңызы. Тамақ түрі, ас мәзірін әзірлеу. Отқа тамақ пісіру.

### **1.7. Топтағы туристердің міндеттері (9 сағ.)**

Тұрақты, уақытша лауазымдар. Командир, штурманның міндеті. Уақытша міндеттер. Асхана кезекшілігі.

### **1.8. Туристік жорық кезіндегі техника қауіпсіздігі (24 сағ.)**

Сақтықты қамтамасыз ететін құралдар (мұзойғыш, арқан, карабин). Сақтандыру түрлері. Тәсілдері. Жаяу жорық өткізу шарттары. Кедергілерден өту кезіндегі қауіпсіздік шарттары. Дене және психологиялық дайындық, құтқару жұмыстары.

*Практикалық сабақтар: сақтану, қар үстіндегі қозғалу және тау өзенінен өту.*

### **1.9. Шаңғы дайындығы (9 сағ.)**

Жеке құралдар, оған қойылар талаптар. Шаңғы жорығын жоспарлау: жылдамдық, қозғалу қарқыны, аялдаманың саны, ұзақтығы.

Практикалық сабақтар: бір күндік шаңғы жорығы.

### **1.10. Туристік слеттер мен жарыстар (6 сағ.)**

Слет пен жарыстың міндеттері. Өтетін орны, қатысушыларды орналастыру, төрешілер алқасы, жарыс орнын дайындау, қауіпсіздік шаралары.



### **1.11. Туристік жорықтың қорытындысы (6 сағ.с)**

Нәтижені талқылау, жиналған материалды жүйелеу. Бейне көріністерді, фото суреттерді әзірлеу. Құралдарды жөндеу, тапсыру. Шығармашылық есеп.

### **2. Топография және бағдарлау (24 сағ.)**

#### **2.1. Топографиялық және спорттық карта туралы түсінік (3 сағ.)**

Масштаб, географиялық координаттар, спорттық карталар, қолдану орны.

*Практикалық сабақтар: әр түрлі масштабтағы картамен жұмыс. Картамен қашықтықты, масштабты анықтау.*

#### **2.2. Топографиялық шартты белгілер (3 сағ.)**

Топпен шартты белгілерді зерттеу жер бедері, оны бейнелеу жодары.

*Практикалық сабақтар. Топографиялық белгілерді салу, картамен жұмыс, топографиялық диктант.*

#### **2.3. Көкжиекпен бағдарлау. Азимут. Компас. Компаспен жұмыс (3 сағ.)**

Азимут. Азимутты анықтау. Компастың құрылымы, қолдану тәртібі. Азимут бойынша қозғалу. Компаспен жұмыс. Андриянов компасымен жұмыс істеу тәсілі.

*Практикалық сабақтар: компаспен бағдарлау, азимутты анықтау, азимутпен қозғалу.*

#### **2.4. Бағдарлау тәсілдері (15 сағ.)**

Карта көмегімен бағдарлау. Азимутты күн қозғалысымен бағдарлау.

*Практикалық сабақтар: азимутты анықтауға арналған жаттығулар.*

### **3. Өлкетану (18 сағ.)**

#### **3.1. Өлкенің туристік мүмкіндіктері, саяхат нысандары (6 сағ.)**

Жорық пен саяхат өткізуге қызықты жерлер. Тарих пен мәдениет ескерткіштері. Өлке тарихы туралы материалдарды жинау.

#### **3.2. Саяхат өтетін ауданды зерттеу (3 сағ.)**

Өлкетану материалдарын жинау. Туған жердің тарихы, ауа райы, жер бедері, өсімдіктер әлемі туралы баяндама дайындау.

#### **3.3. Табиғат пен мәдениет ескерткіштерін қорғау және зерттеу (3 сағ.)**

Орталық және археологиялық мұражайға саяхат. Табиғатты қорғау туралы заңнамалар.

#### **3.4. Жас саяхатшылардың экологиялық мәдениеті (6 сағ.)**

Экологиялық мәдениет негіздерін зерттеу. Жорық кезінде өсімдіктер және хаюанаттар әлеміне бақылау жүргізу. Экологиялық десант түсіру тәртібі.

*Практикалық сабақтар: экологиялық десант.*

#### **4. Гигиена негізі. Алғашқы дәрігерлік көмек (21 сағ.)**

##### **4.1. Тазалық пен гигиена тәртібі. (3 сағ.)**

Саяхатшының жеке бас тазалығы, әр түрлі аурулардың алдын алу. Жорық үстінде өзін-өзі бақылау. Күн сәулесінен қорғану. Киімге қойылар гигиеналық талаптар.

**4.2. Алғашқы дәрігерлік көмек көрсетудің негізгі тәсілдері. (18 сағ.)** Жорыққа арналған дәрігерлік қорапша, сақтау, тасымалдау. Жорықта кездесетін ауру түрлері, белгілері, оны емдеу. Сынған, шыққан, созылған, уланған, күйген кездегі алғашқы көмек. Зардап шегушіні тасымалдау.

*Практикалық сабақтар: қан тоқтату, тасымалдауды ұйымдастыру.*

#### **5. Жалпы және арнайы туристік дайындық (39 сағ.)**

**5.1. Адам ағзасының құрылымы мен атқарар қызметі туралы қысқаша түсінік (6 сағ.)**

Ағза құрылымы (бұлшық ет, ішкі ағза, қан айналымы, жүрек). Салауатты өмір салты, оның адам ағзасына әсері.

**5.2. Дәрігерлік бақылау, өзін-өзі бақылау, жарақаттанудың алдын алу. (3 сағ.)** Өзін-өзі бақылау күнделігі.

##### **5.3. Жалпы дене дайындығы (6 сағ.)**

Міндеті - туристің ерік-жігер қабілетін ұштау. Топ мүшелерінің күнделікті жеке жаттығулары. Шынығу.

*Практикалық сабақтар: туристік лагерьде спорттық ойындар ұйымдастыру.*

##### **5.4. Арнайы дене дайындығы (6 сағ.)**

Саяхатшының шеберлігін көтеруде арнайы жаттығудың рөлі. Төзімділік, шапшаңдық, ептілік қасиеттерді дамыту.

*Практикалық сабақтар. Бұлшық етті босатуға, ширатуға, ептілік пен төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар кешені*

##### **5.5. Жалпы дене дайындығы (8 сағ.)**

Жалпы дене дайындығының жас турист үшін маңызы.

*Практикалық сабақтар: қолдан жасалған кедергілерді жүріп өтуге арналған тренингтер. Қорытынды жарысқа дайындық.*

**Оқушылардың қорытынды туристік слеті.**

**Есепті 3 күндік жорық - Ақкөл ауданы («Менің Отаным - Қазақстан» өлкетанушылар экспедициясы аясында).**

**«Батыр» туристік лагеріндегі жазғы практика**

### **Қолданылған әдебиеттер**

1. Жакупов Б.С. Особенности поведения в горах. - Алматы, 1999. -С.21-23
2. Куинджи Н.Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. - М, 2001.
3. Методика врачебно- педагогического контроля в туризме. Методические рекомендации. - М, 1999.
4. Мудрик А.В. Личность школьника и её воспитание в коллективе. - М, Просвещение. -1984.- С.256-270
5. Макаренко А.С. Учитель // Проблемы педагогического мастерства. - М, 1991. - С.111
6. Назарбаев Н.А. Казахстан - 2030. - Алматы: ЮРИСТ, 2004.
7. Николаева С.Н. Методика экологического воспитания дошкольников. - М, 2000.
8. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты - М, Просвещение, 1987.
9. Остапец А.А. В походе юные. - М, Просвещение, 1987.
10. «Соқпақ –Тропинка» -Уральск, №2-2004, №3,4-2005.
11. Сен білесің бе? -Алматы, Аруна. -2004.
12. Сборник материалов межрегиональной научно- практической конференции - Уральск, 2003.
13. Турист - М, №4-1998, №9-1999, №7- 2000.
14. Фомин В.П., Ли К.А. Краеведение и развитие туризма в Приуралье - Уральск, 2000.
15. Шаяхметов А.Г. Монография «Уроки физического воспитания в школе через туризм» - Акмола, 1994.

### **«Кіші туризм» үйірмесінің оқу бағдарламасы (мектепке дейінгі кезең)**

*Шаяхметова Г.М. - Астана қ. Жас туристер станциясы  
директорының орынбасары, «Кіші туризм» үйірмесінің жетекшісі*

### **Түсінік хат**

Бағдарлама мектеп жасына дейінгі балалармен өлкетану жұмыстарын жүргізу мақсатында жазылған. Дені сау, шығармашылық қабілетті, жан-жақты дамыған тұлғаны тәрбиелеу бүгінгі қоғам алдында тұрған өзекті мәселе. Бағдарлама мазмұны қосымша білім беру және мектепке дейінгі білім беру саласында Елбасының халыққа

жолдаған жолдауында айтылған білім беру мен тәрбиеге қатысты мәселелерді шешудің жолдарын көрсетеді.

Туризммен ерте жастан шұғылдану бүгінгідей компьютерленген заманда балаға қоршаған ортаны белсенді тануға, жан-жақты жетілуіне, денесінің шымыр болып шынығуына кең жол ашады.

Бағдарламаның жаңашылдығы - туристік-өлкетану қызметінің аясын кеңейтіп, жас ұрпақты жаңаша тәрбиелеудің тың әдістерін көрсетеді.

Мақсаты:

- Туристік-өлкетану қызметі аясында жан-жақты жетілген тұлғаны қалыптастыру.

Міндеттері:

- Туған өлке тарихын іс жүзінде тани білуге, туристік икем-дағдыларды игеруге жетелеу;
- Рухани-адамгершілікке, Отанын сүйе білуге, азаматтылыққа, табиғатты қорғауға, еңбек етуге тәрбиелеу;
- салауатты өмір салты үрдісін қалыптастыру;
- экологиялық мәдениет негізін орнықтыру.

Бағдарлама балалардың физиологиялық және психологиялық жас ерекшеліктерін ескере отырып жазылған. Оның мазмұнында әр түрлі танымдық бағыттағы шаралар (конкурс, рөлдік ойындар, викторина) және туристік бағытта (эстафета, сайыс, туристік кедергілер) жарыстар кеңінен баяндалған.

Ұсынылып отырған бағдарлама мектеп жасына дейінгі балаларға есептелген - аптасына 2 рет, бір сағаты - 35 минут. Жинақ жас туристерді туған қала, туған өлке тарихымен, табиғатта өзі-өзі ұстау ережелерімен, туристік икем-дағдылармен, саяхат, жорыққа шығу тәртібен таныстырады.

Күтілетін нәтижелер - жас туристер білуі керек:

- табиғат құбылыстарын бақылау;
- орманда немесе бақта өзін дұрыс ұстай білу;
- жаяу саяхатта жүк көтере білу;
- туристік кедергілердің бастапқы кезеңдерінен өте білу;
- шатыр құру (үлкендердің көмегімен).

Сабақ үстінде балаларға жеңіл тапсырмалар: сурет салу, туристік әндер жаттату, спорттық жарыстарға қатысу секілді тапсырмалар беру қарастырылған. Алған білімдерін балалар жорық, саяхат барысында көрсететін болады.

**«Кіші туризм» үйірмесінің оқу-тақырыптық жоспары**  
1-оқу жылы (үлкен топ)

№ п\п	Тақырып	Сағат саны			
		Барлығы	Теор-қ сабақ	Практик.сабақ	
				Бөлмеде	Сыртта
<b>I. Мектеп жасына дейінгі балаларды туристік-өлкетану қызметі арқылы жан-жақты дамыту (10 сағ.)</b>					
1	Кіріспе	2	1		1
2	Менің туған қалам	2	1		1
3	Менің балабақшам	2		1	1
4	Біздің өлке	2	1		1
5	Балаларға арналған туристік әндер	2	2		
<b>II. Туристік-өлкетану қызметінің дәстүрлері, ережелері (14 сағ.)</b>					
6	« Біз - болашақ туристерміз»	2	1		1
7	«Туған жерінді сүй, құрметте, зертте»	2	1	1	
8	Достық заңы	2	1		1
9	«Қасындағыларды құрметте»	2	1		1
10	«Табиғатты қорғай біл»	2			2
11	«Тазалық тәртібі»	2	1	1	
12	«Дұрыс тамақтана біл»	2	1	1	
<b>III. Оқушылардың туристік икем-дағдылары (18 сағ.)</b>					
13	Серуенде, саяхатта, балабақшада, көшеде, қалада, қала сыртында бақылау жүргізу	2		1	1
14	Саяхатшының киімі	2	1		1
15	Жорықта тамақтану	2	1	1	
16	Балабақшада, көшеде, қалада бағдарлай білу	2	1	1	
17	Туристік құрал-саймандар	2	1	1	
18	Рюкзакты толтыру	2	1	1	
19	Шатыр тұрғызу	4	1	3	
20	Туристік кедергілер	2			2
<b>IV. Экологиялық мәдениетке тәрбиелеу (12 сағ.)</b>					
21	Табиғат құбылыстары	2	1		1
22	Өсімдіктер, жануарлар, құстар	2	1	1	
23	Қоршаған ортаны қорға	2	1	1	
24	Балабақша әлемі	2		2	
25	Табиғатта өзін ұстай білу тәртібі	2			2
26	Экологиялық десант	2			2
<b>V. Саяхат, жорық, серуендеу кезіндегі қауіпсіздік шаралары (6 сағ.)</b>					
27	Үлкенді тыңда, өзінді жақсы ұста, ұқыпты бол	2	1	1	
28	Көпшілік мейрамдар	2			2
29	Қызыл, жасыл, көк	2	1		1
<b>VI. Спорт, туризм, демалыс(12 сағ.)</b>					
30	Қазақтың спорттық ойындары	2			2
31	Қала көшелерімен саяхат	2			2
32	Есепті жорықтар	4			4
33	Кіші туриадаға дайындық	2			2

34	Кіші туриаданы өткізу	2			2
	<b>Барлығы :</b>	<b>72</b>	22	17	33

## **«Кіші туризм» үйірмесі бағдарламасының мазмұны**

1-оқу жылы

### **1. Туристік-өлкетану қызметінде мектеп жасына дейінгі оқушылардың жан-жақты дамыту модулі. (10 сағ.)**

#### 1. Кіріспе (2 сағ.)

*Теориялық сабақ: саяхат туралы әңгіме. Туризм туралы бейнефильм.*

*Практикалық сабақтар: балалар бақшасында ойын «Торғайлар мен қарғалар»*

#### 2. Менің туған қалам (2 сағ.)

*Теориялық сабақ: «Кәне, кім табады?» ойыны*

*Практикалық сабақ: қалаға автобуспен саяхат*

#### 3. Менің балабақшам (2 сағ.)

*Балабақша аумағында таныстыру саяхаты*

#### 4. Біздің өлке (2 сағ.с)

*Теориялық сабақ: туған өлке туралы ауызша викторина*

*Практикалық сабақтар: «Менің туған өлкем» - суреттер конкурсы*

#### 5. Балалар туристік әндері (2 сағ.)

*Теориялық сабақ: «Почему на голове не растут цветочки?», «Медвежонок» сөзі мен әуенін жаттау.*

*Практикалық сабақ: туристік икем-дағдыларды қалыптастыру.*

### **II. Туристік-өлкетану қызметінің ережелері мен дәстүрлерінің модулі (14 сағ.)**

#### 6. «Біз - болашақ туристерміз» (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: «Маша- растеряша» ойыны. Туристік әндерді жаттау.*

*Практикалық сабақтар: туристік эстафета.*

#### 7. «Туған өлкеңді сүй және зерделе» (2 сағ.)

*Теориялық сабақ: «Мемлекеттік рәміздер, салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптар» тақырыбында викторина*

*Практикалық сабақтар: қалалық жас саяхатшылар станциясына саяхат*

#### 8. «Достық Заңы» (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: «Мысық үйі» шығармашылық шеберхана*

*Практикалық сабақтар: экологиялық десант*

9. «Қасындағыларды құрметте» заңы: (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: психологиялық тренинг*

*Практикалық сабақтар: шығармашылық шеберхана «Біздің үй»*

10. Заң: «Табиғат ананы қорға, аяла» (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: «Бармалей және Буратино» ойыны*

*Практикалық сабақтар: жануарлар, құстар, өсімдіктер.*

*Суреттер конкурсы.*

*«Балабақша аумағында» дидактикалық ойыны*

11. «Мойдодыра» заңы (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: «Мальвина, Буратино және Пьеро таңғы ас ішеді». Ойыны.*

*Практикалық сабақтар: логикалық ойын.*

12. «Тамақтана біл» заңы (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: жорықта тамақтану тәртібі.*

*Практикалық сабақтар: «Аялдамада» рөлдік ойыны (оқушылар, ата-аналар, тәрбиешілер қатысады).*

### **III. Оқушылардың туристік икем-дағдылары модулі (18 сағ.)**

13. Қала ішінде, көшеде, балабақшада бақылау жүргізу (2 сағ.)

*Практикалық сабақтар: «Астана-елдің жүрегі» автобуспен саяхат (сол жағалау).*

14. Саяхатшының киімі (2 сағ.)

*Теориялық сабақ: иллюстрациямен жұмыс.*

*Практикалық сабақтар: «Ваняны жорыққа киіндіру» дидактикалық ойыны.*

15. Жорықта немен қоректенуге болады? (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: иллюстрациямен жұмыс.*

*Практикалық сабақтар: «Қызыл телпек орманда адасты» ойыны.*

16. Қалада, балабақшада, көшеде қалай бағдарлауға болады? (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: балабақша туралы әңгіме.*

*Практикалық сабақтар: «Малыш және Карлсон» практикумы.*

*«Астананың мұзды қалашықтарында» қысқы серуен.*

17. Туристік саймандар, киімдер (2 сағ.)

*Практикалық сабақтар: құрал-жабдықтармен танысу: рюкзак, шатыр, арқан, карабин, ұйқы қапшығы.*

18. Рюкзакты толтыру (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: рюкзакты толтыру әдісі.*

*«Вот какой рассеянный с улицы Бассейной» рөлдік ойыны.*

*Практикалық сабақтар: Эстафета.*

19. Шатыр құру (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: шатырдың түрлері, құрылымы.*

*Практикалық сабақтар: тренинг-шатырлар қалашығы.*

*«Шатырлы қалашық» пластилинмен жұмыс.*

20. Туристік кедергілер (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: «Прекрасная Айсулу» қазақтың халық ертегісі.*

*Практикалық сабақтар: бөлмеде, сыртта кедергілерден өту тәсілдері. Туристік эстафета. Туристік әндерді қайталау.*

#### **IV. Оқушыларда экологиялық мәдениетті қалыптастыру модулі (12 сағ.)**

21. Табиғат құбылыстары (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: «Пятачок пен Вини-Пух қысқы серуенге шығуға дайындалуда» ойыны.*

*Практикалық сабақтар: тақырыптық суреттер конкурсы, иллюстрациямен жұмыс.*

22. Юннаттар университеті: өсімдік, жануар, құстар (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: табиғат, оның компоненттері.*

*Практикалық сабақтар: «Табиғат әлемі» шығармашылық жұмыс.*

23. Қоршаған ортаны қорғау (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: иллюстрациямен жұмыс.*

*Практикалық жұмыстар: ата-аналар көмегімен құстарға үйшік жасау.*

24. Балабақшаның жасыл әлемі (2 сағ.)

*«Табиғат тынысы» бейнеролигі. Туристік суреттер байқауы.*

25. Табиғат аясында өзін-өзі ұстау ережелері (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: «Иә, жоқ» дидактикалық ойыны*

*Практикалық сабақтар: қысқы уақытта табиғатта болатын өзгерістерге бақылау (ағаштар, теректер, құстар, жануарлар).*

26. Экологиялық десант (2 сағ.)

*Практикалық сабақтар: бөлме гүлдерімен танысу. Оларды күтіп, баптау.*

#### **V. Серуен, жорық, саяхат кезіндегі қауіпсіздік шаралары модулі (6 сағ.)**

*Теориялық сабақ: «Чебурашка және Крокодил Гена» мультфильмін қарау.*

*Практикалық сабақтар: қалалық баққа саяхат.*

28. Бұқаралық мерекелер (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: «Менің сүйікті мерекем» тақырыбына әңгіме құрастыру.*



«Наурыз мейрамы!» Алдаркөсенің қатысуымен мерекелік спектакль.

29. Қызыл, жасыл, көк (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар:* «Степа ағай» мультфильмін қарау, оқиганы талдау.

*Практикалық сабақтар:* «Жолда жүру ережелері» ойын-сабақ

Қалаға саяхат (жолда жүру ережелеріне қатысты білімді практикада қолдану).

## **VI. Спорт, туризм, демалыс модулі (12 сағ.)**

30. Қазақтың спорттық балалар ойындары (2 сағ.)

*Практикалық сабақтар:* «Айгөлек», «Хан алшы», «Омпы», «Атбақыл», «Көтермек», «Тақия тастамақ», «Түйілген орамал», «Оқтау тартыс» қазақ ойындары.

31. Қала ішілік саяхат (2 сағ.)

Астана қаласының көрікті жерлеріне жаяу саяхат.

32. Есепті жорық (2 сағ.)

*Практикалық сабақтар:* «Қазақстан» спорт кешеніне саяхат.

2. Шұбар демалыс аймағына саяхат.

33. Кіші туриадаға дайындық (2 сағ.с)

*Практикалық сабақтар.* Қайталау. Шатыр тұрғызу, рюкзакқа заттар салу.

Сыртта туристік кедергілерден өту, туристік эстафета, туристік әндер.

34. Кіші туриаданы өткізу (2 сағ.)

*Практикалық сабақтар:* балабақша аумағында кіші туриада слетін өткізу

## **«Кіші туризм» үйірмесінің оқу-тақырыптық жоспары 2-оқу жылы (даярлық тобы)**

№ п/п	Тақырып	Сағат саны			
		Барлығы	Теор-к сабақ	Практикалық сабақ	
				Бөлмеде	Сыртта
<b>I. Туристік-өлкетану сабағында оқушыларды жан-жақты жетілдіру (8 сағ.)</b>					
1	Өткен оқу жылында жас туристер не үйренді?	2	1		1
2	Біз - даярлық тобы	2	1		1
3	Менің күзгі қалам (саяхат)	2			2
4	Балалар туристік әндері	2	1		1
<b>II. Туристік-өлкетану қызметінің ережелері, заңдары, дәстүрлері (14 сағ.)</b>					

5	Жас саяхатшы-жақсы дос, үлкенді құрметтейді, кішіге көмектеседі	2	1		1
6	Жас турист - алдына мақсат қойғыш, жеңіске ұмтылады	2	1	1	
7	Жас турист өз ісіне жауапты, еңбекті сүйеді	2	1		1
8	Жас турист табиғатқа жанашыр, жануарлар мен өсімдіктер әлемін зерттейді	2	1		1
9	Жас турист денесін шынықтырады, тазалық пен тәртіпті қалайды	2		2	
10	Жас турист басқаларға көмектеседі	2	1	1	
11	Жас турист туған өлке тарихын білуге ұмтылады	2	1	1	
<b>III. Оқушылардың туристік икем-дағдылары (22 сағ.)</b>					
12	Менің жанұямның түп тамыры	2	1	1	
13	Көргенімізді бақылаймыз, бейнелейміз, саламыз. Шаңғы дайындығы	4	1	2	1
14	Жаңа жыл алды Астана (саяхат)	2			2
15	Алғашқы көмек көрсету	2	1	1	
16	Туристік түйіндер	4	2	2	
17	Рюкзакты қолдану	4	2		2
18	Бағдарлау	4	2	1	1
<b>IV. Оқушыларда экологиялық мәдениетті қалыптастыру (10 сағ.)</b>					
19	Табиғат құбылыстары	2	1		1
20	Құстарды қарсы аламыз	2	1	1	
21	Табиғатпен достас	2	1	1	
22	Табиғатта өзінді дұрыс ұста	2			2
23	Экологиялық десант	2			2
<b>V. Серуен, жорық, саяхат кезіндегі қауіпсіздік шаралары (6 сағ.)</b>					
24	Басты қағида - үлкенді тыңда, тәртіпті бол	2	1	1	
25	Бұқаралық мейрамдар	2			2
26	Жаяу жүргіншілерге арналған жолда жүру ережелері	2	1		1
<b>VI. Спорт, туризм, демалыс (12 сағ.)</b>					
27	Қазақтың спорттық балалар ойындары. Туристік ойындар	2			2
28	№ 19 мектепке саяхат «Біз де ертең оқушы боламыз»	2			2
29	Есепті жорық	4			4
30	Кіші туриада өткізу (№ 19 мектеп ата-аналары, туристер)	2			2
31	«Туристерге арнау» шығармашылық есеп	2			2
	<b>Барлығы :</b>	<b>72</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>34</b>

## «Кіші туризм» үйірмесі бағдарламасының мазмұны 2-оқу жылы

### I. Туристік-өлкетану қызметінде оқушылардың жан-жақты дамуы модулі. (8 сағ.)

1.Өткен оқу жылында жас туристер нені үйренді? (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: ауызша журнал «Мен жазды қалай өткіздім» викторинасы*

*Практикалық сабақтар: балабақша аумағында дене жаттығуы.*

Біз – даярлық тобындамыз (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар. «Тауып көр» ойыны. «Мен ертең мектепке барамын» суреттер конкурсы.*

*Практикалық сабақтар: жалпы дене дайындығы*

3. Менің күзгі қалам. Саяхат (2 сағ.) Қалаға автобуспен саяхат.

4. Балалар туристік әндері (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: «Почему на голове не растут цветочки?», «Медвежонок» әндерін қайталау. «Сачок» балалар әнінің сөздерін жаттау».*

*Практикалық сабақтар: туристік дағдыны қайталау.*

## **II. Туристік-өлкетану қызметінің ережелері, заңдары, дәстүрлері модулі (14 сағ.)**

5. «Турист-оқушы - сенімді дос, үлкенді сыйлайды, кішіге көмектеседі» (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: «Сиқырлы сөз» шығармашылық шеберхана.*

*Практикалық сабақтар: экологиялық десант.*

6. Турист-оқушы мақсат қойғыш, жеңіске ұмтылады (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: «Сыйлықты тап!» зияткерлік ойыны*

*Практикалық сабақтар: «Тақия тастамақ», «Оқтау тартыс», «Атбақыл». қазақтың балалар ойындары.*

7. Турист-оқушы еңбекті сүйеді, тапсырманы мүлтіксіз орындайды (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: психологиялық жағдайлар.*

*Практикалық сабақтар. «Өз қолыңмен жаса!» шығармашылық шеберхана.*

8. Турист-оқушы табиғатты қорғайды, жануарлар, өсімдіктер әлемін зерттейді (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: «Адам тұрмайтын аралға жүзіп барайық» ұжымдық жұмыс.*

*Практикалық сабақтар: жануарлар, өсімдіктер тараулары бойынша суреттер байқауы.*

9. Турист-оқушы денсаулығын шынықтырады, тазалық пен тәртіпті ұнатады (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар: «Пилюлькин дәрігерінде қонақта» ойыны. Иллюстрациямен жұмыс.*

*Практикалық сабақтар: тТаңғы жаттығулар кешені.*

10. Турист-оқушы алғашқы дәрігерлік көмек көрсете біледі (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар:* «Айболит дәрігерінде қонақта» Африкаға саяхат.

*Практикалық сабақтар:* жас санитарлар сайысы.

11. Турист-оқушы туған өлке тарихына үңіледі (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар:* мемлекеттік рәміздер бойынша байқау.

*Практикалық сабақтар:* Жас туристер станциясына саяхат.

### **III. Оқушылардың туристік икем-дағдылары модулі (22 сағ.)**

12. Менің жанұямның түбірі (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар:* шежіре туралы түсінік.

*Практикалық сабақтар:* «Менің жанұям» шығармашылық шеберхана.

13. Көргенімізді бейнелейміз, бақылаймыз, суреттейміз (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар:* «Менің көшем, менің үйім» әңгіме құрастыру.

*Практикалық сабақтар:* «Менің балабақшам», «Менің үйім», «Біздің топ» суреттер конкурсы.

Шаңғы дайындығы және серуен (2 сағ.)

14. Жаңа жылдық Астана. Саяхат (2 сағ.)

Мерекелік безендіру: мұз қалашығы

15. Алғашқы көмек көрсету (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар:* «Менің жанұямның шежіресі» үй тапсырмасы бойынша көрме. Алғашқы көмек көрсету тәртібі.

*Практикалық сабақтар:* «Алғашқы дәрігерлік көмек көрсету» ойын-тренинг.

16. Туристік түйіндер (4 сағ.)

*Теориялық сабақтар:* қарапайым туристік түйіндермен танысу, қолдану.

*Практикалық сабақтар:* туристік түйіндерді байлау.

17. Рюкзакқа зат салу (4 сағ.)

*Теориялық сабақтар:* рюкзак не үшін керек?

«Незнайка в походе» рөлдік ойын.

*Практикалық сабақтар:* Эстафета

18. Бағдарлау (4 сағ.)

*Теориялық сабақтар:* Жағдайды талдау- Незнайка в незнакомом городе, Незнайка заблудился в лесу.

*Практикалық сабақтар:* 1. Тренинг-бағдарлау 2. Индеецтер күні, «Тайпаның қазынасын тап!» ойыны. Топаралық жарыстар. Туристік эстафетаның қорытындысы. Туристік әндерді қайталау.

### **IV. Экологиялық мәдениетті қалыптастыру модулі (10 сағ.)**

19. Табиғат құбылыстары (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар:* «Умка» және «Грибной дождь» мультфильмін карау, талдау.

*Практикалық сабақтар:* иллюстрациямен жұмыс. Тақырыптық суреттер конкурсы.

20. Құстарды қарсы алуға әзірміз (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар:* тақырып бойынша әңгіме

*Практикалық сабақтар:* «Құстарға үйшік салу»

21. Табиғаттан дос тап (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар:* Адам қызметінің табиғатқа әсері. Иллюстрациямен жұмыс.

*Практикалық сабақтар:* ата-аналардың көмегімен құстарға үйшік салу.

22. Табиғатта өзін-өзі ұстау ережелері (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар:* «Жер - біздің үйіміз» бейнеролик.

Дидактикалық ойын «Иә, жоқ».

*Практикалық сабақтар:* табиғатқа, ауа-райына бақылау.

23. Экологиялық десант (2 сағ.)

*Практикалық сабақтар:* бөлме гүлдерімен танысу, оны күтіп, баптау.

## **V. Жорық, саяхат, серуен кезіндегі қауіпсіздік ережелері модулі (6 сағ.)**

24. Басты қағида: үлкендерді тыңда, тәртіпті бол (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар:* «Айдар қалаға серуенге шықты», «Саматтың жорықтағы оқиғалары» жағдайды талдау. Табиғаттағы қауіпсіздік ережелері.

*Практикалық сабақтар.* Қалалық баққа саяхат.

25. Бұқаралық мейрам (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар:* Иллюстрациямен жұмыс. «Көктем мерекесі - Наурыз» тақырыбында суреттер байқауы.

*Практикалық сабақтар:* «Достық шаңырағында» мерекелік спектакль.

26. Жаяу жүргіншілерге арналған көше қозғалысы ережелері (2 сағ.)

*Теориялық сабақтар:* «Автомобильден сақтан!» слайдфильмі.

*Практикалық сабақтар:* «Жолда жүру ережесі» ойыны.

Қала ішіне саяхат (алған білімді бекіту).

## **VI. Спорт, туризм, демалыс модулі (12 сағ.)**

27. Қазақтың спорттық балалар ойындары. Туристік ойындар (2 сағ.)

*Практикалық сабақтар:* Бөлме ішінде және ауладағы ойындар: «Айгөлек», «Хан алшы», «Атбақыл», «Көтермек», «Тақия тастамақ», «Оқтау тартыс», «Домбай боксы», «Детское регби».

28. Мектепшілік саяхат «Мен ертең мектепке барамын» (2 сағ.)

29. Есепті жорық (4 сағ.)

*Практикалық сабақтар: кіші туристік жорықтар*

30. Кіші туриада өткізу (2 сағ.)

*Практикалық сабақтар: Балабақша ауласында туристік слет өткізу.*

31. Шығармашылық есеп: «Жас туристке арнау» (2 сағ.)

Үйірмедегі ашық сабақ.

### Қолданылған әдебиеттер

1. Назарбаев Н.А. «Казахстан -2030» Послание Президента РК народу, Послания Президента Н.А. народу Казахстана от 18 февраля 2005 года «Казахстан на пути ускоренной экономической, социальной и политической модернизации» и от 1 марта 2006г. «Стратегия вхождения Казахстана в число 50-ти наиболее конкурентоспособных стран мира»

2. «Волшебное путешествие по Казахстану», изд. «Шикула и К», Алматы, 2003

3. Жакупов Б.С. «Особенности поведения в горах», Алматы,1999, С. 21-23

4. Концепция развития школьного туризма и краеведения в г. Астане

5. Концепция воспитательной работы СШ №19

6. Куинджи Н.Н., «Валеология. Пути формирования здоровья школьников», Москва, 2001

7. «Методика врачебно- педагогического контроля в туризме», Методические рекомендации, Москва, 1999

8. Макаренко А.С., «Учитель», ст. «Проблемы пед.мастерства», Москва, 1991 С. 111

9. Николаева С.Н. «Методика экологического воспитания дошкольников», Москва, 2000

10. Остапец А.А., «На маршруте туристы- следопыты», Москва, «Просвещение», 1987

11. Остапец А.А., «В походе юные», Москва, «Просвещение», 1987

12. Практикум по дошкольной педагогике, Москва, 2000

13. Сборник материалов межрегиональной научно-практической конференции, Уральск, 2003

14. Кенжеахметулы С., «Казахские народные традиции и обряды», ТОО «Анна тілі», 2000

15. «Турист», №4-1998, №9-1999, №7- 2000
16. Фомин В.П., Ли К.А., «Краеведение и развитие туризма в Приуралье», Уральск, 2000
17. Шаяхметов А.Г., Шаяхметова Г.М., «Туристско-краеведческая модель базовой школы по туризму», Астана, 2006

## **«Спелеотуризм» үйірмесінің оқу бағдарламасы**

*Велижанин В.А. - Астана қ. Жас туристер станциясы  
«Спелеотуризм» үйірмесінің жетекшісі*

### **Түсінік хат**

Қазақ қоғамының басты міндеттерінің бірі - мектептен тыс туристік білім беру ұйымдары арқылы жаңа тұлғаны өсіру, тәрбиелеу.

Спелеологиялық саяхат пен жорық ерге тән табандылыққа баулып, қиындыққа төзе білуге, күрделі сәтте тез дұрыс шешім қабылдай білуге үйретеді. Оқушы бойында жоғары адамгершілік, шынайы достық, адалдық пен шыншылдық секілді адами құндылықтарды қалыптастырады. Қоршаған орта мен туған өлке тарихын саралай білуге жетелейді.

Жақсы дайындалған спелеотурист өз саласы бойынша арнайы білім мен дағды алып қоймай, ауа-райының күрделілігіне қарамастан карта, компастың көмегімен үңгір ішінде барлау, зерттеу жұмыстарын жүргізеді. Үйірмені бітірген әр оқушы белгілі бір дәрежеде туристік дағды алып география, топография, геология саласында білімін жетілдіруге мүмкіндік алады.

## **«Спелеотурист» үйірмесінің оқу-тақырыптық жоспары**

### **1-оқу жылы**

№	Тақырып	Сағат саны		
		Барлығы	Теория	Практика
1.	Спелеология және туризм түрлері (10 сағ.)			
1.1	Спелеология	4	4	-
1.2	Туризм түрлері	6	6	-
2.	Спелеосаяхатта қауіпсіздікті қамтамасыз ету (14 сағ.)			
2.1	Қауіпсіздік	6	4	2
2.2	Спелеосаяхат	4	2	2
2.3	Спелеосаяхатта қауіпсіздікті ұйымдастыру	4	2	2
3.	Спелеосаяхатты ұйымдастыру (10 сағ.)			

3.1	Спелеосаяхатты ұйымдастыру	4	2	2
3.2	Туристер тұрмысын ұйымдастыру	2	2	-
3.3	Күрке	4	2	2
4.	Құрал-саймандар (14 сағ.)			
4.1	Құрал-саймандар	6	2	4
4.2	Спелеотуристің құралдары	8	4	4
5.	Су және жаяу жорық (8 сағ.)			
5.1	Спелеотуризм бағытында жаяу жорық	4	2	2
5.2	Спелеотуризм бағытында су жорығы	4	2	2
6.	Жорыққа дайындық (10 сағ.)	10ч	6	4
7.	Топтағы туристік міндеттер (10 сағ.)			
7.1	Туристік лауазымдар.	4	2	2
7.2	Топтағы міндеттер	6	4	2
8.	Үңгірлі лагер (10 сағ.)			
8.1	Походный базовый лагерь	4	2	2
8.2	Пещерный базовый лагерь	6	2	4
9.	Жорықта тамақтану	10 ч.	6	4
10.	Алғашқы көмек көрсету (10 сағ)			
10.1	Көмек көрсетудің негізгі әдіс-тәсілдері	4	2	2
10.2	Жорықтағы алғашқы дәрігерлік көмек	6	4	2
11.	Топография және бағдарлау (14 сағ)			
11.1	Топография	2	2	-
11.2	Топография сипаттамасы және түрлері	2	2	-
11.3	Топография на местности	2	-	2
11.4	Бағдарлау	2	2	-
11.5	Бағдарлаудың түрлері	2	2	-
11.6	Жергілікті жерді бағдарлау	2	-	2
11.7	Жорық кезінде топография мен бағдарлауды пайдалану	2	-	2
12.	Арнайы дене дайындығы (14 сағ.)	34	-	34
	<b>Барлығы</b>	<b>144</b>	<b>70</b>	<b>74</b>

## «Спелеотурист» үйірмесі бағдарламасының мазмұны 1-оқу жылы

### Спелеотуризм және туризм түрлері

Спелеотуризм. Туризм түрлері. Олардың сипаттамасы, ерекшеліктері. Топтағы өзара ынтымақтастық. Өлкетану мен туризмнің өз ара байланысы

**Спелеожорық кезіндегі қауіпсіздік шараларын қамтамасыз ету.**

Қауіпсіздік шаралары. Спелеотуризм құралына қойылатын талаптар. Жер асты қозғалысының ережелері. Сақтандыру. Психологиялық және дене дайындығы.

*Практикалық сабақтар. Жартасқа өрмелеу әдістерін пысықтау. Арқанмен жұмыс. Сақтандыру әдістерін меңгеру.*



## Спелеожорықты ұйымдастыру

Жорықты ұйымдастыру тәртібі. Спелеожорықтың өзіндік ерекшеліктері. Топты жасақтау, қатысушылар мен жетекшіге қойылар талаптар, міндеттерді өз ара бөлісу. Жорық болар аймақты таңдап алу. Құрал-сайман, жабдықтарды дайындау. Жорық алды жаттығулар. Күнделік жүргізу, жорық журналын ашу.

*Практикалық сабақтар: жорық жоспарын және кестесін жасау, құжаттарды дайындау. Құрал-жабдықтың тізімі. Жорық қорытындысы туралы сараптама*

### **Құрал-жабдықтар.**

Құралдарға қойылар жалпы талап. Спелеотуристің арнайы, жеке құралдары. Үңгірдегі жарық. Құралдарды жөндеу.

*Практикалық сабақтар. Жорық құралдарымен танысу. Шатыр тұрғызу, құралдарды пайдалану тәртібін пысықтау.*

### **Маршруттағы жаяу және су жорығы.**

Кедергілерден өту және қозғалу әдістері. Үрмелі қайықтар.

### **Жорыққа дайындық.**

Мектеп оқушыларымен туристік жорықтарды ұйымдастыру мен өткізуге арналған нұсқаулық. Топты іріктеу. Топтағы міндеттерді бөлісу. Жорық өтер аймақ туралы ақпарат, картамен жұмыс. Құрал-сайман, жабдықтарды дайындау. Жорық жағдайында далада түнеуді ұйымдастыру.

### **Туристік лауазым мен топтағы міндеттер.**

Тұрақты және уақытша лауазымдар. Лауазымды міндеттерді бөлісу. Командир мен штурманның міндеті. Туристік топтың әкімшілік-шаруашылық құрылымы. Асханадағы кезекшілік. Тренингтер.

### **Үңгірдегі лагерь.**

Лагерьді дұрыс ұйымдастыру. Лагерьге қойылатын талаптар. Құрал-саймандар, тазалық сақтау. Лагерьді жинау тәртібі. Аралық лагерь ұйымдастыру.

*Практикалық сабақтар: Лагерьді құру және жабдықтау.*

### **Жорықта тамақтану.**

Тамаққа қойылатын жалпы талаптар: құнарлылығы, ұзақ сақталуы, тасымалдануы. Кең таралған тағам түрлерін дайындау әдістері. Азықты сақтау әдістері. Тасымалдау жөнінде ұсынбалар. Спелеотуристің бір күндік тамақ нормасы. Жорықта тамақтану ережесі, азықтың артық қорын жасау мүмкіндіктері. От басындағы қауіпсіздік.

### **Алғашқы көмек көрсету.**

Дәрігерлік қорапша, дәрі-дәрмекті сақтау тәртібі. Жорықта жарақаттанудың алдын алу. Зардап шегушіні тасымалдау әдістері. Тасымалдау әдістеріне арналған тренингтер.

*Практикалық сабақтар: Жарақаттану кезінде пайдаланылатын дәрі-дәрмекпен танысу. Жарақаттанушыны тасымалдау әдістерін пысықтау.*

Жер құрылымы. Топографиялық және спорттық картамен жұмыс істеу тәсілдері. Топографиялық шартты белгілер. Көкжиек бойынша бағдарлау. Азимут. Спортзалда тренинг өткізу. Картаның түрлері, оларға сипаттама. Карта туралы мәлімет. Жерасты топотүсірілім. Компас. Құжат формалары.

*Практикалық сабақтар: түсірілімдерді жүйелеу (жерасты, жерүсті).*

#### **Арнайы дене дайындығы.**

Туристің рухани, адамгершілік қасиеттерін жетілдіру. Саяхатшының жеке бас тазалығы, жыра, ой, шұңқырдан өту. Кедергілерден жүріп өту. Демалысты реттейтін гимнастикалық жаттығулар. Салауатты өмір салты, шынығу. Арнайы құралдарды пайдалану. Қауіпсіздік ережелері. Туристің ептілік, шапшаңдық, төзімділік қасиеттерін жетілдіруге арналған жаттығулар әдістемесі.

Практикалық сабақтар: спелеотуристке арналған дене шынықтыру кешенін зерттеу. Карабинді қолдана отырып арқанмен көтерілу, түсу. Үрлемелі қайықты пайдалана білу.

### **«Спелеотурист» үйірмесінің оқу-тақырыптық жоспары**

#### **2-оқу жылы**

№	Тақырып	Сағат саны		
		Барлығы	Теория	Практика
1.	Спелеология және туризм түрлері (12 сағ.)			
1.1	Спелеология	4	4	-
1.2	Туризм түрлері	8	5	3
2.	Спелеосаяхатта қауіпсіздікті қамтамасыз ету (24 сағ.)			
2.1	Қауіпсіздік	8	5	3
2.2	Спелеосаяхат	8	5	3
2.3	Спелеосаяхатта қауіпсіздікті ұйымдастыру	8	5	3
3.	Спелеосаяхатты ұйымдастыру (18 сағ.)			
3.1	Спелеосаяхатты ұйымдастыру	6	1	5
3.2	Туристер тұрмысын ұйымдастыру	6	1	5
3.3	Күрке	6	1	5
4.	Құрал-саймандар (20 сағ.)			
4.1	Құрал-саймандар	6	2	8
4.2	Спелеотуристің құралдары	14	6	8
5.	Су және жаяу жорық (12 сағ.)			

5.1	Спелеотуризм бағытында жаяу жорық	4	2	2
5.2	Спелеотуризм бағытында су жорығы	6		6
6.	Жорыққа дайындық (12 сағ.)	12	10	2
7.	Топтағы туристік міндеттер (16 сағ.)			
7.1	Туристтік лауазымдар.	8	3	5
7.2	Топтағы міндеттер	8	3	5
8.	Үңгірлі лагерь базасы (12 сағ.)			
8.1	Жорықтық базалық лагерь	6	2	4
8.2	Үңгірлік базалық лагерь	6	2	4
9.	Жорықта тамақтану	10 ч.	6	4
10.	Алғашқы көмек көрсету (18 сағ.)			
10.1	Көмек көрсетудің негізгі әдіс-тәсілдері	8	2	6
10.2	Жорықтағы алғашқы дәрігерлік көмек	10	4	6
11.	Топография және бағдарлау (42 сағ.)			
11.1	Топография	6	3	3
11.2	Топография сипаттамасы және түрлері	6	2	4
11.3	Топография на местности	6	2	4
11.4	Бағдарлау	6	3	3
11.5	Бағдарлаудың түрлері	6	2	4
11.6	Жергілікті жерді бағдарлау	6	2	4
11.7	Жорық кезінде топография мен бағдарлауды пайдалану	6	1	5
12.	Арнайы дене дайындығы (14 сағ.)	18	9	9
	<b>Барлығы</b>	<b>216</b>	<b>91</b>	<b>125</b>

## «Спелеотуризм» үйірмесі бағдарламасының мазмұны 2-оқу жылы

### Спелеотуризм және туризм түрлері.

Спелеотуризм. Туризм түрлері. Олардың сипаттамасы, ерекшеліктері. Топтағы өзара ынтымақтастық. Өлкетану мен туризмнің өз ара байланысы.

**Спелеожорық кезіндегі қауіпсіздік шараларын қамтамасыз ету.**

Қауіпсіздік шаралары. Спелеотурист құралына қойылатын талаптар. Жер асты қозғалысының ережелері. Сақтандыру. Психологиялық және дене дайындығы.

*Практикалық сабақтар. Жартасқа өрмелеу әдістерін нысықтау. Арқанмен жұмыс. Сақтандыру әдістерін меңгеру.*

### Спелеожорықты ұйымдастыру.

Жорықты ұйымдастыру тәртібі. Спелеожорықтың өзіндік ерекшеліктері. Топты жасақтау, қатысушылар мен жетекшіге қойылар талаптар, міндеттерді өз ара бөлісу. Жорық болар аймақты таңдап алу. Құрал-сайман, жабдықтарды дайындау. Жорық алды жаттығулар. Күнделік жүргізу, жорық журналын ашу.

*Практикалық сабақтар: жорық жоспарын және кестесін жасау, құжаттарды дайындау. Құрал-жабдықтың тізімі. Жорық қорытындысы туралы сараптама.*

### **Құрал-жабдық.**

Құралдарға қойылар жалпы талап. Спелеотуристің арнайы, жеке құралдары. Үңгірдегі жарық. Құралдарды жөндеу.

*Практикалық сабақтар. Жорық құралдарымен танысу. Шатыр тұрғызу, құралдарды пайдалану тәртібін пысықтау.*

### **Маршруттағы жаяу және су жорығы.**

Кедергілерден өту және қозғалу әдістері. Үрлемелі қайықтар.

### **Жорыққа дайындық.**

Мектеп оқушыларымен туристік жорықтарды ұйымдастыру мен өткізуге арналған нұсқаулық. Топты іріктеу. Топтағы міндеттерді бөлісу. Жорық өтер аймақ туралы ақпарат, картамен жұмыс. Құрал-сайман, жабдықтарды дайындау. Жорық жағдайында далада түнеуді ұйымдастыру.

### **Туристік лауазым мен топтағы міндеттер.**

Тұрақты және уақытша лауазымдар. Лауазымды міндеттерді бөлісу. Командир мен штурманның міндеті. Туристік топтың әкімшілік-шаруашылық құрылымы. Асханадағы кезекшілік. Тренингтер.

### **Үңгірдегі лагерь.**

Лагерьді дұрыс ұйымдастыру. Лагерьге қойылатын талаптар. Құрал-саймандар, тазалық сақтау. Лагерьді жинау тәртібі. Аралық лагерь ұйымдастыру.

*Практикалық сабақтар: Лагерьді құру және жабдықтау.*

### **Жорықта тамақтану.**

Тамаққа қойылатын жалпы талаптар: құнарлылығы, ұзақ сақталуы, тасымалдануы. Кең таралған тағам түрлерін дайындау әдістері. Азықты сақтау әдістері. Тасымалдау жөнінде ұсынымдар. Спелеотуристің бір күндік тамақ нормасы. Жорықта тамақтану ережесі, азықтың артық қорын жасау мүмкіндіктері. От басындағы қауіпсіздік.

### **Алғашқы көмек көрсету.**

Дәрігерлік қорапша. Дәрі-дәрмекті сақтау тәртібі. Жорықта жарақаттанудың алдын алу. Зардап шегушіні тасымалдау әдістері. Тасымалдау әдістеріне арналған тренингтер.

*Практикалық сабақтар: жарақаттану кезінде пайдаланылатын дәрі-дәрмекпен танысу. Жарақаттанушыны тасымалдау әдістерін пысықтау.*

Жер құрылымы. Топографиялық және спорттық картамен жұмыс істеу тәсілдері. Топографиялық шартты белгілер. Көкжиек бойынша бағдарлау. Азимут. Спортзалда тренинг өткізу. Картаның түрлері,

оларға сипаттама. Карта туралы мәлімет. Жерасты топотүсірілім. Компас. Құжат формалары.

*Практикалық сабақтар: түсірілімдерді жүйелеу (жерасты, жерүсті).*

#### **Арнайы дене дайындығы.**

Туристтің рухани, адамгершілік қасиеттерін жетілдіру. Саяхатшының жеке бас тазалығы. Жыра, ой, шұңқырдан өту. Кедергілерден жүріп өту. Демалысты реттейтін гимнастикалық жаттығулар. Салауатты өмір салты, шынығу. Арнайы құралдарды пайдалану. Қауіпсіздік ережелері. Туристтің ептілік, шапшаңдық, төзімділік қасиеттерін жетілдіруге арналған жаттығулар әдістемесі.

Практикалық сабақтар: спелеотуристке арналған дене шынықтыру кешенін зерттеу. Карабинді қолдана отырып арқанмен көтерілу, түсу. Үрлемелі қайықты пайдалана білу.

### **Қолданылған әдебиеттер**

1. Азбука туризма. Москва, 1990 г. Бардин К.Б.
2. Туристские маршруты Казахстана. Алматы, 1971 г. Дубицкий Н.Н.
3. Туризм. Москва, 1988 г. Курилов В.И.
4. Организация работы туризма. Москва, 1985 г.
5. Школа безопасности. Москва, 2000 г. Маслов А.Г.
6. Учебное пособие инструктора-медика. «Медицина». Суетин В.А.
7. На местности и по карте. Москва 1982 г. Куприн А.М.
8. В помощь организаторам и инструкторам туризма. Москва. Профиздат, 1973 г. Васильев

### **«Эколог-өлкетанушы» үйірмесінің оқу бағдарламасы**

*Пирсаидова Г.А. - Астана қ. Жас туристер станциясы  
«Эколог-өлкетанушы» үйірмесінің жетекшісі*

### **Түсінік хат**

Оқушы бойында экологиялық мәдениет қалыптастыру үшін қоршаған ортаны зерттеудің маңызы зор. Бұл міндетті шешудің тиімді бір жолы туристік-өлкетану қызметін ұйымдастыру. Жорыққа, саяхатқа шыққанда оқушылар табиғат туралы алған білімдерін одан әрі

тереңдетеді.

Үйірме жұмыстары балаларға өзінің туған өлкесін жан-жақты зерттеп білуге мүмкіндік береді.

Сабақ барысында тәрбиеленушілер бойында туристік-экологиялық дағдымен танымдық, қызығушылық іс-әрекет пайда болады.

Беріліп отырған курс бірінші, екінші оқу жылының заңды жалғасы болып табылады.

**Мақсат:** оқушы бойында экологиялық мәдениет қалыптастыру мақсатында туристік-өлкетану қызметінің теориялық және практикалық формаларын кіріктіре отырып, ұйымдастыру-педагогикалық жағдай орнықтыру.

**Міндет:** экологиялық білімді тереңдету, туристік білім, икем-дағдыны қалыптастыру, оқушыларды табиғатты қорғау ісіне жұмылдыру.

Бағдарлама мазмұны баспалдақты негізде, қарапайымнан күрделіге қарай жүйеде жасалынған. Әр басқыштың мазмұны алдыңғы курста зерттелген материалдың жалғасы болып табылады. Бұл бағдарламаның бірізділігі мен жүйелілігін қамтамасыз етеді.

Жинақ 6-7 сынып оқушыларына арналған.

*Бағдарлама құрылымына негізделген төмендегідей принциптер: білімді гуманизациялау, білімді экологияндыру, білімді кіріктіру.*

Бағдарламаның жасақталуына негіз болған төмендегі өлшемдер: танымдық, ғылыми-зерттеушілік бағыт, экологиялық әлеуметтендіру.

Бағдарлама құрылымының өзіндік ерекшеліктеріне жатады:

- оқушыда экологиялық мәдениетті қалыптастырудың өзектілігі;
- оқушылардың жас ерекшеліктерінің ескерілуі;
- бағдарлама мазмұнының жүзеге асу мүмкіндіктерін есепке алу;
- өлкетану материалдарының қамтылуы;
- барлық модуль мазмұнының теориялық білім мен практикалық білімді қамти отырып өз ара кіріктірілуі;
- курс бағдарламасын жүзеге асыруда жаңашыл әдіс-тәсілдерді қолдану.

Бағдарлама курсы жүйелеуге негіз болған модульдер: «Қоршаған орта», «Өсімдіктер, жануарлар әлемі», «Туристік-өлкетану», «Тәжірибеге бағыттану».

**Бағдарламаны орындау мақсатында оқушылар қызметін ұйымдастыру формалары: пікірталас, бейне пікірталас, дөңгелек үстел, шығармашылық шеберхана, ғылыми жоба, тәрбиеленушілердің сынып сағаттарында баяндама жасауы.**

**Күтілетін нәтижелер:**

- оқушының тәртібі мен сана-сезімінде жағымды өзгерістердің пайда болуы;
- экологиялық білімнің тереңдеуі;
- туристік икем-дағдылардың қалыптасып, одан әрі жетілуі;
- экологиялық-туристік білім мен дағдыға сәйкес табиғатта оқушының өзін-өзі ұстауы;
- табиғат қорғау ісіне тәрбиеленушілердің көптеп тартылуы;
- туризм және экология бойынша конкурстар мен сайыстарға қатысу;
- экологиялық акцияларға қатысу.

**«Эколог-өлкетанушы» үйірмесінің оқу-тақырыптық жоспары**  
1-оқу жылы

№ п/п	Тақырыптың атауы	Сағат саны		
		барлығы	Теория	Практика
1.	Кіріспе. Үйірме жұмысындағы қауіпсіздік. Мақсат, міндеттер	2	2	-
2.	Қоршаған орта (26 сағ.)			
2.1	Табиғат құбылыстарының топтамасы.	4	4	-
2.2	Табиғаттағы су әлемі.	4	4	-
2.3	Қазақстанның табиғат әлемі.	6	4	2
2.4	<i>Практикалық жұмыстар</i>	12	2	10
3.	Өсімдіктер (26 сағ.)			
3.1	Өсімдіктер әлемі	4	4	-
3.2	Адам және өсімдіктер әлемі.	4	4	-
3.3	Ұлттық қорықтар және ботаникалық бақтар	6	4	2
3.4	<i>Практикалық жұмыстар</i>	12	2	10
4.	Жануарлар (26 сағ.)			
4.1	Жануарлар топтамасы	4	4	-
4.2	Жануарлар әлемін қорғау	4	4	-
4.3	Қорықтар	6	4	2
4.4	<i>Практикалық жұмыстар</i>	12	2	10
5.	Туризм және өлкетану (30 сағ.)			
5.1	Табиғатта өзін-өзі ұстау ережесі	6	4	2
5.2	Білімдік саяхаттар	10	-	10
5.3	Қалыпты экологиялық жағдаяттар	4	4	-
5.4	<i>Практикалық жұмыстар</i>	10	-	10
6.	Бағдарлау (34 сағ.)			
6.1	Жеке және топтық жобалар	6	6	-
6.2	«Атамекен» туристік-өлкетану экспедициясы	8	4	4
6.3	Көрмеге қатысу	10	-	10
6.4	Жазғы экологиялық экспедиция	10	-	10
	<b>Барлығы:</b>	<b>144</b>	<b>62</b>	<b>82</b>

**«Эколог-өлкетанушы» үйірмесінің білім  
бағдарламасының мазмұны  
1-оқу жылы**

**Кіріспе**

Сабақ кезіндегі техникалық қауіпсіздік. Мақсаты, міндеттері.

**Қоршаған әлем**

Табиғат құбылыстарының түрлері. Маусымдық бақылаулар (күз, қыс, көктем). Бейнефильмдер қарау, талқылау.

*Практикалық сабақтар:*

1. Педагогикалық шеберхана: «Қандай Жерді көргім келеді?». Әңгіме.

2. Маусымдық бақылаулар жүргізу (курс бойы).

3. Жыл ішіндегі табиғат құбылыстарына кесте жасау (бақылау қорытындысы мен жеке жоба қорғау).

**Өсімдіктер**

Өсімдік өмірі. Оларға қажетті жағдайлар. Өсімдікті пайдалану. Ұлттық парктер. Ботаникалық бақ. Қазақстанның ұлттық парктері. Бейнефильм тамашалау, талдау.

*Практикалық сабақтар:*

1. Тал отырғыз.

2. Жапырақ түсіп жатыр (бақылау).

3. Өсімдікке жыл бойы бақылау жүргізу.

4. Тұқым отырғызу.

5. Практикум «Мен тұратын жердің табиғаты».

**Жануарлар**

Жануарлар топтамасы. Жабайы және үй жануарлары. Жануарлар әлемін қорғау. Қорықтар. Бейнефильм қарау, талдау.

*Практикалық сабақтар::*

1. «Ертегіні сөйлету» практикумы.

2. «Қызыл кітапқа хат» шығармашылық жоба.

**Турист-өлкетанушы**

Жас туристтің кодексі. Табиғатта өзін-өзі ұстау ережесі. Қала ішіне жаяу саяхат. Су қоймасына жорық. Экологиялық жағдаятқа байланысты жоба жасақтау.

*Практикалық сабақтар:*

1. Есіл өзеніне сырттай бақылау:

а) өзеннің қатуы

б) өзендегі мұз қозғалысы.

2. Экологиялық театрға қатысу.



**Бағдарлау-практикум.** Бақылау «Атамекен» туристік-өлкетану экспедициясының материалдарын жүйелеу (тақырыбы: «Табиғат және экология»)

II. Республикалық жас экологтар форумының көрмесіне қатысу. Жазғы экологиялық экспедиция.

**«Эколог-өлкетанушы» үйірмесінің оқу-тақырыптық жоспары**  
2-оқу жылы

№ п/п	Тақырып	Сағат саны		
		Барлығы	Теория	Практика
1.	Кіріспе. Сабақтағы қауіпсіздік шаралары. Мақсаттар мен міндеттер	2	2	
2.	<b>1. «Экологиялық» модуль (104 сағ.)</b>			
2.1	Жазғы жеке тапсырмаларды орындау қорытындысы	2	-	2
2.2	«Күзгі орман» көрмесін ұйымдастыру	4	-	4
2.3	«Экология», «экотуризм» туралы түсінік	2	2	-
2.4	Халық шаруашылығында және адам өмірінде өсімдіктің маңызы	2	2	-
2.5	Орман - материалдық байлық көзі. Табиғатта орманның маңызы	4	2	2
2.6	Табиғат байлығын тиімді пайдалану	4	2	2
2.7	Адам өміріндегі өсімдіктің ролі	4	2	2
2.8	Өсімдіктер әлемінің тірі табиғатпен байланысы	2	-	2
2.9	Өсімдіктер әлемін қорғау. Қазақстанның жасыл белдеуі	4	2	2
2.10	Биогеоценоз, гидросфера: жалпы түсінік	2	2	-
2.11	Су - өмір көзі	4	4	-
2.12	Табиғаттағы су көздері	2	2	-
2.13	Аквариум	2	-	2
2.14	Дендрариумге саяхат	8	-	8
2.15	«Экологиялық жаршы: жануарларды қорғаймыз» шығармашылық шеберхана	30	8	22
2.16	<i>Практикалық сабақтар:</i> № 1 практикалық жұмыс № 2 практикалық жұмыс № 3 практикалық жұмыс № 4-5 практикалық жұмыс	28	4	24
3.	<b>2. «Өлкетану» модулі (70 сағ.)</b>			
3.1	Орманға бақылау жүргізу мақсатында білімдік саяхат	24	-	24
3.2	Ұлттық парк, қорықжай ұғымдарымен танысу	4	2	2
3.3	«Құстарды қорғаймыз» акциясына қатысу: қыстайтын құстарды қорғауды ұйымдастыру	6	-	6
3.4	<i>Шығармашылық шеберхана:</i> саяхат материалдарын жүйелеу, сұрыптау.	18	5	13

	Саяхат қорытындысына арналған дөңгелек үстелді дайындау және өткізу. «Қазақстанның қорықтары» ауызша журнал дайындау			
3.5	<i>Практикалық жұмыстар:</i> №1 практикалық жұмыс №2 практикалық жұмыс №3 практикалық жұмыс №4 практикалық жұмыс №5 практикалық жұмыс	18	1	17
4.	<b>3. «Туристік дайындықтың негіздері» модулі (42 сағ.)</b>			
4.1	Саяхатшылардың табиғат аясында өзін-өзі ұстау ережелері	6	2	4
4.2	Туристік саяхатты ұйымдастыру мен өткізу, жеке, топтық құрал-саймандар. Аялдама, түнеу, жабдықтар	6	2	4
4.3	Туристер тұрмысы, тазалық пен гигиена	4	2	2
4.4	Алғашқы дәрігерлік көмек	6	2	4
4.5	Жас туристің топографиялық дайындығы	4	2	2
4.6	Жергілікті жерді бағдарлау	8	2	6
4.7	Жас туристің дене дайындығы	2	-	2
4.8	Кедергілерді жүріп өту	6	2	4
	<b>Барлығы</b>	<b>216</b>	<b>56</b>	<b>160</b>

## «Эколог-өлкетанушы» үйірмесі бағдарламасының мазмұны 2-оқу жылы

**Кіріспе. Сабақ үстіндегі қауіпсіздік ережелері. Жаңа оқу жылындағы мақсаттар мен міндеттер.**

### **1. «Экологиялық» модуль (104 сағ.)**

Жазғы жеке тапсырмалардың орындалу нәтижелері. «Күзгі орман» көрмесін ұйымдастыру. «Экология», «экотуризм» терминіне түсінік. Өсімдіктің адам өмірі мен ауыл шаруашылығындағы ролі. Орман - материалдық байлықтың көзі. Табиғат байлығын тиімді пайдалану. Табиғаттағы орманның ролі. Қазақстанның жасыл белдеуі.

Биогеоценоз, гидросфера: жалпы түсінік. Су - өмірдің қайнар көзі. Аквариум. Дендрариумге саяхат.

*Шығармашылық шеберхана: Экологиялық жаршы «Жануарларды қорғаймыз» жиындарда, бастауыш сыныптарда сөз сөйлеу.*

«Табиғатты білесің бе?» викторинасын дайындау және өткізу.

«Эколог-турист – табиғаттың досы» тақырыбында үйірменің жыл қорытындысына қарай балалар конференциясын дайындау және өткізу.

«Қазақстанның Қызыл кітабы» ауызша журнал шығару.

*Практикалық жұмыстар:*

№1 практикалық жұмыс: микроскоппен су тамшысын қарау.

№2 практикалық жұмыс: микробордюрге тұқым салу.

№3 практикалық жұмыс: «Жасыл ел» мемлекеттік бағдарламасын жүзеге асыру (Ерейментау табиғат паркінде саяхат-практикум).

№ 4-5 практикалық жұмыс: Мектеп жанындағы алаңда жұмыс істеу. Мектеп ауласын көгалдандыру. Гүлзар дайындау, оны баптау.

## **2. «Өлкетану» модулі (70 сағ.)**

Туған өлкенің өлкетанушылық нысандары. Өлкенің туристік мүмкіндіктері. Туған жердің экологиялық мәселелері. Орманға бақылау мақсатында саяхат. Өсімдіктер әлемінің табиғатпен байланысы.

Ұлттық парк, қорық сөздерімен танысу.

«Құстарды қорғаймыз» акциясына қатысу. Қыстайтын құстарға қамқорлық.

*Шығармашылық шеберхана:* саяхат материалдарын сұрыптау, жүйелеу. Саяхат қорытындысына арналған дөңгелек үстел. «Қазақстанның қорықтары» ауызша журнал ашу.

Практикалық жұмыстар:

№1 практикалық жұмыс: ауа райына бақылау, жас туристің күнделігі;

№2 практикалық жұмыс: өсімдік өміріндегі күзгі құбылыс;

№3 практикалық жұмыс: құстар үйшігін дайындау;

№4 практикалық жұмыс: өсімдікті қысқа дайындау;

№5 практикалық жұмыс: табиғат өміріндегі көктемгі құбылыстар.

## **3. Туристік дайындықтың негіздері модулі (42 сағ.)**

Туристің саяхатта өзін-өзі ұстау ережелері. Саяхатты ұйымдастыру және өткізу. Жеке және топтық құрал-жабдықтар. Аялдама және түнеу. От жағу құралдары.

Алғашқы дәрігерлік көмек.

Жас саяхатшының топографиялық дайындығы. Бағдарлау. Жас туристің дене дайындығы. Жорық кезінде түрлі кедергілерден өту.

### **Қолданылған әдебиеттер**

1. История Казахстана, том 1. Алматы, 2001 г.
2. Х.А. Алпысбаев. Памятники нижнего палеолита Южного Казахстана. Алма-Ата, 1979 г.
3. А.Г. Медоев. Геохронология палеолита Казахстана. Алма-Ата, 19782 г.
4. Степная цивилизация восточной Евразии. АСТан~ 2003 г.
5. В.Ф. Зайберт. Атбасарская культура. Екатеринбург, 1992 г.
6. В.М. Логвин. Каменный век Казахстанского Притоболья. Алма-Ата, 1991г.

7. Каменный век Казахстана и сопредельных территорий. Туркестан, 1998 г.
8. М.К. Кадырбаев, Ж.Ж. Курманкулов. Культура древних скотоводов и металлургов Сары-Арки. Алма-Ата, 1992 г.
9. А.Х. Маргулан. Бегазы-дандыбаевская культура Центрального Казахстана. Алма-Ата, 1979 г.
10. З.С. Самашев. Наскальные изображения Верхнего Прииртышья. Алма-Ата, 1992 г.
11. Э. Ртвеладзе. Великий шелковый путь. Ташкент, 1999 г.
12. Кир Булычев. Тайны древнего мира. Москва 2001 г.
13. Э. Добльхофер. Знаки и чудеса, Москва, 2004 г.
14. Ант Адаев. Алтари цивилизаций. Москва, 2004 г.
15. А.И. Войцеховский. Загадки древних святынь. Москва, 2005г.
16. Генрих Шурц. История человечества. Средняя Азия и Сибирь. Санкт- Петербург, 2004 г.
17. К.А. Акишев. Курган «Иссык». Алма-Ата, 1978 г.

## **«Туризмнің жас нұсқаушылары» үйірмесінің оқу бағдарламасы**

### **Түсінік хат**

Туристік-өлкетану қызметі - жас ұрпақты тәрбиелеу мен жан-жақты жетілдіруде, туған өлкесін танып білуге жетелеудегі ерекше тәрбие құралдарының бірі.

Бағдарлама 5-11 сынып оқушыларына арналған. Балаларға өз өлкесі туралы, туризмнің әдіс-тәсілдері, бағдарлау, табиғатқа бақылау жүргізу, алғашқы көмек көрсету, туристік икем-дағдылар туралы мағлұмат береді.

Жас саяхатшылар үйірмеде мына мәселелерді жақсы білулері керек:

- бағытты дұрыс таңдай білу;
- таныс емес жерде картаның көмегімен бағдарлай білу;
- жүк көтеру арқылы жаяу жүру;
- алғашқы дәрігерлік көмек көрсетуге;
- шатыр тұрғызып, от жаға білуге, жорық кезінде тамақ пісіруді.

Бағдарлама қосымша білім беру педагогтеріне, жалпы білім беретін мектеп мұғалімдеріне ұсынылады.

Бірінші оқу жылында топ құрамы - 15 адам, екінші оқу жылы - 12 адамнан кем болмауы тиіс. Әр оқу жылының соңында оқу сағаттарынан тыс слет, жарыс, саяхат, жиын өткізу көзделеді.

## «Туризмнің жас нұсқаушылары»

1-оқу жылы

№	Тақырып	Сағат саны		
		барлығы	теория	практика
1.	Туристік дайындықтың негізі. Туристік саяхаттар. Тарих	2	2	
2.	Туризмнің тәрбиелік рөлі. Жорықты ұйымдастыру	2	2	
3.	Жеке және топтық құрал-саймандар	14	10	4
4.	Туристердің тұрмысын ұйымдастыру. Аялдама және түнеу	10	10	
5.	Жорықтағы топ	16	14	2
6.	Жорық қорытындысы	2	2	
7.	Топография және бағдарлау	22	12	10
8.	Өлкетану	4	4	
9.	Тазалық негізі. Алғашқы дәрігерлік көмек	18	10	8
10.	Жалпы және арнайы дене дайындығы	20	2	18
11.	Нұсқаушылар дайындығы	8	6	2
12.	Тәжірибелік жорық ұйымдастыру	18	12	6
13.	Жорықтың бір күні	2	2	
14.	Бір күндік оқу-жаттығу жиынын өткізу	8		8
	<b>Барлығы</b>	<b>144</b>	<b>86</b>	<b>58</b>

### «Туризмнің жас нұсқаушылары» үйірмесі бағдарламасының

мазмұны

1-оқу жылы

#### 1. Туристік саяхаттар. Туризмнің тарихы

Туризм – туған өлкені тану, рухани даму, сауығу, шынығу құралы. Астанада туризмнің даму тарихы. Туризмді ұйымдастыру. Балалар мен жасөспірімдер туризмін дамытуда мемлекет пен білім беру ұйымдарының рөлі. Туризм түрлері: жаяу, шаңғы, тау, велосипед. Әр спорттың өздеріне тән ерекшеліктері. Спорттық туризм туралы түсінік. Шетелдік туризм.

Туристік нормативтер, «Жас турист», «Қазақстан саяхатшысы» төс белгілері. Спорттық туризм, спорттық бағдарлама, туристік көпсайыс түрлеріне қатысты спорттық өлшемдер.

**2. Туризмнің тәрбиелік рөлі.** Тұлғаның дамуында туристік-өлкетану қызметінің маңызы және баланың табиғатта, қоғамда өзін-өзі дұрыс ұстауында туризмнің рөлі.

Жорықта және жаттығуда оқушының ерік-жігерін ұштау. Мақсат қоя білу, табандылық, төзімділік қасиеттерін жетілдіру.

Туризмнің дәстүрлері, ережелері, заңдары.

#### 3. Жеке және топтық туристік құрал-саймандар.

Құрал-саймандар туралы түсінік. Құралдар тізімі, оған қойылатын талаптар. Ұйқы қапшығы, рюкзактың түрлері. Олардың артықшылықтары мен кемшін тұстары. Жазғы және қысқы жорықтарға арналған киімдер. Қысқы жорыққа арналған саймандар. Шаңғы түрлері. Жеке құралдарды жорыққа әзірлеу.

Топтық құралдар, оған қойылар талаптар. Шатыр түрлері, артықшылығы, кемшін тұстары. Тамаққа арналған жорық ыдыстары. Ара, балта. Жөндеу құралдары.

*Практикалық сабақтар. Құрал-сайман мен жұмыс: күтіп, баптау, жөндеу.*

#### **4. Туристік тұрмысты ұйымдастыру, аялдама және түнеу.**

Ауа райына, саяхатқа қатысушылардың жағдайына қарай аялдаманың ұзақтығы.

Лагерьді құру: шатырға, от жағуға орын, жуынатын жер, күл-қоқыс орны. Отын дайындау.

Шатыр ішін реттеу, орналасу. Жәндіктерге тосқауыл.

Кетер алдында лагерь орнын жинау.

Алау түрі, тұтату әдістері. Арамен ағаш кескенде, балтамен ағаш жарған кезде құралдарды дұрыс пайдалану.

Жорық кезінде киімге күтім (кептіру, жөндеу).

Су қайнату, от жағу кезіндегі қауіпсіздік. Суға түсу ережелері.

Жорықта дұрыс тамақтанудың маңызы. Отқа тамақ пісіру. Азық түрі, ас мәзірін жасау. Асханада кезекшілік.

#### **5. Жорықтағы топтар.**

Туристік топтың қозғалу кестесі, қозғалу қарқыны. Топ жетекшісінің міндеті.

Кедергілерден өту. Қолдан жасалған кедергілерге сипаттама. Жол үстінде, орман ішінде, соқпақпен, сай-саламен қозғалыс.

Жорық үстінде, сабақ кезіндегі тәртіп - қауіпсіздік кепілі.

Кедергілерден өту кезіндегі қауіпсіздік шаралары.

Кедергілерден өту әдісін пысықтау.

#### **6. Жорықтың қорытындысы.**

Нәтижені талқылау, жорық туралы есеп беру.

Жиналған материалды сұрыптау. Суреттерді, сызбаларды, бейнекөріністерді жүйелеу. Құрал-саймандарды жөндеу және тапсыру. Жорық қорытындысына арналған есепті кеш.

#### **7. Топография және бағдарлау.**

Топографиялық және спорттық карта туралы түсінік. Масштаб, оның түрлері. Карта. Географиялық координаттар. Картадан координат нүктесін анықтау. Спорттық карта, оны қолдану және оның топографиялық картадан айырмашылығы. Әр түрлі масштабтағы

картамен жұмыс. Карта масштабын анықтау. Шартты белгілер. Цифрлар мен әріптер.

Жер бедері, оның картада бейнеленуі. Топодиктант. Бергштрихтар.

Азимутты анықтау. Бағытты аспан денелеріне қарап айыру.

*Практикалық сабақтар: компас бойынша картамен бағдарлау, берілген азимут бойынша бағдарды табу. Азимут бойынша қозғалу. Қашықтықты өлшеу. Қалалық жарыстарға қатысу.*

## **8. Өлкетану.**

Туған өлкенің тарихы, табиғат ерекшеліктері. Ауа райы, жер бедері, өсімдіктері, жануарлар әлемі, өзен-көлдері, пайдалы қазбалары. Өлкенің әкімшілік бөлімдері. Көлік жолдары, өнеркәсіп. Өлкенің экономикасы, мәдениеті, дамуы, келешегі. Өлкенің өткен тарихы. Тарих пен мәдениет ескерткіштері. Өлкенің белгілі адамдары. Өлкенің туристік мүмкіндіктері. Жорықтар мен саяхат нысандары. Мектептегі өлкетану мұражайлары.

## **9. Тазалық негізі. Алғашқы дәрігерлік көмек көрсету.**

Тазалық туралы түсінік. Дене жаттығулары, оның маңызы. Туристің жеке бас тазалығы. Шынығудың мәні, адам ағзасының жұмыс істеу қабілетін көтерудегі ролі. Суық сумен жуынудың шынығудағы алатын орны.

Жорықтағы дәрігерлік қобдиша, оны сақтау, тасымалдау, дәрілік қорапшаның құрамы, сақтау мерзімі.

Алғашқы дәрігерлік көмек көрсету. Жорық кезіндегі жарақаттану және ауру. Жарақаттану мен аурудың алдын алу. Әр түрлі жарақат кезіндегі дәрігерлік көмек. Күн сәулесі, күю.

Суға кеткен адамды құтқару, электр тогына ұрынғанға көмек беру. Жәндік шаққанда, тамақтан уланғанда алғашқы дәрігерлік көмек көрсету. Қолдан дем алдыру.

Жараның орнын тазарту, асқазанды тазалау.

Зардап шегушіні тасымалдарда алған жарақатына, жағдайына қарай көмек көрсету. Тасымалдау құралы ретінде пайдалануға болады: рюкзақ, арқаннан тоқылған носилка, шаңғының таяғы.

## **10. Жалпы және арнайы дене дайындығы**

Адам ағзасының құрылымы мен атқаратын қызметі, оған дене дайындығының әсері.

Ағзаның құрылымы: сүйек, бұлшық ет, қан айналымы жүйесі, жүрек, буын. Зат алмасу, тамақ қорыту органдары.

Әр түрлі дене жаттығуларының денсаулық нығайтуға, жұмыс қабілетін көтеруге тигізер әсері.

Дәрігер бақылауы, өзін-өзі бақылау. Дәрігерлік бақылаудың маңызы мен мазмұны. Спорттық жарақат алудың алдын алу.

Жалпы дене дайындығының міндеті-туристің рухани, ерік-жігер қасиетін жетілдіру және дамыту.

Жаттығулар, ойындар.

Туристің шеберлігін көтеруде арнайы дене дайындығының ролі мен маңызы. Туристке қажетті арнайы қасиетті қалыптастырудың әдістемелік негіздері мен сипаттамалары.

Жаттығу жорықтарының негізгі мақсаты-ағзаны жорық жағдайына икемдеу. Жүктемеге бой үйрету.

### **11. Нұсқаушылық дайындық**

Ұжымдағы ахуал. Топ басшысы, тәртіп. Жетекшінің беделі.

Психологиялық ойындар, әр түрлі жағдаяттарды шешу жолдары.

Топ жетекшісінің құқықтары мен міндеттері

Нұсқаушының сабаққа жеке дайындығы

### **12. Тәжірибелік жорықты ұйымдастыру.**

Жорық ауданы мен жорықтың мақсатын анықтау. Топтағы міндеттерді бөлісу. Жорық дайындығының жоспарын жасау.

Жорық аймағын зерттеу: әдебиеттерге шолу, картамен жұмыс, жергілікті жерге сұрау салу, тұрғындардан мәлімет алу. Қозғалыс кестесін жасақтау. Жеке және топтық құралдарды іріктеу.

## **«Туризмнің жас нұсқаушылары» үйірмесінің оқу-тақырыптық жоспары**

### **2-оқу жылы**

№	Тақырып	Сағат саны		
		барлығы	теория	практика
15.	Туристік саяхаттар. Туризмнің даму тарихы	2	2	
16.	Жеке және топтық құрал-саймандар	8	2	6
17.	Туристердің тұрмысын ұйымдастыру. Аялдамалар, түнеу	10	1	9
18.	Жорыққа, саяхатқа дайындық	9		9
19.	Жорықта тамақтану	6		6
20.	Туристік жорықтың тәсілдері мен әдістері	21		21
21.	Туристік жорықта қауіпсіздікті қамтамасыз ету	12	6	6
22.	Туристік саяхатты қорытындылау	9		9
23.	Туристік слеттер мен жарыстар	12	6	6
24.	Топография және бағдарлау	60	9	51
25.	Өлкетану	3	3	
26.	Тазалық негізі және алғашқы дәрігерлік көмек көрсету	21	3	18
27.	Жалпы және арнайы дене дайындығы	15		15
28.	Бастапқы нұсқаушылық дайындық	28		28
	<b>Барлығы</b>	<b>216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>



## «Туризмнің жас нұсқаушылары» үйірмесі бағдарламасының мазмұны

2-оқу жылы

### **1. Туристік дайындықтың негіздері.**

Жас ұрпақтың адами мінез-құлқын қалыптастыруда, патриоттық рухта тәрбиелеп, мектепте алған білімін тереңдетуде туристік жорықтар, саяхаттардың орны бөлек. Қазақстанда туризмнің даму тарихы. Туризмнің түрлері: жаяу, шаңғы, су, тау, велосипед, спелеотуризм. Әр спорт түрінің сипаттамалары.

Саяхатшының саймандарына қойылатын талаптар: мықтылығы, жеңілдігі, пайдалану қауіпсіздігі, қолдануға ыңғайлылығы, көркемдігі. Топтық және жеке құралдар. Маусымға қарай құрал-сайманды жорыққа дайындау. Шатыр мен киімдерді дымқылданудан сақтау.

Туристің аяқ киімі, оның күтімі. Жорықта киімдерді кептіру. Асхана құралдары. Жөндеу құралдары.

Арнайы құрал-саймандар: арқан, карабин, альпеншток.

*Практикалық сабақтар: жеке және қоғамдық құралдарды жинақтау.*

### **2. Туристік тұрмысты ұйымдастыру. Аялдамалар мен түнеу.**

Күрке орнына қойылар талап:

- ауыз су мен отынның жақын жерде болуы;

- қауіпсіздігі;

- қолайлылығы (күн көзінің анық түсуі, тамаша көрініс).

Күркені ормансыз аймақта, тауда тұрғызу.

Алаудың түрлері. Отын дайындау, оларды құрғақ жерде сақтау. Қалың тұманда, дымқыл жерде, қатты жел кезінде от жағу. Асхана құралдарын сақтау.

Асхана орнын таңдау, кезекшілік жұмыстары.

*Практикалық сабақтар: шатыр тұрғызу, отын дайындау.*

### **3. Жорыққа, саяхатқа дайындық.**

Топты жасақтау, міндеттерді бөлісу

Жорық құжаттарын әзірлеу. Көпкүндік жорық маршруттарын бекіту. Дайындықты тексеру.

Құрал-сайманды дайындау. Жорық шығындарын есептеу, азық тізімі, ас мәзірін анықтау.

*Практикалық сабақтар: маршрутты зерттеу.*

### **4. Жорықта тамақтану.**

Жорықта тамақтанудың маңызы мен ерекшеліктері, тәртібі. Күндік рационның құнарлылығы, салмағы. Құрғақ тамақтарды, жеуге

жарайтын өсімдіктерді дайындау. Жорықтың түріне қарай тамақ түрін өзгертіп отыру.

Бір күндік азық, ас мәзірін жасау. Отқа тамақ пісіру.

### **5. Туристік жорықтағы әдістер мен тәсілдер.**

Туристік жорықтағы әдістер туралы түсінік. Жорықтың жоспар-кестесін жасау. Жорықтың қосалқы түрін айқындау. Күнделік. Күрделі жол өткелдерін анықтап, одан айналып өту әдістері. Күндізгі жорықты қорытындылап, келесі күнгі жоспарды тексеру.

Қалыпты кедергілер: батпақ, өзен, қирандылар - оларға сипаттама. Маршрутты таңбалау. Жазық даламен, өзен жағасымен, шалғынды шөп үстімен қозғалу техникасы.

Тауда жүру техникасы: жүріс қарқыны, аяқты дұрыс алу, ара қашықтық, тірек нүктелері. Қысқа аялдамалар.

Күрделі маршруттарда сақтандыру құралдарын пайдалану. Арнайы құралдар: арқан, карабин және т.б.

Су арқылы арғы бетке өту. Өтетін орын, тәсілдері. Сақтандыру құралдары.

Практикалық сабақтар: қозғалу техникасы мен кедергілерден өту әдістерін пысықтау.

### **6. Сабақ үстінде, жорықта қауіпсіздік шараларын қамтамасыз ету.**

Қауіпсіздік-жорық өтілерде, немесе жаттығу кезінде қойылар басты талаптың бірі.

Субъективті қауіптер: саяхатшылардың нашар дайындығы, тәртіптің сақталмауы, жорық алды даярлықтың төмен болуы: азықтың жетіспеуі, картографиялық мәліметтердің дұрыс болмауы, сапасыз құрал, алғашқы дәрігерлік көмек бере алмау т.б.

Объективті қауіптер: ауа райының аяқ асты бұзылуы, күрделі маршруттар, гипоксия, улы жәндіктер.

Қауіптің алдын алу шаралары. Жорық кезінде орын алған қауіпті сәттердің себебіне үңілу.

### **7. Туристік саяхаттың қорытындысын шығару.**

Жауапты тұлғалардың есебі. Жиналған материалды жүйелеу, сұрыптау. Саяхатшылардың жорық кезіндегі іс қимылдарына баға беру.

Жорық туралы есеп дайындау. Жорық қорытындысына арналған қабырға газеті.

Жөндеу және құралдар мен саймандарды тапсыру.

### **8. Туристік слеттер мен жарыстар.**

Шараны ұйымдастырушы мекеме. Ұйымдастыру комитетінің құрамы, атқарар қызметі. Жұмыс жоспары. Бас төреші мен төрешілер алқасын бекіту.

Шара өтетін ауданды таңдап алу. Қойылар талаптар: қауіпсіздік, кіріп-шығудың ыңғайлылығы. Жарысты ұйымдастыру және өткізу шарттары.

Жарыс туралы ереже. Мандат комиссиясының жұмысы. Өтініштерді қабылдау және қарау тәртібі. Төрешілердің құқығы мен міндеттері. Слет пен жарыс кезіндегі қауіпсіздік шаралары.

Жарыстың түрлері. Қатысушылардың, өкілдер мен жаттықтырушылардың құқықтары, міндеттері. Жарысты өткізу шарттары. Команданы жарыстан шеттету тәртібі.

Практикалық сабақтар: мектеп жарысын ұйымдастыру мен өткізу.

### **9. Топография және бағдарлау.**

Топографиялық және спорттық карталар. Топографиялық карталардың түрлері, ол туралы мәлімет. Топографиялық карталардың шартты белгілері. Спорттық карталардың топографиялық карталардан айырмашылығы. Спорттық карталардың түрлері, шартты белгілер. Картада жер бедерін бейнелеу.

*Практикалық сабақтар. Шартты белгілерді есте сақтауға арналған жаттығулар. Жер бедерін есепке ала отырып қозғалу жолын таңдап алу.*

Компас. Онымен жұмыс. Қолдану тәртібі. Карта, компастың көмегімен бағдарлау.

Азимут, картадан азимутты түсіру, азимут бойынша қозғалу. Кедергілерден айналып өту. Азимут бойынша дәл қозғалуға әсер ететін факторлар.

*Практикалық сабақтар: азимутты анықтауға арналған жаттығулар. Азимутты картадан түсіру. Картаны қолданбай бақылау нүктелерінен азимут арқылы өту.*

Қашықтықты анықтау. Картадан қашықтықты анықтау әдістері (жіптің көмегімен).

Орта кадаммен өлшеу.

Қашықтықты көзбен мөлшерлеу. Қашықтықты уақытпен өлшеу.

*Практикалық сабақтар: өзеннің, жарқабақтың енін өлшеу.*

Топокартаның көмегімен бағдарлау. Өзіңнің тұрған жеріңді анықтау.

Қараңғылықта бағдарды айқындау. Тауда, суда бағдарлаудың ерекшеліктері.

*Практикалық сабақтар: Бағдарлау жарысына қатысу.*

Бағдардан айырылған кездегі іс-қимыл. Аспан денелерінің көмегімен бағдарлау.

Бағдарлау жарысы. Жарыстың түрлері мен сипаттамалары. Сөре түрлері. Командамен қатысушылардың жеребе суыруы. Қатысушылардың міндеттері.

Берілген бағытта бағдарлау жарысы. Эстафеталық бағдарлау. Бағдарлау бойынша жарыстың нәтижесін анықтау. Туристік бағдарлау. Белгіленген маршрут бойынша қозғалу. Туристік слеттер мен жарыстардағы бағдарлаудың жекелеген түрлері.

#### **10. Өлкетану**

Туған өлкенің туристік мүмкіндіктері, аумағы, шекарасы, жер бедері, гидрография, өсімдігі, пайдалы қазбалары. Климат, оның туризммен шұғылдануға тигізер әсері. Өлкені тарихы, саяхат нысандары. Тарихи, мәдени ескерткіштер. Мұражайлар.

Табиғатты қорғау, жорық кезінде табиғатты қорғау шаралары.

#### **11. Тазалық негіз. Алғашқы дәрігерлік көмек.**

Жеке бас тазалығы, әр түрлі аурулардың алдын алу. Шынығу, зиянды әрекеттер, оның ағзаға әсері.

Дәрігерлік қорапшаның құрамы.

Байлаудың түрлері. Басты, кеудені, ішті таңу.

Алғашқы дәрігерлік көмек. Зақымданудың сипаттамасы. Көмек көрсетудің негізгі тәсілдері. Шаршау, көз қарығу, ауа жетіспеу.

Аурудың алдын алу және емдеу: улану, тамақ баспасы, жәндік шағу, күю, үсу, күн сәулесі.

Жасанды дем алдыру, жараны тазалау, таңу, байлау.

Сынған кезде, жараланғанда, қанағанда алғашқы көмек.

Зардап шегушіні тасымалдау, тәсілдері.

#### **12. Арнайы және жалпы дене жаттығулары.**

Жалпы дамытушылық жаттығулар:

*Қол мен иыққа арналған жаттығулар; бұғу, жазу, айналдыру, бір орында тұрып ырғу.*

*Мойын бұлшық еттеріне арналған жаттығу: басты әр түрлі бағытқа бұру.*

*Кеудеге арналған жаттығулар: еңкею, шалқаю, аяқты көтеру, түсіру.*

*Аяққа арналған жаттығу: екі аяққа немесе жалғыз аяққа отыру, аяқпен түрлі қозғалыстар жасау.*

*Заттармен жаттығулар*

*Қысқа, ұзын скалкамен жаттығу: скалкамен айналдыра отырып алға секіру, артқа қарай бір аяқпен және екі аяқпен секіру.*

*Доппен жаттығу: әр түрлі жағдайда допты лақтыру, ұстап алу.*

*Акробатика элементтері. Шпагат, жартылай шпагат.*

*Ойындар, эстафеталар*

*Доппен ойын: жүгіріп барып лақтыру, нысанаға дәл лақтыру.*

*Жеңіл атлетика.*

30, 60, 100 м. қысқа қашықтықтарға жүгіру. Эстафеталық жүгіріс. 3-5 шақырымдық кросс (кедергілермен) Бір орыннан қашықтыққа секіру, жүгіріп келіп биіктікке секіру.

*Спорттық ойындар*

*Қол добы, баскетбол, футбол, волейбол.*

### **13. Бастапқы нұсқаушылар дайындығы**

Туристтік топ мүшелерінің лауазым бойынша міндеттері.

Асхана меңгерушісі: ас мәзірін жасау, тамақ түрлері. Тамақты есептеу, кезекшілерге бөлу.

Құрал-жабдық меңгерушісі: құралды жорыққа әзірлеу. Штурман. Жорық өтер аймақты зерттеу, маршрутты анықтау. Табиғатты бақылау. Санитар. Алғашқы дәрігерлік көмек көрсету. Жөндеуші шебер, фотограф, жылнамашы.

### **Қолданылған әдебиеттер**

1. Айналаны қоршаған орта. Экология.- Алматыкітап, 2005.
2. Жакупов Б.С. Особенности поведения в горах. - Алматы, 1999. - С.21-23
3. Куинджи Н.Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. - М, 2001.
4. Назарбаев Н.А. Казахстан - 2030. - Алматы: ЮРИСТ, 2004.
5. Николаева С.Н. Методика экологического воспитания дошкольников. - М, 2000.
6. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. - М, Просвещение, 1987.
7. Остапец А.А. В походе юные. - М, Просвещение, 1987.
8. Практикум по дошкольной педагогике - М, 2000.
9. «Сокпақ –Тропинка» - Уральск, №2-2004, №3,4-2005.
10. Сен білесің бе? - Алматы, Аруна -2004.
11. Сборник материалов межрегиональной научно- практической конференции. - Уральск, 2003.
12. Фомин В.П., Ли К.А. Краеведение и развитие туризма в Приуралье. - Уральск, 2000.
13. Шаяхметов А.Г. Монография «Уроки физического воспитания в школе через туризм». - Акмола, 1994.
14. Шаяхметов А.Г., Шаяхметова Г.М. Туристско- краеведческая модель базовой школы по туризму. - Астана, 2006.
15. Ярошенко В.В. В поход с классом. - М, 2004.

## Введение

В ежегодных Посланиях народу Казахстана Президент Республики Н.А. Назарбаев акцентирует внимание на обновлении содержания образования через усиление воспитательного компонента учебного процесса, способствующего развитию у подрастающего поколения национального самосознания, чувства патриотизма, единства, формированию активной гражданской позиции. Особая роль отводится созданию новых импульсов казахстанской культуры, общенациональных ценностей, развитию краеведения через изучение Малой Родины, воспитанию Нового Казахстанского патриотизма. Нашим государством уделяется большое внимание развитию детско-юношеского туризма, как основополагающего фактора развития внутреннего туризма и воспитания туристской культуры, развитию студенческого и детско-юношеского спорта, продвижению здорового образа жизни.

Современное дополнительное образование является необходимым компонентом полноценного общего образования, оно социально востребовано как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение, развитие личности ребенка и способствующее реализации поставленных Правительством задач.

Туристско-краеведческая деятельность школьников – уникальная модель комплексного воздействия на формирование личности. Школьный туризм занимает центральное место в системе непрерывного туристско-краеведческого образования, в которой определены цели и задачи для всех его ступеней: детского сада, школьного, дополнительного и профессионального образования.

В целях активизации туристско-краеведческого движения в школах столицы и организации предпрофильной и профильной подготовки школьников разработаны образовательные программы, вошедшие в данный сборник.

В сборник включены 9 программ по направлениям: водный туризм, спортивное ориентирование, горный туризм, скалолазание, пешеходный туризм, малый туризм, спелеотуризм, экологи-краеведы, юные инструкторы туризма.

Программы составлены на основании Типовых правил деятельности организаций дополнительного образования для детей, утвержденных постановлением Правительства РК от 17 мая 2013 г. №449, Типовых правил деятельности видов организаций дополнительного образования для детей, утвержденных приказом МОН РК от 14 июня 2013 года №228.

Типовыми правилами предусмотрено распределение почасовой недельной нагрузки: для занятий групп первого года обучения 4 академических часа в неделю (144 часа в год), второго и последующих 6 академических часов в неделю (216 часов в год), экспериментальных и исследовательских 8 академических часов (288 часов в год), для детей дошкольного возраста 2 академических часа в неделю (72 часа в год). Программы содержат теоретические, практические занятия, занятия на местности, экскурсии, проектно-исследовательскую деятельность. После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного похода, экспедиции, или участие в многодневном слете, профильном лагере.

Программы разработаны для учащихся организаций образования, в том числе и дошкольных, предусматривают приобретение учащимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой доврачебной помощи, приобретение основных знаний о видах, средствах, методах и формах туристской деятельности.

Программы предназначены для учителей общеобразовательных учреждений, педагогов дополнительного образования, руководителей кружков, студентов профильных организаций образования (колледжей, ВУЗов) и являются одним из средств реализации целей, поставленных перед дополнительным образованием детей на современном этапе.

## Образовательная учебная программа кружка «Водный туризм»

### Пояснительная записка

Путешествия на байдарках и других судах занимают всё большее место в системе школьного самодеятельного туризма. Число школьников, отправляющихся в поход по воде, с каждым годом увеличивается.

В водном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Отдых на воде, чистый воздух, купание, рыбная ловля – всё это является хорошим средством восстановления. Походная жизнь, преодоление препятствий содействуют воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу.

Программа изучается в кружках, секциях, в учебных группах семинара. Она рассчитана на два учебных года с обязательным прохождением учебно-тренировочных путешествий: 1 категории сложности после первого года обучения и 2 категории сложности после второго года обучения.

Подготовка туристов-водников может также осуществляться и на базе передвижного или стационарного туристского лагеря.

Учебная работа по подготовке туристов-водников должна проводиться на теоретических и практических занятиях, а также в одно-, двух-, трёхдневных походах, предусмотренных календарным планом и учебным расписанием. Всю учебно-воспитательную работу в кружке осуществляет руководитель кружка, привлекая отдельных специалистов.

По завершению учебного процесса учащимся может быть присвоено звание младшего инструктора по водному туризму при условии выполнения дополнительных требований, предусмотренных программой подготовки младших инструкторов туризма.

### Учебно-тематический план программы «Водный туризм» 1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Массовый туризм в Казахстане. Основы водного туризма.	2	2	-
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий	2	2	-



3.	Особенности водного туризма (18 час.)			
3.1	Особенности водного туризма	4	2	2
3.2	Техника движения водных препятствий	8	4	4
3.3.	Тактика преодоления водных препятствий	6	2	4
4.	Снаряжение для водного путешествия (24 час.)			
4.1	Снаряжение для водного путешествия	8	4	4
4.2	Виды плавательных средств	8	4	4
5.	Питание в водном путешествии	8	4	4
6.	Привалы и ночлеги во время водного похода (16 час.)			
6.1	Особенности выбора мест для привалов во время водного похода	8	2	6
6.2	Особенности выбора ночлега во время водного похода	8	2	6
7.	Топография и ориентирование на местности (18 час.)			
7.1.	Понятие топографии, условные знаки	4	2	2
7.2	Характеристика и виды топографии, ее применение	4	2	2
7.3	Понятие ориентирования, ее способы	4	2	2
7.4	Ориентирование на местности	6	3	3
8.	Техника движения и препятствия (16 час.)			
8.1	Техника движения	6	3	3
8.2	Естественные и искусственные препятствия	6	3	3
8.3	Чтение лоции	4	2	2
9.	Тактика и техника водного туризма (26 час.)			
9.1	Тактика водного туризма	8	3	5
9.2	Техника водного туризма	8	3	5
10.	Обеспечение безопасности в водном походе	10	5	5
11.	Оказание первой медицинской помощи и гигиена туриста водника (14 час.)			
11.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	2	
11.2	Первая медицинская помощь в походе	6	3	3
11.3	Гигиена туриста водника	6	3	3
12.	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе (8 час.)			
12.1	Краеведческая работа в походе	4	2	2
12.2	Общественно – полезная работа в походе	4	2	2
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>68</b>	<b>76</b>

## Содержание программы кружка «Водный туризм»

1 год обучения

**Массовый туризм в Казахстане.** Чем интересны и полезны водные путешествия. Цели и задачи детско-юношеского туризма в Казахстане: воспитание патриотизма, расширение и углубление знаний, полученных в школе, физическая закалка, приобретение трудовых навыков и умений, развитие самостоятельности и инициативы, чувства коллективизма, выполнение общественно-полезной работы,

приобретение навыков исследовательской работы. Виды туризма: пеший, горный, водный, лыжный, велосипедный и т.д. их особенности, преимущества и недостатки. Традиции туризма. Значки «Жас турист» и «Турист Казахстана». Разрядные требования по спортивному туризму.

**Туристские возможности родного края для водных путешествий.** Географическое положение и границы родного края. Основные водоёмы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Рекомендуемые маршруты одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных путешествий по родному краю. Литература о родном крае.

**Особенности водного туризма.** Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов путешествия. Формы отчётов.

*Практические занятия:* составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе путешествия, разработка маршрута. Проверка умения плавать, контрольные выходы, составление отчётов о путешествии.

**Снаряжение для водного путешествия.** Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок. Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

*Практические занятия:* сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары.

**Питание в водном путешествии.** Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе калорийность пищи. Пополнение пищевых запасов в пути (рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Примерные дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном

путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учёт расхода продуктов.

*Практические занятия:* составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.

**Привалы и ночлеги во время водного похода.** Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Установка байдарок на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря. Организация ночлега в населённом пункте.

*Практические занятия:* выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях.

### **Топография и ориентирование на местности.**

Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути. Составление схем вычерчивание маршрутных лент. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности: по карте, компасу и местным предметам, по небесным светилам. Ориентирование в условиях рек, озёр. Способы определения расстояний на местности, на воде. Глазомерная съёмка препятствий и составление схемы их прохождения. Составление схем особо интересных мест. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

*Практические занятия:* работа с картой – ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съёмка, составление схем.

**Техника движения и препятствия.** Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи вёсел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные манёвры: посадка, отход от берега, движения в различном строю, подход к берегу, высадка. Типы течений. Определение характерных элементов реки.

Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоёмы, шиверы, перекаты, несложные пороги, волнение, встречный и боковой ветер).

Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения). Волок, ход на бечёве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

*Практические занятия:* отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных манёвров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

**Тактика и техника водного путешествия.** Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков.

*Практические занятия:* отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

**Оказание первой медицинской помощи и гигиена туриста водника.** Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения в байдарке. Предпоходная проверка снаряжения и байдарок и профилактический осмотр их в походе. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины.

Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъёма человека из воды на судно. Обязательность предпоходной тренировки в аварийной обстановке. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоёмах. Личная гигиена туриста-водника. Значение систематического медосмотра. Самоконтроль в походе. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечениях, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и

тепловом ударе, ядовитых укусах. Состав медицинской аптечки для водного похода.

*Практические занятия:* контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приёмов страховки при преодолении различных препятствий. Наложение повязок. Отработка приёмов спасения утопающего, искусственное дыхание, транспортировка пострадавшего.

**Краеведческая, общественно-полезная работа в походе.** Краеведческие наблюдения в походе. Изучение родного края. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор материальных документаций). Гидрологические наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала. Работа туристов среди местного населения. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек и озёр. Организация экспедиций, содержание экскурсионных заданий. Порядок оформления экспедиционных отрядов. Участие в республиканских экспедициях.

*Практические занятия:* поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала.

### **Учебно-тематический план занятий кружка «Водный туризм» 2 год обучения**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Массовый туризм в Казахстане. Основы водного туризма	2	2	-
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий	10	10	-
3.	Особенности водного туризма (30 час.)			
3.1	Особенности водного туризма	6	4	2
3.2	Техника движения водных препятствий	12	6	6
3.3.	Тактика преодоления водных препятствий	12	6	6
4.	Снаряжение для водного путешествия (42 час.)			
4.1	Снаряжение для водного путешествия	14	6	8
4.2	Виды плавательных средств	14	8	6
5.	Питание в водном путешествии	14	8	6
6.	Привалы и ночлеги во время водного похода (18 час.)			
6.1	Особенности выбора мест для привалов во время водного похода	10	4	6
6.2	Особенности выбора ночлега во время водного похода	8	2	6
7.	Топография и ориентирование на местности (16 час.)			
7.1.	Понятие топографии, условные знаки	4	2	2
7.2	Характеристика и виды топографии, ее	4	2	2

	применение			
7.3	Понятие ориентирования, ее способы	4	2	2
7.4	Ориентирование на местности	4	2	2
8.	Техника движения и препятствия (24 час.)			
8.1	Техника движения	8	4	4
8.2	Естественные и искусственные препятствия	8	4	4
8.3	Чтение лоции	8	4	4
9.	Тактика и техника водного туризма (24 час.)			
9.1	Тактика водного туризма	8	4	4
9.2	Техника водного туризма	8	4	4
10.	Обеспечение безопасности в водном походе	8	4	4
11.	Оказание первой медицинской помощи и гигиена туриста водника (32 час.)			
11.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	10	6	4
11.2	Первая медицинская помощь в походе	12	6	6
11.3	Гигиена туриста водника	10	4	6
12.	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе (18 час.)			
12.1	Краеведческая работа в походе	10	4	6
12.2	Общественно – полезная работа в походе	8	4	4
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>112</b>	<b>104</b>

## Содержание программы кружка «Водный туризм» 2 год обучения

**Массовый туризм в Казахстане.** Краткие сведения из истории развития туризма в Казахстане. Правила организации самостоятельных путешествий на территории Казахстана. Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия.

*Практические занятия:* оформление документов похода. Оформление значков и разрядов.

**Туристские возможности родного края для водных путешествий.** Обзор литературы о родном крае.

*Практические занятия:* разработка рекомендуемых маршрутов одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю на основе путешествий, совершенных в 1-ый год обучения.

### **Особенности водного туризма.**

Специфика водных путешествий. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим рек, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки,

глубины потока, препятствий, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов. Схемы и графики движения. Возможности радиальных переходных выходов. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предпоходных тренировок. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

*Практические занятия:* сбор информации о районе путешествия. Разработка маршрута водного путешествия II категории сложности. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии.

**Снаряжение для водного путешествия.** Подготовка, модернизация и ремонт байдарок перед сложным водным путешествием. Использование в путешествиях на байдарках парусов и подвесных байдарочных моторов.

*Практические занятия:* подготовка байдарки к сложному путешествию: усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками.

**Питание в водном путешествии.** Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. Пополнение пищевых запасов в пути (рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Примерные дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учёт расхода продуктов.

*Практические занятия:* составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.

**Привалы и ночлеги во время водного похода.** Использование привалов для проведения разведки. Особенности выбора места для биваков на берегах равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов. Установка байдарок на ночь в различных условиях плавания, с учетом колебания уровня воды.

*Практические занятия:* выбор места для лагеря, его планировка, установка палаток, заготовка топлива, разведение костров.

**Топография и ориентирование на местности.** Практика в вычерчивании продольного и поперечного профилей реки. Практика в съемке реки и составлении схем. Глазомерная съемка порога и составление его схемы. Ориентирование при прохождении перекатов и порогов.

Динамика речного потока. Основные параметры потока (расход воды, средняя глубина и скорость). Характеристика долины реки, русла (продольный профиль, уклон, падение, извилистость). Основное закономерности потока (силы, действующие на массу воду,

распределение скоростей по сечению, направлению струи). Работа реки в отношении берега. Действие потока на плывающее тело.

*Практические занятия:* тренировка управлением байдаркой в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.

**Техника движения и препятствия.** Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Управление байдаркой с учетом дрейфа. Особенности гребли и управления судном на горных реках. Техника движения по открытым водоемам, движения под парусом. Способы преодоления сложных перекатов, порогов. Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

*Практические занятия:* тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога.

**Тактика и техника водного путешествия.** Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Порядок движения при плохой видимости и ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе, выработка плана действий на следующий день.

*Практические занятия:* вычерчивание продольного профиля маршрута. Тренировка в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия. Проведение разбора пройденного пути.

**Оказание первой медицинской помощи и гигиена туриста водника.** Первая помощь при травмах, возможных в водном путешествии, и уход за пострадавшим до доставки его в пункт медицинской помощи.

*Практическое занятие:* обработка раны, наложение повязок и шин. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

**Краеведческая, общественно-полезная работа в походе.** Краеведческие наблюдения в походе. Изучение родного края. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор материальных документов). Гидрологические наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала. Работа туристов среди местного населения. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек и озёр. Организация экспедиций, содержание экскурсионных заданий. Порядок оформления экспедиционных отрядов. Участие в республиканских экспедициях.



*Практические занятия:* поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала.

### **Использованная литература**

1. Правила соревнований по технике водного туризма», Москва, 1975 год, Е.Ф. Андреев, С.А.Княжин.
2. «Обеспечение безопасности в водных путешествиях», Москва, 1976 год, В.Н. Григорьев, Р.И. Севастьянов.
3. «Снаряжение туриста-водника», Москва, 1976 год, В.Н. Григорьев.
4. «Плавание», Москва, 1979 год, Л.П. Макаренко.
5. «Надувные лодки в туристском путешествии», Москва, 1979 год, Ю.М. Стахов.
6. «Туристские разборные парусные суда», Москва, 1987 год, В.М. Перегудов.
7. «Мы плывём под парусами», Москва, 1989 год, Н.Н. Щербаков.

## **Образовательная учебная программа кружка «Спортивное ориентирование»**

### **Пояснительная записка**

Программа «Спортивное ориентирование» предназначена для учащихся IV-X классов, предусматривает приобретенных необходимых навыков и знаний для выполнения нормативов юношеских и взрослых разрядов. Программа рассчитана на преподавателей физического воспитания, руководителей кружков станций юных туристов, Дворцов школьников.

Основными задачами кружка являются:

массовое вовлечение школьников в систематические занятия по спортивному ориентированию;  
воспитание моральных и волевых качеств;  
укрепление здоровья;  
всестороннее физическое развитие;  
подготовка спортсменов-разрядников;  
подготовка инструкторов и судей по спортивному ориентированию.

Спортивное ориентирование как вид спорта направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует эстетическому воздействию на детей, помогая им познавать и понимать природу.

**Учебно-тематический план занятий кружка «Спортивное ориентирование». 1 год обучения**

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Спортивное ориентирование в Казахстане (краткие сведения об ориентировании)	2	2	-
2.	Гигиена спортивной тренировки	2	2	-
3.	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.	6	2	4
4.	Топографическая подготовка ориентировщика.	6	4	2
5.	Условные знаки спортивных карт.	10	6	4
20.	Рельеф местности и его изображение на картах.	12	4	8
6.	Снаряжение ориентировщика	4	1	3
7.	Техническая подготовка ориентировщика	20	6	14
8.	Тактическая подготовка ориентировщика	10	4	6
9.	Морально – волевая подготовка	4	4	-
10.	Общая и специальная физическая подготовка	26	4	22
11.	Правила соревнований	6	4	2
12.	Игры и упражнения	18	2	16
13.	Учебные соревнования	18	2	16
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>47</b>	<b>97</b>

**Содержание программы кружка «Спортивное ориентирование»  
1 год обучения**

**Спортивное ориентирование в Казахстане (краткие сведения об ориентировании).** Характеристика ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закалывания.

**Гигиена спортивной тренировки.** Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закалывания. Санитарно – гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждения.

*Практические занятия:* обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным и субъективным данным. Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах.

**Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.** Изучение закона об охране природы. Охрана природы. Краткая физико – географическая характеристика родного края. Его особенности. История края, памятные исторические места. Охрана памятников.

**Топографическая подготовка ориентировщика.** План, карта. Топографические и спортивные карты, их масштабы. Определение расстояний на карте.

*Практические занятия:* знакомство с топографическими и спортивными картами. Закрепление навыка в определении расстояния на карте.

**Условные знаки спортивных карт.** Виды условных знаков. Пояснительные подписи. Условные знаки. Местные предметы и методы изображения их на карте.

*Практические занятия:* игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

**Рельеф местности и его изображение на картах.** Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов. Изображение различных форм рельефа. Отдельные виды рельефа. Влияние рельефа на выбор пути движения.

*Практические занятия:* изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

**Снаряжение ориентировщика.** Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство, самостоятельное изготовление простейших планшетов. Размещение специального снаряжения на планшете. Подбор лыж, палок, лыжных мазей.

*Практические занятия:* самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

**Техническая подготовка ориентировщика.** Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояния на карте и местности. Определение расстояния шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Азимут. Определение азимута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований.

*Практические занятия:* знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам

ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояния. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.

**Тактическая подготовка ориентировщика.** Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Составление тактического плана прохождения КН и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Тактические действия команды в эстафетах.

*Практические занятия:* действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, КП. Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико – технических приемов в ориентировании.

**Морально-волевая подготовка.** Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитание силы, смелости, выносливости и находчивости.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных ходов.

*Практические занятия:* общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры. Лыжная подготовка. Спортивная ходьба, бег с препятствиями.

**Правила соревнований.** Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнования. Разрядные требования.

**Игры и упражнения.** Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования. Игры по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картами различной сложности

**Учебные соревнования.** Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

*Практические занятия:* совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

**Учебно-тематический план занятий кружка «Спортивное ориентирование».**  
2 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Спортивное ориентирование в Казахстане (краткие сведения об ориентировании)	4	4	-
3.	Карта и местность. Виды карт. Масштаб карт. Определение расстояния на карте и на местности.	10	4	6
4.	Условные знаки спортивных карт	4	2	2
5.	Компас и стороны горизонта	4	2	2
6.	Чтение рельефа. Определение расстояния на карте и на местности	4	-	4
7.	Ориентирование по карте на местности. Выбор пути по карте.	6	-	6
8.	Разбор дистанций. Виды соревнований по спортивному ориентированию	6	4	2
9.	Медицинский контроль. Гигиена спортивной тренировки	6	6	-
10.	Маркировка дистанции.	8	4	4
11.	Подготовка к зимнему виду ориентирования	8	-	8
12.	Общая физическая подготовка	20	-	20
13.	Спортивные игры.	18	-	18
14.	Лыжная подготовка	24	4	20
21.	Специальная подготовка	18	2	16
22.	Техническая подготовка (прохождение тренировочных дистанций)	22	2	20
23.	Тактическая подготовка (движение по азимуту, определение расстояния, чтение карты, поиск КП, движение по рельефу местности)	22	-	22
24.	Участие в соревнованиях. Анализ соревнований. Разбор ошибок	16	-	16
25.	Походы. Туристская техника	14	-	14
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>

## Содержание программы кружка «Спортивное ориентирование» 2 год обучения

### **Вводное занятие**

**Спортивное ориентирование в Казахстане.** Краткие сведения об ориентировании.

**Карта и местность. Виды карт. Спортивная карта. Масштаб карты. Определение расстояния на карте и на местности.** План, карта. Топографические и спортивные карты, их масштабы. Определение расстояния на карте. Память карты.

*Практические занятия:* знакомство с картами, закрепление навыков в определении расстояния.

**Условные знаки спортивных карт.** Изучение основных условных знаков по картам. Виды условных знаков: масштабные и внес масштабные, линейные и площадные. Отображение растительности, дорожной сети, гидрографии.

*Практические занятия:* сопоставление обозначений с расположением на местности, игры и упражнения на местности, закрепляющие понятия.

**Компас и стороны горизонта.** Основные навыки работы с компасом, ориентирование карты, взятие азимута.

*Практические занятия:* отработка техники движения по азимуту.

**Чтение рельефа. Определение расстояния на карте и на местности.** Особенности чтения рельефа. Классификация рельефа. Проходимость рельефа, отображаемая на карте. Виды рельефа в зависимости от района соревнований.

**Выбор пути по карте. Ориентирование по карте на местности.** Умение быстро выбирать наикратчайший, рациональный путь движения по спортивной карте.

*Практические занятия:* работа по картам в помещении и на местности.

**Разбор дистанций. Виды соревнований по спортивному ориентированию.** Классические дистанции, спринт, средние дистанции. Разбор ошибок после соревнований. Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

**Медицинский контроль. Гигиена спортивной тренировки.** Режим дня. Гигиена спортсмена. Режим питания. Закаливание. Спортивные травмы и их предупреждение.

*Практические занятия:* самоконтроль за состоянием тренированности. Ведение дневника спортсмена, его заполнение.

**Маркировка дистанция.** Определение месторасположения по карте. Развитие опережающего мышления. Постановка маркированной трассы. Специфика бега по маркированной трассе. Поиск и виды КП.

**Подготовка к зимнему виду ориентирования.** Виды зимнего ориентирования. Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Изготовление столика для ориентирования и работа со столиком. Подготовка лыжного инвентаря. Уход за снаряжением. Обозначение лыжни на картах.

**Общая физическая подготовка.** Подготовка с физическими нагрузками. Кросс. Круговая тренировка

**Спортивные игры.** Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояния, азимута и точки стояния.

**Лыжная подготовка.** Подготовка спортсмена ориентировщика на лыжах. Специальные упражнения. Отработка техники бега. Личное снаряжение и требования к нему, хорошая теплоизоляция, непродуваемость, подбор и утепление обуви, лыжное крепление, тактика лыжных походов.

**Обще Развивающие Упражнения.** Специальная подготовка спортсмена-ориентировщика, специальные упражнения, отработка техники бега.

**Техническая подготовка.** Комплексное чтение карты. Отработка технических навыков с учётом вида.

*Практические занятия:* прохождение тренировочных дистанций.

**Тактическая подготовка.** Движение по азимуту, определение расстояния, чтение карты, поиск КП, движение по рельефу местности. Командное ориентирование с передачей этапа. Тактическая подготовка спортсмена на эстафетах. Ориентирование по грубым привязкам.

**Участие в соревнованиях. Анализ соревнований. Разбор ошибок.** Контролирование промежуточных результатов обучения. Анализ результатов. Планирование дальнейшей работы с группой.

**Походы. Туристская техника.** Условия проведения пешеходных походов. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Физическая и психологическая подготовка, спасательные работы.

## **Использованная литература**

1. Алёшин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М., Физкультура и спорт, 1974.

2. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Изд-во Министерства обороны, 1974.
3. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М., Физкультура и спорт, 1973.
4. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М., Просвещение, 1990.
5. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., Физкультура и спорт. 1983.
6. Лийса Вейялайнен. Зелёными маршрутами. М., Физкультура и спорт 1986.
7. Иванов Е.И. С компасом и картой. М., Изд-во ДОСААФ, 1990

## **Образовательная учебная программа кружка «Горный туризм»**

### **Пояснительная записка**

Работой кружка является подготовка юных туристов-горников, которые обладали бы достаточными навыками и знаниями для участия в организации и проведении пешеходных походов в горной местности и горных походов I—II категории сложности (к.с).

Кружковцы принимают участие в соревнованиях. В кружок принимаются учащиеся VI—X классов. Ребята, прошедшие курс подготовки по программе кружка, должны обладать знаниями и опытом для активного участия в составе судейской коллегии при проведении школьных, районных туристских соревнований.

За время занятий в кружке юные туристы должны приобрести навыки: владения горной техникой, ориентирования в горах, получить и закрепить начальные туристские знания по выбору и применению общетуристского и специального горного снаряжения, подбору продуктов питания, оказанию доврачебной помощи. Должны знать все необходимые методы и средства обеспечения безопасности и уметь применять их на практике.

Программа обучения предусматривает получение кружковцами прежде всего общих туристских знаний, необходимых участнику походов IV к. с. в пешеходном и горном видах туризма. В дополнение к этим «общетуристским» знаниям в первый год занятий происходит знакомство со спецификой путешествий в горах на практике.

По окончании занятий предлагается провести пешеходный поход III к.с. в районе, имеющем горный рельеф. В этом походе юные туристы закрепляют и развивают полученные туристские знания,



приобретают опыт применения горной техники (работа с веревкой на страховке, организация и проведение переправ через горные реки, самостраховка на склонах и пр.).

### Учебно-тематический план занятий кружка «Горный туризм» 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теор. занятия	Практические занятия	
				в поме- щении	на мест- ности
1.	Цели, задачи и организационные формы школьного туризма	2	2	-	-
2.	Горный туризм и его особенности	2	2	-	-
3.	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры	8	2	-	6
4.	Общественно-полезная работа в походе	2	-	-	2
5.	Горные системы РК, их туристские возможности	12	2	4	6
6.	Туристские возможности района предстоящего туристского похода	2	-	-	2
7.	Топография и ориентирование	6	2	-	4
8.	Снаряжение для пешеходного похода по горной местности	12	2	2	8
9.	Техника передвижения и страховки в горной местности	46	4	4	38
10.	Питание в пешеходном и горном туризме	6	2	-	4
11.	Организация туристского лагеря в горной местности	8	2	-	6
12.	Гигиена и доврачебная помощь в походе	12	2	2	8
13.	Физическая подготовка туриста для путешествия	12	2	-	10
14.	Туристские слеты и соревнования	8	4	-	6
15.	Подготовка, проведение путешествия и подведение его итогов	6	2	2	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>102</b>

### Содержание программы кружка «Горный туризм» 1 год обучения

**Цель, задачи и организационные формы школьного туризма.**  
Туризм как спорт и отдых. История развития туризма. Общий обзор

туристских возможностей РК. Виды туризма, сезонность. Школьный туризм, его цели, задачи, организационные формы. Работа школьного кружка «Горный туризм». Основные организационные вопросы работы кружка.

**Горный туризм и его особенности.** История развития горного туризма и альпинизма. Специфика горного туризма. Рекреационные возможности родного края. Физико-географическое и политико-административное положение родного края, его границы и площадь, рельеф, гидрографическая сеть, климат, растительность, животный мир, почвы, полезные ископаемые, население, хозяйство, культура. Краткие сведения об историческом прошлом родного края; перспективы его развития. Памятные места, экскурсионные объекты, заповедники, музеи. Рекомендуемые экскурсии и маршруты походов и многодневных путешествий по родному краю.

*Практические занятия.* Посещение достопримечательностей родного края (исторические музеи, памятные места, связанные с событиями Великой Отечественной войны и пр.). Знакомство с историей их возникновения, содержанием.

**Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.** Изучение и охрана природы. Значение — материальное, здравоохранительное, познавательное, эстетическое. Конституция РК об изучении и охране природы. Охрана природы. Любовь к природе — любовь к Родине. Природа как средство воспитания. Охрана природы и туризм. Родной край, его природные богатства — источник знаний.

*Практические занятия.* Формы участия туристов в охране природы. Борьба с вредителями леса, с браконьерством, с пожарами, очистка лесов. Посадка зеленых насаждений (аллей туристов, аллей Памяти). Охрана водоемов, животного и растительного мира родного края. Пропаганда охраны природы. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Познавательное, воспитательное значение памятников, их художественная ценность. Туризм и охрана памятников истории и культуры. Памятники, относящиеся к истории науки и техники, военному делу, хозяйству и быту. Памятники археологии, древние захоронения и т. д. Памятники архитектуры — древние крепостные сооружения, мосты, здания, представляющие интерес с точки зрения изучения развития архитектуры. Памятники искусства — произведения декоративного, прикладного искусства, живописи, скульптуры и т. д. Посещение памятников истории, культуры родного края. Организация встреч с интересными людьми — работниками культуры, участниками исторических событий.

**Общественно полезная работа в походе.** Задачи краеведческой работы в походе. Виды и формы общественно полезной работы в

походе: концерты и беседы, помощь лесному и сельскому хозяйству, по заданию организаций — сбор гербария, образцов горных пород.

*Практические занятия.* Правила составления гербария, сохранения насекомых и пр.

**Горные системы РК, их туристские возможности.** Северный и Западный Тянь-Шань, Алтай, Джунгарский Алатау. Основные хребты, реки, долины; климат, высотность. Транспортные возможности. Перспективы школьного туризма и кружка «Горный туризм».

*Практические занятия.* Изучение топографии в конкретных условиях горной местности во время проведения походов. Оpozнание и описание характерных вершин, гребней, перевалов, ледников, долин, скал, осыпей, озер, растительности и др. объектов местности.

**Туристские возможности района предстоящего пешеходного похода.** Общая физико-географическая характеристика; характер рельефа, основные хребты, гидрографическая сеть, долины, климат. Транспортные возможности. Наиболее популярные туристские маршруты в районе.

**Топография и ориентирование.** Основные сведения по топографии (карты, схемы, кроки, масштабы, страны света, географическая сетка, географические координаты). Компас и его устройство. Азимут. Две задачи ориентирования: выбор направления движения и определение точки стояния. Изображение рельефа на карте и схеме. Горизонтали, высота сечения. Основные топографические знаки. Изображение специфических форм горного рельефа на картах и схемах.

*Практические занятия.* Азимут прямой и обратный. Работа с компасом и картой, составление крок. Определение точки своего стояния и прокладка заданного маршрута на местности. В горной местности (в пределах родного края или на маршруте): ориентирование по формам горного рельефа и их элементам (вершинам, хребтам, долинам и др.). Работа с компасом и картой (схемой) — опozнание вершин, ледников, долин, определение точки стояния.

**Снаряжение для пешеходного похода по горной местности.** Виды снаряжения. Групповое и личное снаряжение. Бивачное снаряжение (палатки, спальные мешки, теплоизоляционные подстилки, влагоизоляция, кухонные, очаговые принадлежности). Одежда, обувь туриста. Снаряжение для обеспечения безопасности: ледоруб (альпеншток), основная и вспомогательная веревки, репшнуры, карабины, солнцезащитные очки. Выбор снаряжения, уход за ним в походе, сушка, ремонт, консервация. Ремонтный набор.

*Практические занятия.* Знакомство со снаряжением для походов по горной местности. Укладка рюкзака и его транспортировка, установка палатки. Уход за снаряжением, его ремонт.

**Техника передвижения и страховки в горной местности.** Снаряжение, обеспечивающее страховку (основная и вспомогательная веревки, ледоруб, карабины). Виды страховки (само страховка, взаимная страховка, страховка спутника, групповая). Обязанности туриста во время страховки. Узлы, применяемые в горном туризме («проводник», «булинь», «прямой», «схватывающий», «стремя», «брамшкотовый»). Их назначение и применение. Приемы страховки в зависимости от характера маршрута (страховка через плечо, сидя, через поясицу, выступ, крюк, ледоруб, комбинированная страховка). Понятие о рывке при срыве и способах его погашения. Представление о различном трении веревки (о куртку, рукавицы, выступ, ледоруб, карабин).

*Практические занятия.* Вязка узлов, применяемых в горном туризме (в помещении); отработка страховки и само страховки (на местности).

Передвижение по травянистым склонам, осыпям и скалам. Разновидности травянистых склонов и осыпей и связанные с ними опасности. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильный выбор места для постановки ног, правило трех точек опоры, избегание рывков и прыжков, интервалы, повороты, серпантины, равномерная нагрузка, применение ледоруба, альпенштока для само страховки), организация своевременного и правильного отдыха.

*Практические занятия.* Отработка темпа и тактики движения, техники применения ледоруба на травянистых склонах, осыпях.

Передвижение по снегу и фирну. Характеристика состояния снежного покрова в зависимости от времени года, дня. Формы снежной поверхности (снежные, фирновые поля, закрытые ледники, снежные мосты, снежный склон, подгорная трещина, снежный кулуар, конус выноса, гребень, карнизы). Опасности, вызываемые состоянием и формой снежной поверхности, метеорологическими условиями, неподготовленностью и неправильными действиями туристов. Особенности техники движения (возможность вытаптывания, выбивания ступенек, использование точек опоры для страховки, движение «след в след», «елочкой», «в три такта», «зигзагом»). Само задержание на снежном склоне.

*Практические занятия.* Ходьба по снегу, использование ледоруба, альпенштока для страховки, преодоление лавиноопасных мест. Строгое соблюдение дистанции, наблюдение и сигнализация.

Организация переправ через горные реки. Горные реки как серьезное техническое препятствие. Отличительные особенности горных рек (глубина, зависимость уровня воды от времени суток, скорость течения, характер дна, береговых подходов). Способы переправы. Выбор места для переправы, страховки, наблюдения. Одежда, обувь переправляющегося. Правила страховки при переправах. Переправы вброд (с шестом, вдвоем, шеренгой, колонной, кругом). Устройство перил. Порядок и техника движения вброд вдоль перил. Недопустимость применения схватывающего узла.

*Практические занятия.* Переправа над водой, по камням, снежным мостам, сваленному дереву. Устройство навесных переправ (наличие точек опоры и страховки, прочность и надежность устройства). Переправа вброд.

**Питание в пешеходном и горном туризме.** Общие требования к продовольствию: питательность, сохранность, транспортабельность. Нормы закладки продуктов для варки. Технология приготовления наиболее распространенных блюд. Условия варки различных продуктов с изменением высоты. Сублимированные продукты и питательные смеси. Способы хранения продуктов, рекомендации по их укладке и транспортировке. Суточный рацион туриста. Режим питания в походе по горной местности. Водно-солевой режим на маршруте. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

*Практические занятия.* Составление меню, приготовление пищи на костре, меры безопасности при работе у костра.

**Организация туристского лагеря в горной местности.** Требования к биваку в равнинной и горной местностях: безопасность, комфортность (наличие воды, топлива, ровных площадок для установки палаток, защищенность от ветра, возможности для организации туалета и т.д.), эстетичность. Организация ночлега в различных условиях: в зоне леса, на травянистом склоне, осыпях и моренах. Расчет времени для устройства ночлега. Последовательность проведения бивачных работ, их распределение среди участников группы. Костер. Виды костров, оборудование костра и прилегающего пространства, разжигание костра (в том числе, в непогоду), защита от ветра, положение костра относительно палаток, деревьев и кустарников. Безопасность при нахождении у костра. Бережное отношение к природе при оборудовании костра. Сушка одежды и обуви. Работа дежурного и костровых.

*Практические занятия.* Разбивка бивака на местности с соблюдением всех требований (особенно безопасности зоны бивака, размещения лагеря и костра). Соревнование костровых. Устройство у костра ветрозащитной стенки из подручных материалов.

**Гигиена и доврачебная помощь в походе.** Общая гигиена как средство поддержания и укрепления здоровья туриста, его спортивной формы. Гигиена одежды и обуви, питания и питья. Режим отдыха, питания и питья. Основные виды заболеваний и травм в походах по горной местности, горная болезнь, Профилактика заболеваний и травматизма, средства и способы оказания доврачебной помощи. Медицинская аптечка.

*Практические занятия.* Оказание доврачебной помощи, в том числе наложение повязок, шин, остановка кровотечения, искусственное дыхание. Подбор медицинской аптечки.

**Физическая подготовка туриста для путешествий в горной местности.** Значение физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Круглогодичный и сезонный циклы физической подготовки, их задачи и содержание. Группы мышц, несущие основные нагрузки в путешествии по горной местности. Тренировка выносливости, вестибулярного аппарата.

*Практические занятия.* В соответствии с циклами физической подготовки.

**Туристские слеты и соревнования.** Слет — активное средство пропаганды туризма. Положение о слете. Оборудование поляны слета. Работа судейской коллегии. Подведение итогов.

*Практические занятия.* Проведение туристских соревнований, с учащимися младших классов. Участие в работе судейской коллегии при проведении школьных, районных соревнований.

**Подготовка, проведение путешествия и подведение его итогов.** Документы, нормирующие организацию путешествий, и их значение.

Правила организации туристских путешествий на территории РК; Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися.

Подбор группы, распределение обязанностей, медосмотр. Определение цели путешествия, выбор маршрута, получение краеведческого задания.

Сбор сведений о районе путешествия (об особенностях рельефа, метеоусловий и других местных факторов, влияющих на выбор и прохождение маршрута); связь с местными краеведами, школами, организациями. Составление сметы расходов и календарного плана путешествия. Тактическая проработка схемы и календарного плана путешествия (ходовые и весовые нормы, резерв времени на неблагоприятную погоду, запасные варианты маршрута). Правильный выбор времени суток для прохождения отдельных участков маршрута. Ознакомление участников с планом перехода на ближайший день и

ежедневный разбор пройденного отрезка пути (в походе). Подготовка снаряжения и продуктов питания. Предпоходная тренировка, тренировочные выходы на местность. Наблюдения на маршруте, путевые записи, личные и групповые дневники. Краеведческая и общественно полезная работа. Соблюдение туристской этики. Охрана природы.

Подведение итогов путешествия. Составление отчета. Создание фотостенда, стенгазеты, фотоальбома. Оформление справок о совершенном походе и спортивных нормативах. Отчетный туристский вечер, вручение грамот, значков, справок о совершенном походе.

*Практические занятия.* Разработка маршрута путешествия, составление его календарного плана; сбор сведений о районе путешествия. Составление отчета о путешествии.

### Учебно-тематический план занятий кружка «Горный туризм»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теорет. занятия	Практические занятия	
				в помеще- нии	на мест- ности
1.	Горные системы мира и РК и их возможности для горного туризма	2	2	-	-
2.	Основные горообразовательные процессы. Образование горного рельефа, его формы и элементы	2	2	-	-
3.	Общая характеристика и туристские возможности района предстоящего пешеходного похода	8	2	-	6
4.	Топография и ориентирование в горах	10	-	-	10
5.	Основные опасности в горах, методы и средства обеспечения безопасности в горном походе	12	2	4	6
6.	Снаряжение для горного похода	12	2	2	8
7.	Питание в горном походе	8	4	-	4
8.	Привалы и ночлеги в горном походе	12	2	2	8
9.	Тактика в горном походе	46	4	4	38
10.	Техника передвижения и преодоление естественных препятствий в горном походе	46	4	4	38
11.	Организация туристского лагеря в горной местности	8	2	-	6
12.	Гигиена и доврачебная помощь в походе	16	4	4	8

13.	Физическая и психологическая подготовка к горному походу	16	4	-	12
14.	Туристские слеты и соревнования	10	4	-	6
15.	Подготовка, проведение горного похода и подведение его итогов	8	4	4	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>24</b>	<b>150</b>

## Содержание программы кружка «Горный туризм» 2 год обучения

**Горные системы мира и РК и их возможности для горного туризма.** Общая характеристика наиболее значительных горных систем мира (Альпы, Гималаи, Каракорум, Гиндукуш, Атласские горы, Килиманджаро, Кордильеры). Кавказ, Памир, Тянь-Шань, Алтай и другие горные системы РК и СНГ. Краткая характеристика их физико-географических особенностей. Современные и перспективные возможности для развития туризма.

**Основные горообразовательные процессы. Образование горного рельефа, его формы и элементы.** Основные сведения о происхождении гор. Основные формы горного рельефа: горная страна, горная горуппа, горный узел, горный хребет, плато, долина, терраса, ущелье, теснина. Отдельные элементы форм горного рельефа: вершина, пик, гребень, склон, ребро, контрфорс, желоб, кулуар, карры, цирк, стена, осыпь, бараньи лбы. Ледники и их типы: покровные, долинные, каровые, висячие, переметные, возрожденные, открытые и закрытые.

Особенности ледниковой поверхности, ледниковые трещины и их виды: подгорные (бегшруды), поперечные, продольные, боковые, рантовые (рантклюфты), радиальные. Понятие о ледопаде. Морены движущиеся и отложенные, донные, поверхностные, боковые, срединные, береговые, внутренние, конечные.

*Практические занятия.* Выезд в горы и проведение занятий по теме «Формы горного рельефа». При отсутствии горного рельефа или аналогов его форм и элементов в пределах родного края эта тема отрабатывается на практике во время проведения горного похода.

**Общая характеристика и туристские возможности района предстоящего пешеходного похода.** Общая физико-географическая характеристика, основные хребты и долины, гидрографическая сеть, характер рельефа, климат, транспортные возможности, исторические места, экскурсионные объекты. Наиболее популярные туристские маршруты в районе. Подготовка участниками кружка докладов об участках предстоящего маршрута (рельеф, рациональный путь



движения, исторические и современные народно – хозяйственные объекты).

**Топография и ориентирование в горах.** Основные сведения по топографии (повторение и углубление темы первого года занятий). Изображение горного рельефа на карте, схеме, шкала, заложения. Определение крутизны склонов на картах различного масштаба. Топографические знаки. Изображение специфических форм и элементов горного рельефа на картах и схемах (ущелья, ледники, бараньи лбы, осыпи и пр.), их характеристика по картографическому материалу.

*Практические занятия:* Работа с компасом и картой в горах или на пересеченной местности. Определение точки стояния по точечным и линейным ориентирам. На маршруте: ориентирование по специфическим формам горного рельефа (вершинам, долинам, ущельям и пр.). Оpozнание с помощью карты (схемы) и компаса характерных форм рельефа (долин, ущелий, вершин, ледников и пр.). Определение точки стояния (места нахождения группы). Работа с фотоснимками местности.

**Основные опасности в горах, методы и средства обеспечения безопасности в горном походе.** Опасности субъективные и объективные. Опасности, обусловленные рельефом местности: крутизна и состояние склонов, селевые потоки, камнепады, обвалы, снежные лавины, обвалы льда и фирна, карнизов, открытые и закрытые трещины на ледниках. Опасности, обусловленные погодно-климатическими условиями: ветер (на гребнях, крутых склонах), температура и влажность воздуха (особенно их большие перепады), осадки, гроза, туман. Опасности, связанные с пребыванием на высоте: гипоксия (горная болезнь), воздействие солнца (радиация). Опасности, обусловленные быстрым наступлением темного времени суток. Опасности, связанные с бытовыми условиями: ядовитые и опасные животные, ожоги от костра и горячей пищи, нагревательных приборов, обморожения. Опасности, обусловленные недостаточной подготовленностью туристов, неправильным подбором состава группы для горного путешествия, неправильными действиями туристов.

Дисциплина на маршруте. Меры предосторожности при движении по склонам, ледникам, скалам, при движении в тумане, в условиях плохой видимости и наступающей темноты, при движении в дождь, снегопад, снежную бурю, грозу, при организации бивака. Основы метеонаблюдений в горах, характерные местные признаки изменения погоды.

*Практические занятия.* При проведении тренировочных походов отрабатываются приемы и способы движения по условно горной

местности, обеспечивающие индивидуальную и коллективную безопасность. Проводится отработка тактики движения в условиях плохой погоды. Отрабатываются приемы безопасной организации бивака и бивачных работ: при заготовке топлива, установке палатки, разведение костра и приготовлении пищи на нем или обогревательных аппаратах.

**Снаряжение для горного похода.** Виды снаряжения и его назначение (повторение и углубление темы первого года занятий). Бивачное снаряжение (палатки, кухонные и костровые принадлежности, примус, скороварки), правила безопасной эксплуатации его. Одежда и обувь горных туристов. Специальное снаряжение. Требования к снаряжению и уход за ним. Ремонтный набор для горного похода.

*Практические занятия.* Приемы работы с горным снаряжением: укладка, транспортировка, подготовка к применению, работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

**Питание в горном походе.** Повторение и углубление темы первого года занятий. Требования к продуктам питания: калорийность, сбалансированность химического состава (содержание белков, жиров и углеводов), транспортабельность, сохранность. Составление раскладки продуктов для похода. Связь режима питания в горном походе с тактическим планом. Роль промежуточных продуктов баз в многодневном походе, их организация. Пополнение пищевых запасов на маршруте.

*Практическое занятие.* Составление раскладки продуктов для похода. Составление рационов для различных маршрутов. Связь рациона с тактическим планом похода.

**Привалы и ночлеги в горном походе.** Основное требование к организации привалов и ночлегов в горах – безопасность. Организация ночлега в различных условиях и горной местности. Особенности ночлегов выше лесной зоны, в ледниковой зоне, при отсутствии естественного топлива. Заблаговременный выбор бивака. Расчет времени для устройства ночлега. Порядок бивачных работ и их распределение среди участников группы. Требования к месту привала: наличие воды, топлива, защита от ветра, ранее солнце на месте бивака т.д. Костер. Виды костров. Положение костра относительно лагеря, оборудование костра. Расжигание костра в нормальных погодных условиях и в непогоду, обеспечение безопасности при работе у костра. Бережное отношение у природе. Сушка одежды и обуви. Работа дежурного и костровых.

*Практические занятия.* Разбивка бивака на местности с соблюдением всех требований. Соревнование костровых. Устройство ветрозащитной стенки у костра.

**Тактика в горном походе.** Зависимость тактики от цели путешествия, района, времени года, сложности маршрута, подготовленности, схоженности группы. Основная задача тактического плана – безаварийное прохождение намеченного маршрута. Особенности организации движения в горах, порядок движения в лесной зоне, по альпийским лугам, осыпям, снегу, фирну, по снежным и скальным склонам, ребрам.

Роль направляющего и замыкающего. Место руководителя. Влияние метеорологической обстановки на тактику движения. Основы тактики преодоления перевалов. Значение предварительного осмотра и выбора пути. Правильный выбор времени суток для прохождения участков пути.

*Практическое занятие.* Разработка тактического плана прохождения маршрута. Отработка порядка движения группы на местности, действий по выбору пути движения. Обсуждение плана пути движения на день, разбор условий его реализации по окончании дневного перехода.

**Техника передвижения и преодоление естественных препятствий в горном походе.** Основы страховки и само страховки. снаряжение, обеспечивающее страховку. Виды страховки. Обязанности туриста во время страховки. Узлы, применяемые в горном туризме. Приемы страховки в зависимости от конкретных условий местности. Комбинированная страховка. Понятие о рывке при срыве и способах его погашения. Трение веревки о куртку, рукавицы, ледоруб, карабин. Передвижение в связках. Порядок движения, количественный состав связок, в зависимости от рельефа и состава группы, сигнализация.

*Практические занятия.* Вязка узлов, применяемых в горном туризме, отработка способов страховки и передвижение в связках.

Основы техники передвижения по горному рельефу – передвижение по травянистым склонам и осыпям. Разновидности травянистых склонов и осыпей, и связанные с ними опасности. Основные правила передвижения.

*Практические занятия.* Отработка темпа и техники передвижения на травянистых склонах и осыпях. Отработка само страховки ледорубом или альпенштоком при передвижении и поворотах на травянистых склонах и осыпях.

Передвижение по скалам. Особенности скальной поверхности в зависимости от структуры горных пород. Строение скальной

поверхности и терминология: кулуары, уступы, гребни, камины, стенки, плиты, расщелины. Опоры и захваты. Характерные опасности, выбор оптимального пути.

*Практические занятия.* Основные правила передвижения по скалам.

Передвижение по льду. Применение специального снаряжения. Необходимость создания искусственных точек опоры – рубка ступеней, забивка крючьев. Особенности состояния льда в зависимости от сезона, времени суток. Опасности, встречающиеся при передвижении по льду.

*Практические занятия.* Правила передвижения. Крепление кошек, рубка ступенек, забивка крючьев, страховка через крюк.

**Организация туристского лагеря в горной местности.** Требования к биваку в равнинной и горной местностях: безопасность, комфортность (наличие воды, топлива, ровных площадок для установки палаток, защищенность от ветра, возможности для организации туалета и т.д.), эстетичность. Организация ночлега в различных условиях: в зоне леса, на травянистом склоне, осыпях и моренах. Расчет времени для устройства ночлега. Последовательность проведения бивачных работ, их распределение среди участников группы. Костер. Виды костров, оборудование костра и прилегающего пространства, разжигание костра (в том числе, в непогоду), защита от ветра, положение костра относительно палаток, деревьев и кустарников. Безопасность при нахождении у костра. Бережное отношение к природе при оборудовании костра. Сушка одежды и обуви. Работа дежурного и костровых.

*Практические занятия.* Разбивка бивака на местности с соблюдением всех требований (особенно безопасности зоны бивака, размещения лагеря и костра). Соревнование костровых. Устройство у костра ветрозащитной стенки из подручных материалов.

**Гигиена и доврачебная помощь в походе.** Особенности горного климата. Реакция нервной системы. Соблюдение правил личной гигиены, режим питания, питья и отдыха, использования естественных факторов выздоровления. Акклиматизация. Горная болезнь. Основные виды травм и заболеваний в горном походе, меры оказания первой помощи. Транспортировка пострадавшего.

*Практические занятия.* Оказание доврачебной помощи, подбор походной медицинской аптечки. Транспортировка пострадавшего.

**Физическая и психологическая подготовка к горному походу.** Необходимость физической подготовки для горных туристов. Круглогодичная подготовка. Группы мышц, несущие основные нагрузки в горном походе. Дыхание. Развитие выносливости. Развитие

вестибулярного аппарата под нагрузкой. Комплекс ГТО как основа физической подготовки горного туриста.

Значение психологической подготовки к походу в горах. Психологическая совместимость участников. Взаимоотношений руководителя с участниками, участников между собой. Понятие о лидере в группе. Психологический настрой на преодоление боязни высоты, на длительную физическую перегрузку.

*Практические занятия.* При проведении занятий на местности в планы физической подготовки включают бег по сильно пересеченной местности, крутым склонам, движение по лежащим или консольно закрепленным бревнам. Эти элементы физической подготовки необходимы для тренировки мышц, работающих при движении в гору и на спуске, укрепления голеностопного сустава, а также вестибулярного аппарата.

**Туристские слеты и соревнования.** Слет — активное средство пропаганды туризма. Положение о слете. Оборудование поляны слета. Работа судейской коллегии. Подведение итогов.

*Практические занятия.* Проведение туристских соревнований, с учащимися младших классов. Участие в работе судейской коллегии при проведении школьных, районных соревнований.

**Подготовка, проведение горного похода и подведение его итогов.** Подбор группы, распределение обязанностей. Медосмотр. Теоритические, практические занятия. Выбор маршрута, определение цели путешествия, получение краеведческого задания, сбор сведений о районе путешествия, особенности метеоусловий и местных природных факторов, могущих повлиять на выбор и прохождение маршрута, связь с местными краеведами, школами, организациями. Тактическая проработка с учащимися схемы и календарного плана путешествия. Правильный выбор времени суток для прохождения участков пути. Тактика преодоления запланированных перевалов. Ознакомление участников с планом перехода на ближайший день и ежедневный разбор пройденного маршрута.

Составление сметы расходов и календарного плана путешествия. Предпоходная тренировка. Тренировочный однодневный поход. Подготовка снаряжения и продуктов питания с учетом времени года.

Выход на маршрут. Наблюдение на маршруте, путевые записи, личные и групповые дневники. Краеведческая и общественно полезная работа. Соблюдение в походе туристской этики.

*Практические занятия.* На занятиях в помещении кружковцы готовят комплект походной документации, изучают отчеты туристских групп, прошедших данный маршрути или отдельные его участки. Проводят проверку состояния снаряжения, ремонтируют, испытывают.

По окончании похода составляют схему отчета, распределяют ответственных за разделы; обсуждают написанный материал, комплектуют отчет. В занятиях на местности кружковцы знакомятся с фотографированием ключевых и характерных участков местности, по фотографиям и схемам из отчетов предыдущих групп, опознают местность и характерные объекты на ней.

### **Использованная литература**

1. Абалаков В. М. Основы альпинизма. Москва, «Физкультура и спорт», 1958.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. Москва, «Просвещение», 1986.
3. Безносиков Е.Я., Булатов В.Г., Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для вузов. Москва, «Физкультура и спорт», 1987.
4. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М Москва, «Профиздат», 1973.
5. Волков Н. Н. Спортивные походы в горах. Москва, «Физкультура и спорт», 1974.
6. Гранильщикова Ю. В. и др. Горный туризм. Москва, «Физкультура и спорт», 1966.
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.
8. Кропф Ф. А. Спасательные работы в горах. Москва, «Физкультура и спорт», 1966.
9. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. Москва, «Физкультура и спорт», 1981.
10. Меньчуков А. Е. В мире ориентиров. Москва, «Недра», 1979.
11. Методические рекомендации: «Организация и подготовка спортивного туристского похода», Москва, «Турист», 1993.
12. Методические рекомендации по организации горного путешествия. Москва, «Турист», 1979.
13. Методические рекомендации: «Переправы вброд через водные преграды». Москва, «Турист». 1984.
14. Методические рекомендации по программе «Инструктор школьного туризма», Алматы, 1991.
15. Методические рекомендации: «Физическая культура и массовые виды спорта как важнейший элемент формирования ЗОЖ», Астана, 2003
16. Моргунов Б. П. Туризм. Москва. «Просвещение», 1978.

17. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. Москва, «Просвещение», 1994

18. Сборник методических рекомендаций: «Краеведение и туризм в школах Казахстана», Алматы, 1994.

19. Спутник юного туриста. Москва, «Физкультура и спорт», 1967.

20. Стрижев А.Н. Туристу о природе, Алматы, «Казахстан», 1994.

### **Образовательная учебная программа кружка «Скалолазание»**

*Беляков С.А., руководитель кружка скалолазание  
Станции юных туристов г. Астана*

#### **Пояснительная записка**

Предлагаемая программа занятий рассчитана для детей дошкольного и школьного возраста. Предусматривает ознакомление учащихся со спортивным скалолазанием как видом спорта.

При занятиях спортивным лазанием у детей гармонично развивается весь организм, формируется правильная осанка, развивается сила, выносливость, увеличивается подвижность в суставах, улучшается координация движений, совершенствуется чувство равновесия. Динамичность спортивного лазания способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата и сердечно - сосудистой системы, увеличению работоспособности. Занятия спортивным лазанием одновременно содействуют формированию более полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость, смелость и упорство. Все эти критерии способствовали тому, что этот вид спорта был включен в школьную программу обучения во многих странах.

В Казахстане также в порядке эксперимента внедряется спортивное лазание - как вид школьной программы. Предлагаемый программный материал поможет учителям и тренерам ознакомить учащихся с основами спортивного лазания, и возможно продолжить свое спортивное совершенство в клубах.

**Учебно-тематический план занятий кружка «Скалолазание»**  
1 год обучения

№	Наименование темы занятия	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	История спортивного скалолазания	1	1	
2.	Спортивное лазание как вид спорта	1	1	
3.	Этика поведения	1	1	
4.	Техника безопасности на занятиях	1	1	
5.	Оказание первой медицинской помощи	4	2	2
6.	Использование страховочного и др. снаряжения	4		4
7.	Страховка	4	1	3
8.	Вязка узлов	4	1	3
9.	Лазание траверсом	12	1	11
10.	Спуск лазанием «парашютиком»	12	1	11
11.	Техника лазания. Работа ног. Хваты руками. Расположение на тренажере.	20	2	18
12.	Лазание на скорость. Парная гонка	20	1	19
13.	Лазание на трудность (на высоту подъема) «боулдеринг»	10	1	9
14.	Лазание с ориентированием	4		4
15.	Техника лазания в связках	6		6
16.	Правила проведения соревнований по скалолазанию РК	2	2	
17.	Участие в городских и региональных соревнованиях	8		8
18.	Выезды на учебно-тренировочные сборы на естественные скалы	10		10
19.	Подвижные игры и эстафеты	10		10
20.	Обще развивающие и специальные упражнения	10		10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

**Содержание программы кружка «Скалолазание»**  
1 год обучения

**История спортивного скалолазания.** Первые в мире были организованы соревнования по спортивному скалолазанию. Основатель скалолазания. Когда скалолазание получило признание Международного союза. Развития скалолазания во многих странах мира. Чемпионаты Мира, Европы, Азии. Скалолазного снаряжения. Развитие скалолазания в Казахстане при Союзе и в настоящее время.

**Спортивное скалолазание как вид спорта.** Сложность трасс.



Тренировочного процесса. Тренажеры наряду со скалами - эффективное средство разносторонней специальной подготовки. Регламент скалолазания как вида спорта обусловлен правилами и разрядными требованиями.

**Этика поведения спортсмена.** Поведение учащихся во время тренировок, соревнований, в общественных местах, на природе, во время пребывания в общественном транспорте.

**Техника безопасности на занятиях.** Общие положения. Инструктаж по технике безопасности. Требования техники безопасности для учащихся во время занятий по спортивному лазанию. Требования техники безопасности для преподавателя во время занятий по спортивному лазанию.

Требования техники безопасности в аварийных ситуациях: при плохом самочувствии учащегося, при травмировании учащегося. Опасность возникновения травм: при использовании неисправного инвентаря, при выполнении упражнений без страховки, при падении с высоты.

**Оказание первой медицинской помощи.** Виды травм. Первая медицинская помощь при растяжениях, ушибах, переломах конечностей, отравлениях, простудных заболеваниях. Профилактика травматизма.

**Использование страховочного снаряжения.** Виды страховочного снаряжения.

*Практические занятия:* Правильное одевание страховочной системы, индивидуальное регулирование, проверка на зависание, на срыв.

Работа с разными карабинами для соединения страховочной системы. Нагрузка на карабин в разных положениях. Маркировка веревки разными способами. Изучение строения веревок. Использование тормозных устройств для страховки, испытание на рывок.

**Страховка.** Виды страховки. Техника страховки учащихся в паре. Страховка через тормозное устройство. Использование «перекрута» для безопасной страховки, плюсы и минусы этого способа. Проверка страховки. Требования для страхующего. Ошибки при страховке. Меры безопасности при обучении страховке. Методы страховки на карнизе. Отличие страховки на стеновых маршрутах.

**Вязка узлов.** Виды узлов для использования в спортивном скалолазании. Завязывание узлов на концах страховочных веревок, завязывание одним концом веревки, испытание на прочность. Завязывание узлов из веревок разного диаметра.

**Лазание траверсом.** Траверс. Движение траверсом

(зигзагообразно, диагонально, кругом, приставным шагом, скрестным и.д.). Технические приемы.

**Спуск «лазанием».** Спуск лазанием. Спуск «парашютиком».

**Лазание на скорость.** Скоростное лазание, или парная гонка (ПГ). Техника лазания в ПГ.

**Лазание на трудность.** Лазание на трудность. Верхняя и нижняя страховка.

**Техника лазания. Работа ног. Хваты руками. Расположение на тренажере.** Техника. Лазание «рука-нога». «Шаг». Лазание на «трение». Основные хваты руками. Пассивный хват (открытый). Активный хват (цепляющийся). Расположение на тренажере.

**Правила проведения соревнований по скалолазанию РК.**

**Участие в городских соревнованиях по скалолазанию.** Соревнования на «скорость», «трудность».

**Выезд на учебно – тренировочные сборы на естественных скалах.** Боровое, Соколиные горы. Занятия на естественных скалах. Соревнования на скорость, трудность.

**Подвижные игры и эстафеты.** Тренировки с игрой в футбол, баскетбол, волейбол, и т.д.

**Общеразвивающие и специальные упражнения.** Основные задачи тренировки скалолаза - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости.

## **Учебно-тематический план занятий кружка «Скалолазание»**

2 год обучения

<b>№</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	История спортивного скалолазания	1	1	
2.	Спортивное лазание как вид спорта	1	1	
3.	Техника безопасности на занятиях	1	1	
4.	Использование страховочного и др. снаряжения	4	1	3
5.	Страховка	4	1	3
6.	Вязка узлов	4	1	3
7.	Лазание траверсом	14	1	13
8.	Спуск лазанием «парашютиком»	14	1	13
9.	Лазание с ориентированием	14	2	12
10.	Лазание на скорость. Парная гонка	22	1	21
11.	Лазание на трудность (на высоту подъема) «боулдеринг»	22	1	21
12.	Техника лазания. Работа ног. Хваты руками. Расположение на тренажере.	30	2	28

13.	Правила проведения соревнований по скалолазанию РК	2	2	
14.	Участие в городских и региональных соревнованиях	8		8
15.	Выезды на учебно-тренировочные сборы на естественные скалы	22		22
16.	Подвижные игры и эстафеты	16		16
17.	Обще развивающие и специальные упражнения	16		16
18.	Оказание первой медицинской помощи	8	2	6
19.	Этика поведения спортсмена	1	1	
20.	Техника лазания в связках «Домбайские связки»	12	2	10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>

### Содержание программы кружка «Скалолазание» 2 год обучения

**История спортивного скалолазания.** Основатель скалолазания. Когда скалолазание получило признание Международного союза. Развития скалолазания во многих странах мира. Чемпионаты Мира, Европы, Азии. Скалолазного снаряжения. Развитие скалолазания в Казахстане при Союзе и в настоящее время.

**Спортивное скалолазание как вид спорта.** Сложность трасс. Тренировочного процесса. Тренажеры наряду со скалами - эффективное средство разносторонней специальной подготовки. Регламент скалолазания как вида спорта обусловлен правилами и разрядными требованиями.

**Техника безопасности на занятиях.** Общие положения. Инструктаж по технике безопасности. Требования техники безопасности для учащихся во время занятий по спортивному лазанию. Требования техники безопасности для преподавателя во время занятий по спортивному лазанию.

Требования техники безопасности в аварийных ситуациях: при плохом самочувствии учащегося, при травмировании учащегося. Опасность возникновения травм: при использовании неисправного инвентаря, при выполнении упражнений без страховки, при падении с высоты.

**Использование страховочного снаряжения.** Виды страховочного снаряжения.

*Практические занятия.* Правильное одевание страховочной системы, индивидуальное регулирование, проверка на зависание, на срыв.

Работа с разными карабинами для соединения страховочной системы. Нагрузка на карабин в разных положениях. Маркировка веревки разными способами. Изучение строения веревок. Использование тормозных устройств для страховки, испытание на рывок.

**Страховка.** Виды страховки. Техника страховки учащихся в паре. Страховка через тормозное устройство. Использование «перекрута» для безопасной страховки, плюсы и минусы этого способа. Проверка страховки. Требования для страхующего. Ошибки при страховке. Меры безопасности при обучении страховке. Методы страховки на карнизе. Отличие страховки на стеновых маршрутах.

**Вязка узлов.** Виды узлов для использования в спортивном скалолазании. Завязывание узлов на концах страховочных веревок, завязывание одним концом веревки, испытание на прочность. Завязывание узлов из веревок разного диаметра.

**Лазание траверсом.** Траверс. Движение траверсом (зигзагообразно, диагонально, кругом, приставным шагом, скрестным и.д.). Технические приемы.

**Спуск «лазанием».** Спуск лазанием. Спуск «парашютиком».

**Лазание с ориентированием.** Ориентирование: макроориентирование и микроориентирование,

**Лазание на скорость.** Скоростное лазание, или парная гонка (ПГ).

**Лазание на трудность.** Лазание на трудност. Верхняя и нижняя страховка.

**Техника лазания. Работа ног. Хваты руками. Расположение на тренажере.** Лазание «рука-нога». «Шаг». Лазание на «трение». Основные хваты руками. Пассивный хват (открытый). Активный хват (цепляющийся). Расположение на тренажере.

**Правила проведения соревнований по скалолазанию РК.**

**Участие в городских соревнованиях по скалолазанию.** Соревнования на «скорость», «трудность».

**Выезд в «Боровое», «Соколиные горы».** Занятия на естественных скалах. Соревнования на скорость, трудность.

**Подвижные игры и эстафеты.** Чередовать тренировки с игрой в футбол, баскетбол, волейбол, и т.д.

**Общеразвивающие и специальные упражнения.** Пути развития максимального силового напряжения: Быстрота и ловкость. Выносливость. Психологическая подготовка.

**Оказание первой медицинской помощи.** Виды травм. Первая медицинская помощь при растяжениях, ушибах, переломах конечностей, отравлениях, простудных заболеваниях. Профилактика

травматизма.

**Этика поведения спортсмена.** Поведение учащихся во время тренировок, соревнований, в общественных местах, на природе, во время пребывания в общественном транспорте.

**Техника лазания в связках. «Домбайские связки».** Старт. Прохождение маршрута. Страховка. Спуск по веревке. Финиш. «Домбайские связки». Овладение простыми приемами

Освоение технических приемов и отдельных операций.

- работа с веревкой;
- использование искусственных точек опоры (ИТО);
- работа с крючьями, петлями, карабинами и оттяжками;
- самостраховка (с/с);
- организация страховки на пункте;
- организация спуска по веревке;
- выполнение маятника;
- взаимодействие спортсменов.

### **Использованная литература**

1. «Правила проведения соревнований по спортивному скалолазанию», 2005 г. ФСРК
2. «Методика проведения уроков спортивного лазания в общеобразовательных школах», Алматы, 2003 год, ЕЛ. Емельяненко, М.А. Лихтина.
3. «Подготовка скалолаза», Москва, 1987 год, А.Е. Пиратинский.
4. «Информационная Бюллетень», выпуск 2-3, 2005 год Федерация Альпинизма и Скалолазания РК
5. «Спортивное скалолазание», 1978 г., И.И. Антонович

## **Образовательная учебная программа кружка «Пешеходный туризм»**

### ***Пояснительная записка***

Туристско-краеведческая деятельность – уникальное средство воспитания и всестороннего развития личности, способствующая изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Предлагаемая программа рассчитана на учащихся 5-11 классов и предусматривает базовую подготовку любого туриста, в том числе

участника кружка пешеходного туризма, приобретение основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений, и исследований, оказания первой доврачебной помощи, необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, званий «Жас турист» и «Қазақстан саяхатшысы».

На занятиях кружка в походах юные туристы должны научиться:

- разрабатывать маршрут;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты;
- делать пешие переходы с грузом;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- ставить палатки, разводить костер, готовить пищу в полевых условиях.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго - не менее 12 человек. После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетных походов или многодневных туристских мероприятий – слета, соревнований, сборов, экспедиций, туристского лагеря.

### **Учебно-тематический план занятий кружка: «Пешеходный туризм»** 1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			
		всего	теоретиче- ские занятия	практические занятия	
				в помеще- нии	на мест- ности
<b><i>1. Основы туристской подготовки (84 час.)</i></b>					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2		
1.2	Виды туризма	2	1		1
1.3	Туристское снаряжение	8	3	1	4
1.4	Организация туристского быта. Бивак	12	2	3	7
1.5	Подготовка к походу	10	4	3	3
1.6	Питание в походе	4	1	1	2
1.7	Туристские должности и обязанности в группе	4	1	2	1
1.8	Техника безопасности при проведении туристских походов	24	3	2	19

1.9	Лыжная подготовка	10	1		9
1.10	Туристские слеты и соревнования	4	1	1	2
1.11	Подведение итогов туристского похода	4	3	1	
<b>2. Топография и ориентирование (12ч)</b>					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	
2.2	Условные топографические знаки	2	1	1	
2.3	Ориентирование по горизонту. Азимут	4			4
2.4	Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам	4	1		3
<b>3. Краеведение (12ч)</b>					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	4	1	3	
3.2	Изучение района путешествия	2			2
3.3	Изучение и охрана памятников природы и культуры	2			2
3.4	Экологическая культура юных путешественников	4	1	1	2
<b>4. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь (12ч)</b>					
4.1	Правила санитарии и гигиены	2	1	1	
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	10	2	2	6
<b>5. Общая и специальная туристская подготовка (24 ч)</b>					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм	2	1		1
5.3	Общая физическая подготовка - ОФП	6	1		5
5.4	Специальная физическая подготовка – СТП	6	1		5
5.5	Общая туристская подготовка - ОТП	8	1		7
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	35	24	85

## Содержание программы кружка «Пешеходный туризм»

1 год обучения

### **1. Основы туристской подготовки (84 час.)**

#### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма (2 час.)**

Беседа о туризме, его значение. Туризм – средство познания родного края, всестороннего развития, оздоровления. Особенности и польза пеших походов. История Казахстанского туризма. Возможности туризма. Здоровый образ жизни. ОТП.

#### **1.2. Виды туризма (2 час.)**

Виды туризма: пешеходный, горный, лыжный, водный, велосипедный, спелеотуризм и др., их характеристика, особенности.

Понятия о спортивном туризме. Экскурсионном туризме. Туристско-краеведческая экспедиция «Атамекен». ОТП.

### **1.3. Туристское снаряжение (8 час.)**

Групповое, личное и специальное снаряжение туриста. Перечень личного снаряжения, требование к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила укладки рюкзака.

Перечень группового снаряжения, требования к нему. Типы палаток. Походная посуда. Ремонтная аптечка, назначение.

*Практические занятия:* однодневный выход на природу, установка палатки на время, укладка рюкзака.

### **1.4. Организация туристского быта. Бивак (12 час.)**

Основные требования к месту привала. Продолжительность привалов. Планирование лагеря. Выбор места для бивака. Виды хозяйственных работ (развертывание и свертывание лагеря.). Установка палаток. График дежурства, типы костров и их значения, костровое оборудование. Выбор и заготовка дров. Уход за одеждой и обувью. Правила поведения в палатке. Охрана природы. Меры безопасности по обращению с огнем. Правила купания.

### **1.5. Подготовка к походу (10 час.)**

Инструкция по организации и проведению туристских походов с учащимися школ. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода, изучение карт. Разработка маршрута составление плана, плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

*Практические занятия:* составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрутов. Организация ночлега в полевых условиях, культура поведения туриста, дисциплина в походе, питание в походе, закупка продуктов, укладка рюкзака.

### **1.6. Питание в походе (4 час.)**

Значение правильного питания в туристском походе. Организация питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, переноска, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим туристов.

### **1.7. Туристские должности и обязанности в группе (4 час.)**

Постоянные и временные должности. Обязанности командира, штурмана и др. Административно-хозяйственная и краеведческая структуры тур.группы. Временные обязанности, дежурные по постоянным должностям. Дежурные по кухне.

### **1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов (24 час.)**

Снаряжение обеспечивающее страховку (основная и вспомогательная веревка, ледоруб, карабин). Виды страховок



(самостраховка, страховка спутника, групповая). Приемы страховки: через плечо, сидя, поясницу, выступ, крюк, ледоруб, понятие о рывке и срыве способы их погашения. Условия проведения пешеходных походов. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Физическая и психологическая подготовка, спасательные работы.

*Практические занятия:* вязка узлов, отработка страховки и самостраховки, передвижение по травянистым склонам и осыпям, передвижение по снегу и фирну, переправа через горные реки.

### **1.9. Лыжная подготовка (10 час.)**

Личное снаряжение и требования к нему, хорошая теплоизоляция, непродуваемость, подбор и утепление обуви, лыжное крепление, тактика лыжных походов. Планирование лыжного похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество и продолжительность привалов.

*Практические занятия:* однодневный лыжный поход

### **1.10. Туристские слеты и соревнования (4 час.)**

Задачи слетов и соревнований. Выбор места проведения, размещение участников, судей, оборудование места проведения. Порядок проведения. Медицинское обеспечение. Подготовка инвентаря и оборудования. Меры безопасности при проведении слетов и соревнований.

### **1.11. Подведение итогов туристского похода (4 час.)**

Обсуждение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета схемы, подготовка фотографий, видеоматериалов. Выполнение творческих работ. Ремонт и сдача снаряжения. Творческие отчеты.

## **2. Топография и ориентирование (12 час.)**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте (2 час.)**

Масштаб, Масштабы топографических карт. Географические и прямоугольные координаты. Спортивные карты, их назначение.

*Практические занятия:* работа с картами различного масштаба. Определение масштаба, измерение расстояния по карте. Элементы модельного ориентирования.

### **2.2. Условные топографические знаки (2 час.)**

Изучение топонимов по группам. Легенды. Рельеф. Способы изображения рельефа. Подписи горизонталей. Характеристика по местному рельефу.

*Практические занятия:* изучение на местности изображения местных предметов. зарисовка топонимов, чтение карт, топодиктанты.

### **2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут. Компас. Работа с компасом (4 час.)**

Азимут. Определение азимута. Азимутальное кольцо («Роза ветров»). Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Движение по азимуту. Действия с компасом. Техника работы с компасом Андрианова и жидкостным.

*Практические занятия:* ориентирование по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута (прямая засечка), нахождение ориентира по заданному азимуту (обратная засечка). Движение по азимуту.

#### **2.4. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам (4 час.)**

Ориентирование с помощью карты. Движение по легенде. Определение азимута по движению солнца. Ориентирование по некоторым местным предметам. Поиск отличительных ориентиров.

*Практические занятия:* упражнения по определению азимута, определение точки стояния на спортивной карте имитация ситуаций потери ориентации и действия по восстановлению местонахождения.

#### **3. Краеведение (12 час.)**

##### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов (4 час.)**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры. Сбор сведений об истории края.

##### **3.2. Изучение района путешествия (2 час.)**

Сбор краеведческого материала о районе путешествия. Подготовка докладов: по истории края, климату, рельефу, растительному миру и т.д.

##### **3.3. Изучение и охрана памятников природы и культуры (2 час.)**

Экспедиция в археологический музей, в Центральный музей. Рекреационные ресурсы РК. Законодательство по охране природы. Охрана памятников истории и культуры.

##### **3.4. Экологическая культура юных путешественников (4 час.)**

Природоохранная деятельность туристов. Изучение основ экологической культуры.

Наблюдения за растительным и животным миром в походе. Правила поведения на природе. Правила проведения экологических десантов.

*Практические занятия:* проведение экологических десантов.

#### **4. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь (12 час.)**

##### **4.1. Правила санитарии и гигиены (2 час.)**

Личная гигиена туриста, профилактик различных заболеваний, самоконтроль в походе, предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Гигиенические требования к обуви, одежде.

**4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (10 час.)** Медицинская аптечка для похода, хранение и транспортировка, значение своевременного оказания доврачебной помощи, заболевания возможные в походе, их симптомы и лечение. Первая помощь при повреждении кожи, ушибов, вывихов, растяжений, переломов, ожогов, отравлений и наложений повязок. Приемы транспортировки пострадавшего.

*Практические занятия:* Оказание первой помощи «пострадавшему», способы остановки различных видов кровотечения, изготовление носилок, различных видов для транспортировки пострадавших.

### **5. Общая и специальная туристская подготовка (24 час.)**

**5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений (2 час.)**

Строение человека (костно-связочный аппарат, мышцы, внутренние органы, кровеносная система, сердце, сосуды, дыхательная система). Здоровый образ жизни и его влияние на организм человека.

**5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм (2 час.)**

Врачебный контроль, приемы самоконтроля. Дневник самоконтроля. Дозировка нагрузок на тренировках и в походе.

### **5.3. Общая физическая подготовка - ОФП (6 час.)**

Общая задача ОФП – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Характеристика средств физ. Подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Закаливание.

*Практические занятия:* Разучивание комплекса ОФП. Подвижные, спортивные игры, организация игровой деятельности в условиях туристского похода.

### **5.4. Специальная физическая подготовка - СТП (6 час.)**

Роль специальной подготовки для совершенствования туристского мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств туриста: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Дифференцированный подход в СТП. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практические занятия:* комплекс упражнений на выносливость, развитие быстроты, силы, гибкости, растягивание и расслабление мышц, силовые тренировки.

### **5.5. Общая туристская подготовка - ОТП (8 час.)**

Значение ОТП для юного путешественника. Закрепление ЗУН общей туристской подготовки.

*Практические занятия:* тренинги по преодолению естественных препятствий (этапов: кочки, бревно, переправа, гать, маятник, тарзанка, мышеловка и др.). Приемы страховки, самостраховки. Преодоление водных преград. Дозированные тренинговые забеги. Подготовка к итоговому туристскому слету школьников.

**Итоговый туристский слет школьников.**

**Зачетный 3-дневный поход** – Аккольский район (в рамках туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина - Казахстан»).

Летняя кружковая практика в туристском лагере «Батыр».

Итоговый туристский слет школьников.

**Зачетный 3-дневный поход** – (в рамках туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина - Казахстан»).

**Летняя кружковая практика в туристском лагере.**

**Учебно-тематический план занятий кружка «Пешеходный туризм»  
2 год обучения**

№	Наименование темы	Количество часов			
		всего	теоретиче- ские занятия	практические занятия	
				в помеще- нии	на мест- ности
<b><i>1. Основы туристской подготовки (114 час.)</i></b>					
1.1	Туристские возможности родного края	3	3		
1.2	Классификация туризма	3	2		1
1.3	Туристское снаряжение	9	3	2	4
1.4	Организация туристского быта. Бивак	15	4	3	8
1.5	Подготовка к походу	18	3	8	7
1.6	Питание в походе	12	2	5	5
1.7	Туристские должности и обязанности в группе	9	1	4	4
1.8	Техника безопасности при проведении туристских походов	24	5	3	16
1.9	Лыжная подготовка	9	1	1	7
1.10	Туристские слеты и соревнования	6	1	4	3
1.11	Подведение итогов туристского похода	6	1	5	
<b><i>2. Топография и ориентирование (24 час.)</i></b>					
2.1	Технология работы по топографической и спортивной карте	3	1	1	1
2.2	Условные топографические знаки	3	1	2	
2.3	Ориентирование по горизонту. Азимут	3		1	2
2.4	Способы ориентирования	15		3	12
<b><i>3. Краеведение (18 час.)</i></b>					
3.1	Туристские возможности родного края	6	3		3

3.2	Изучение района путешествия	3	1		2
3.3	Изучение и охрана памятников природы и культуры	3	1		2
3.4	Экологическая культура юных путешественников	6	1	2	3
<b>4. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь (21 час.)</b>					
4.1	Правила санитарии и гигиены в походе	3	1	1	1
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	18	3	7	8
<b>5. Общая и специальная туристская подготовка (39 час.)</b>					
5.1	Личная гигиена в походе. Профилактика заболеваний	6	2	2	2
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм	3	1	1	1
5.3	Общая физическая подготовка - ОФП	6	1	1	4
5.4	Специальная физическая подготовка - СТП	6	1	1	4
5.5	Общая туристская подготовка - ОТП	18		6	12
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	43	6 1	112

## Содержание программы кружка «Пешеходный туризм» 2 год обучения

### **1. Основы туристской подготовки (114 час.)**

#### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма (3 час.)**

Беседа о туризме, его значение. Туризм – средство познания родного края, всестороннего развития, оздоровления. Особенности и польза пеших походов. История Казахстанского туризма. Возможности туризма. Здоровый образ жизни. ОТП.

#### **1.2. Классификация туризма (3 час.)**

Классификация туризма по видам и формам. Виды туризма: пешеходный, горный, лыжный, водный, велосипедный, спелеотуризм и др., их характеристика, особенности. Понятия о спортивном туризме. Экскурсионном туризме. Туристско-краеведческая экспедиция «Атамекен». Республиканская туристская экспедиция «Моя Родина – Казахстан». ОТП.

#### **1.3. Туристское снаряжение (9 час.)**

Групповое, личное и специальное снаряжение туриста. Перечень личного снаряжения, требование к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила укладки рюкзака. Требования к снаряжению.

Перечень группового снаряжения, требования к нему. Типы палаток. Походная посуда. Ремонтная аптечка, назначение. Требования к снаряжению.

*Практические занятия:* однодневный выход на природу, установка палатки на время, укладка рюкзака.

#### **1.4. Организация туристского быта. Бивак (15 час.)**

Основные требования к месту привала. Продолжительность привалов. Планирование лагеря. Выбор места для бивака. Виды хозяйственных работ (развертывание и свертывание лагеря.). Установка палаток. График дежурства, типы костров и их значения, костровое оборудование. Выбор и заготовка дров. Уход за одеждой и обувью. Правила поведения в палатке. Охрана природы. Экологические десанты. Меры безопасности по обращению с огнем. Правила купания.

#### **1.5. Подготовка к походу (18 час.)**

Инструкция по организации и проведению туристских походов с учащимися школ. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода, изучение карт. Разработка маршрута составление плана, плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

*Практические занятия:* составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрутов. Организация ночлега в полевых условиях, культура поведения туриста, дисциплина в походе, питание в походе, закупка продуктов, укладка рюкзака.

#### **1.6. Питание в походе (12 час.)**

Значение правильного питания в туристском походе. Организация питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, переноска, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим туристов.

#### **1.7. Туристские должности и обязанности в группе (9 час.)**

Постоянные и временные должности. Обязанности командира, штурмана и др. Административно-хозяйственная и краеведческая структуры тургруппы. Временные обязанности, дежурные по постоянным должностям. Дежурные по кухне. Тренинги.

#### **1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов (24 час.)**

Снаряжение обеспечивающее страховку (основная и вспомогательная веревка, ледоруб, карабин). Виды страховок (самостраховка, страховка спутника, групповая). Приемы страховки: через плечо, сидя, поясицу, выступ, крюк, ледоруб, понятие о рывке и срыве способы их погашения. Условия проведения пешеходных походов. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Физическая и психологическая подготовка, спасательные работы.

*Практические занятия:* вязка узлов, отработка страховки и само страховки, передвижение по травянистым склонам и осыпям, передвижение по снегу и фирну, переправа через горные реки.

### **1.9. Лыжная подготовка (9 час.)**

Личное снаряжение и требования к нему, хорошая теплоизоляция, непродуваемость, подбор и утепление обуви, лыжное крепление, тактика лыжных походов. Планирование лыжного похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество и продолжительность привалов.

*Практические занятия:* однодневный лыжный поход.

### **1.10. Туристские слеты и соревнования (6 час.)**

Задачи слетов и соревнований. Выбор места проведения, размещение участников, судей, оборудование места проведения. Порядок проведения. Медицинское обеспечение. Подготовка инвентаря и оборудования. Меры безопасности при проведении слетов и соревнований.

### **1.11. Подведение итогов туристского похода (6 час.)**

Обсуждение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета схемы, подготовка фотографий, видеоматериалов. Выполнение творческих работ. Ремонт и сдача снаряжения. Творческие отчеты.

## **2. Топография и ориентирование (24 час.)**

### **2.1. Технология работы с топографической и спортивной картой (3 час.)**

Масштаб, масштабы топографических карт. Географические и прямоугольные координаты. Спортивные карты, их назначение.

*Практические занятия:* Работа с картами различного масштаба. Определение масштаба, измерение расстояния по карте. Элементы модельного ориентирования.

### **2.2. Условные топографические знаки (3 час.)**

Изучение топонимов по группам. Легенды. Рельеф. Способы изображения рельефа. Подписи горизонталей. Характеристика по местному рельефу.

*Практические занятия:* Изучение на местности изображения местных предметов. Зарисовка топонимов, чтение карт, топодиктанты.

### **2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут. Компас. Работа с компасом (3 час.)**

Азимут. Определение азимута. Азимутальное кольцо («Роза ветров»). Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Движение по азимуту. Действия с компасом. Техника работы с компасом Андрианова и жидкостным.

*Практические занятия:* ориентирование по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута (прямая засечка), нахождение ориентира по заданному азимуту (обратная засечка). Движение по азимуту.

#### **2.4. Способы ориентирования (15 час.)**

Ориентирование с помощью карты. Движение по легенде. Определение азимута по движению солнца. Ориентирование по некоторым местным предметам. Поиск отличительных ориентиров. Глазомерная съемка. Поляна заданий. Тренинги.

*Практические занятия:* упражнения по определению азимута, определение точки стояния на спортивной карте имитация ситуаций потери ориентации и действия по восстановлению местонахождения.

#### **3. Краеведение (18 час.)**

##### **3.1. Туристские возможности родного края (6 час.)**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры. Сбор сведений об истории края.

*Практические занятия:* изучение родного края, Акмолинской области, Ерейментауский район, к. Боровое, п. Тай-Тобе, 42 разъезд, пгт. Акколь.

##### **3.2. Изучение района путешествия (3 час.)**

Сбор краеведческого материала о районе путешествия. Подготовка докладов: по истории края, климату, рельефу, растительному миру и т.д.

##### **3.3. Изучение и охрана памятников природы и культуры (3 час.)**

Экспедиция в археологический музей, в Центральный музей. Рекреационные ресурсы РК. Законодательство по охране природы. Охрана памятников истории и культуры.

##### **3.4. Экологическая культура юных путешественников (6 час.)**

Природоохранная деятельность туристов. Изучение основ экологической культуры.

Наблюдения за растительным и животным миром в походе. Правила поведения на природе. Правила проведения экологических десантов.

*Практические занятия:* проведение экологических десантов.

#### **4. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь (21 час.)**

##### **4.1. Правила санитарии и гигиены (3 час.)**

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний, самоконтроль в походе, предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Гигиенические требования к обуви, одежде.

##### **4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (18 час.)** Медицинская аптечка для похода, хранение и



транспортировка, значение своевременного оказания доврачебной помощи, заболевания возможные в походе, их симптомы и лечение. Первая помощь при повреждении кожи, ушибов, вывихов, растяжений, переломов, ожогов, отравлений и наложений повязок. Приемы транспортировки пострадавшего.

*Практические занятия:* Оказание первой помощи «пострадавшему», способы остановки различных видов кровотечения, изготовление носилок, различных видов для транспортировки пострадавших.

### **5. Общая и специальная туристская подготовка (39 час.)**

#### **5.1. Личная гигиена в походе. Профилактика заболеваний (6 час.)**

Строение человека (костно-связочный аппарат, мышцы, внутренние органы, кровеносная система, сердце, сосуды, дыхательная система). Здоровый образ жизни и его влияние на организм человека.

#### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм (3 час.)**

Врачебный контроль, приемы самоконтроля. Дневник самоконтроля. Дозировка нагрузок на тренировках и в походе.

#### **5.3. Общая физическая подготовка - ОФП (6 час.)**

Общая задача ОФП – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Характеристика средств физ. подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Закаливание. Здоровый образ жизни.

*Практические занятия:* Разучивание комплекса ОФП. Подвижные, спортивные игры, организация игровой деятельности в условиях туристского похода.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка - СПП (6 час.)**

Роль специальной подготовки для совершенствования туристского мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств туриста: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Дифференцированный подход в СПП. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практические занятия:* комплекс упражнений на выносливость, развитие быстроты, силы, гибкости, растягивание и расслабление мышц, силовые тренировки.

#### **5.5. Общая туристская подготовка - ОТП (18 час.)**

Значение ОТП для юного путешественника. Закрепление ЗУН общей туристской подготовки.

*Практические занятия:* Тренинги по преодолению естественных препятствий (этапов: кочки, бревно, переправа, гать, маятник, тарзанка, мышеловка и др.). Приемы страховки, само страховки. Преодоление

водных преград. Дозированные тренинговые забеги. Подготовка к итоговому туристскому слету школьников.

Итоговый туристский слет школьников.

**Зачетный 3-дневный поход** – (в рамках туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина - Казахстан»).

**Летняя кружковая практика в туристском лагере.**

### **Использованная литература**

1. Жакупов Б.С. Особенности поведения в горах. - Алматы, 1999. - С.21-23
2. Куинджи Н.Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. - М, 2001.
3. Методика врачебно- педагогического контроля в туризме. Методические рекомендации. - М, 1999.
4. Мудрик А.В. Личность школьника и её воспитание в коллективе. - М, Просвещение. -1984.- С.256-270
5. Макаренко А.С. Учитель // Проблемы педагогического мастерства. - М, 1991. - С.111
6. Назарбаев Н.А. Казахстан - 2030. - Алматы: ЮРИСТ, 2004.
7. Николаева С.Н. Методика экологического воспитания дошкольников. - М, 2000.
8. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. - М, Просвещение, 1987.
9. Остапец А.А. В походе юные. - М, Просвещение, 1987.
10. «Сокпак –Тропинка». -Уральск, №2-2004, №3,4-2005.
11. Сен білесің бе? -Алматы, Аруна. -2004.
12. Сборник материалов межрегиональной научно- практической конференции. - Уральск, 2003.
13. Турист. - М, №4-1998, №9-1999, №7- 2000.
14. Фомин В.П., Ли К.А. Краеведение и развитие туризма в Приуралье. - Уральск, 2000.
15. Шаяхметов А.Г. Монография «Уроки физического воспитания в школе через туризм». - Акмола, 1994.

## Образовательная учебная программа «Малый туризм» (дошкольный этап)

*Шаяхметова Г.М. – руководитель кружка «Малый туризм»,  
заместитель директора станции юных туристов г. Астана.*

### Пояснительная записка

Авторская образовательная учебная программа «Малый туризм» разработана для занятий туризмом и краеведением с детьми дошкольного возраста.

Проблема воспитания всесторонне развитой, творчески мыслящей, здоровой личности – одна из актуальных проблем современного общества и на сегодняшний день занимает одно из ведущих мест среди бесчисленных проблем мирового сообщества. Содержание данной программы позволяет решать актуальные вопросы дополнительного и дошкольного образования в рамках реализации Посланий Президента народу Казахстана, в которых отмечено, что образование и воспитание – одни из главных звеньев в модернизации страны.

Занятия туризмом с раннего возраста способствует активному познанию окружающего мира, всестороннему развитию личности ребёнка, оздоровлению, закалке организма, физической активности, что актуально сегодня, во времена ярких всплесков технического прогресса и всеобщей компьютеризации.

Новизна данной программы заключается в расширении возрастных рамок туристско-краеведческой деятельности, в возможности и целесообразности занятий таким видом деятельности с дошкольниками столицы.

#### **Цель:**

- Формирование всесторонне развитой личности дошкольника в условиях туристско-краеведческой деятельности.

#### **Задачи:**

- способствовать развитию познавательного интереса в процессе туристско-краеведческой деятельности, практическому познанию родного края; приобретению туристских и краеведческих навыков;

- способствовать духовно-нравственному воспитанию, воспитывать у дошкольников патриотизм, гражданственность, любовь к родному краю, природе, труду;

- формировать навыки здорового образа жизни.

- формировать основы экологической культуры.

Программа составлена с учётом возрастных физиологических и психологических особенностей детей. Она содержит в себе различные формы проведения занятий познавательного характера (конкурсы, ролевые игры, творческие мастерские, викторины и другие) и туристской направленности (полоса препятствий, туристские этапы, эстафеты, соревнования, малая туриада и т.д.) с использованием игровых моментов и сказочных персонажей.

Предлагаемая программа занятий кружка: «Малый туризм» рассчитана на детей дошкольного возраста (старшей группы- первого года обучения и подготовительной группы- второго года обучения) и предполагает 1- часовое занятие по 35 минут 2 раза в неделю. Программа предусматривает ознакомление юных туристов с родным городом, родным краем, с правилами поведения на природе, изучение азбуки туризма, овладение первичными туристскими знаниями и умениями, туристские прогулки, экскурсии и походы.

Ожидаемые результаты. На занятиях кружка юные туристы должны научиться:

- наблюдать за явлениями природы;
- правильно вести себя в лесу или парке;
- совершать путешествие пешком с условным грузом;
- преодолевать первичные этапы туристской полосы препятствий;
- ставить палатку (с помощью взрослых).

Занятия предусматривают выполнение лёгких физических упражнений, закаливающие процедуры, обучение туристскому шагу, туристских узлам, участие в спортивных играх, конкурсах, зарисовки, разучивание детских туристских песен, с последующими творческими отчётами и фото презентациями. Полученные знания, умения и навыки воспитанники кружка могут продемонстрировать при проведении зачётного похода и итоговой малой туриады.

### **Учебно-тематический план занятий кружка: «Малый туризм» 1 года обучения (старшая группа)**

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			
		всего	теорет-е занятия	практические занятия	
				в помещении	на местности

<b>I. Всестороннее развитие дошкольников в процессе туристско-краеведческой деятельности (10 час.)</b>					
1	Вводное занятие	2	1		1
2	Мой родной город	2	1		1
3	Мой детский сад	2		1	1
4	Наш край	2	1		1
5	Детские туристские песни	2	2		
<b>II. Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности дошкольников (14 час.)</b>					
6	«Мы - будущие туристы»	2	1		1
7	«Люби и изучай свой край»	2	1	1	
8	Закон дружбы	2	1		1
9	Закон: «Уважай окружающих»	2	1		1
10	Закон: «Береги и охраняй природу»	2			2
11	Закон гигиены	2	1	1	
12	Закон приёма пищи	2	1	1	
<b>III. Туристско-краеведческие навыки и умения дошкольников (18 час.)</b>					
13	Наблюдения на прогулке, на экскурсии по детскому саду, по улице, по городу, за городом	2		1	1
14	Одежда туриста	2	1		1
15	Чем можно питаться в походе	2	1	1	
16	Как ориентироваться в своём детском саду, на улице, в городе, на прогулке	2	1	1	
17	Туристское снаряжение, обувь	2	1	1	
18	Укладка рюкзака, ОФП	2	1	1	
19	становка палатки, ОФП	4	1	3	
20	Туристские препятствия, ОФП	2			2
<b>IV. Воспитание экологической культуры дошкольников (12 час.)</b>					
21	Бюро погоды и непогоды. Природные явления	2	1		1
22	Университет юннатов Растения. Животные. Птицы.	2	1	1	
23	Береги окружающий мир	2	1	1	
24	Зелёный мир детского сада	2		2	
25	Правила поведения на природе	2			2
26	Экологический десант	2			2
<b>V. Правила безопасности на прогулках, экскурсиях, в походах (6 час.)</b>					
27	Слушайся старших, хорошо себя веди, будь внимателен	2	1	1	
28	Массовые праздники	2			2
29	Красный, жёлтый, зелёный.	2	1		1
<b>VI. Спорт, туризм, отдых (12 час.)</b>					
30	Казахские детские спортивные игры	2			2
31	Проведение малого эталонного маршрута по городу	2			2
32	Проведение отчётных прогулок, походов	4			4
33	Подготовка к малой туриаде, ОФП	2			2
34	Проведение малой туриады	2			2
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>33</b>

## Содержание программы кружка «Малый туризм»

1 год обучения

### Модуль I. Всестороннее развитие дошкольников в процессе туристско-краеведческой деятельности (10 час.)

1. Вводное занятие (2 часа)

*Теоретические занятия.* Беседа о прогулках, путешествиях, видах путешествий, просмотр видеofilmа о туризме.

*Практические занятия.* ОФП на территории детского сада. Игра: «Воробьи и вороны»

2. Мой родной город (2 часа)

*Теоретические занятия.* Игра: «Отгадай-ка»

*Практические занятия.* Автобусная экскурсия по городу.

3. Мой детский сад (2 часа)

Ознакомительная экскурсия по зданию и территории детского сада.

4. Наш край (2 часа)

*Теоретические занятия.* Устная викторина о родном крае.

*Практические занятия.* Творческая мастерская «Мой родной край», конкурс рисунков и поделок.

5. Детские туристские песни (2 часа)

*Теоретические занятия:* Разучивание слов и мелодии детских песен: «Почему на голове не растут цветочки?», «Медвежонок».

*Практические занятия.* ОТП: отработка туристских навыков.

### Модуль II. Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности дошкольников (14 часов)

6. «Мы - будущие туристы» (2 часа)

*Теоретические занятия.* Игра «Маша- растеряша». Разучивание туристских песен.

*Практические занятия.* ОТП, туристская эстафета.

7. «Люби и изучай свой край» (2 часа)

*Теоретические занятия.* Викторина на знание государственной символики, традиций, обычаев и природы родного края.

*Практические занятия.* Экскурсия на городскую станцию юных туристов, посещение археологической экспозиции.

8. «Закон Дружбы» (2 часа)

*Теоретические занятия.* Творческая мастерская «Кошкин дом».

*Практические занятия.* Экологический десант.

9. Закон: «Уважай окружающих» (2 часа)

*Теоретические занятия.* Разбор психологических ситуаций.

*Практические занятия.* Творческая мастерская «Наш дом».

10. Закон: «Береги и охраняй природу» (2 часа)

*Теоретические занятия.* Разбор игровой ситуации «Бармалей и Буратино».

*Практические занятия.* Конкурс рисунков (поделок) по разделам: животные, птицы, растения, ландшафт.

Дидактическая игра на территории сада. ОТП.

11. Закон «Мойдодыра» - закон гигиены (2 часа)

*Теоретические занятия.* Обсуждение игровой сценки «Мальвина, Буратино и Пьеро завтракают».

*Практические занятия.* Логическая игра.

12. «Закон приёма пищи» (2 часа)

*Теоретические занятия.* Условия и правила приёма пищи в походе.

*Практические занятия.* Ролевая игра «На привале»: инсценировка процедуры приёма пищи на привале с привлечением воспитателей и родителей.

### **Модуль III. Туристско-краеведческие навыки и умения дошкольников (18 часов)**

13. Наблюдения на экскурсии по детскому саду, улице, городу, за городом (2 часа)

*Практические занятия.* Автобусная экскурсия «Астана – сердце страны» (левый берег).

14. Одежда туриста (2 часа)

*Теоретические занятия.* Работа с иллюстрациями. Элементы экипировки туриста.

*Практические занятия.* Дидактическая игра «Оденем Ваню в поход».

15. Чем можно питаться в походе (2 часа)

*Теоретические занятия.*

Работа с иллюстрациями. Задания на классификацию и ранжирование предметов.

*Практические занятия.* Инсценировка ситуации: Красная Шапочка заблудилась в лесу.

16. Как ориентироваться в своём детском саду, на улице, в городе, на прогулке (2 часа)

*Теоретические занятия.* Беседа о детском саду.

*Практические занятия.* Практикум «Малыш и Карлсон».

Зимняя прогулка «По ледовым городкам столицы»: отработка навыков ориентирования.

17. Туристское снаряжение, обувь (2 часа)

*Практические занятия.* Знакомство с туристским снаряжением: рюкзаком, палаткой, альпенштоком, верёвкой, карабином, спальным мешком. ОТП.

18. Укладка рюкзака (2 часа)

*Теоретические занятия.* Для чего нужен рюкзак туристу, как его уложить, очерёдность предметов и вещей.

Ролевая игра «Вот какой рассеянный с улицы Бассейной».

*Практические занятия.* Укладка рюкзачков, эстафета на время.

19. Установка палатки (4 часа)

*Теоретические занятия.* Нужен ли путешественнику свой дом в походе. Устройство палатки, ее разновидности.

*Практические занятия.* Тренинг и установка палаток на время, устройство палаточного городка. Лепка из пластилина на тему «Палаточный городок», ОТП.

20. Туристские препятствия (2 часа)

*Теоретические занятия.* Разбор ситуаций по народной казахской сказке «Прекрасная Айслу».

*Практические занятия.* Отработка техники преодоления препятствий в помещении и на местности. Туристская эстафета. Повторение туристских песен. ОТП.

#### **Модуль IV. Воспитание экологической культуры**

##### **дошкольников**

**12 часов)**

21. Бюро погоды и непогоды. Природные явления (2 часа)

*Теоретические занятия.* Разбор игровой ситуации: Пятачок и Вино-Пух собираются на зимнюю прогулку.

*Практические занятия.* Работа с иллюстрациями: природные явления. Конкурс тематических рисунков.

22. Университет юннатов: растения, животные, птицы (2 часа)

*Теоретические занятия.* Беседа по теме. Кто такие юннаты и чем они занимаются? Природа, её компоненты. Природные тела.

*Практические занятия.* Творческое коллективное дело «Мир природы».

23. Береги окружающий мир (2 часа)

*Теоретические занятия.* Беседа о влиянии деятельности человека на природу. Работа с иллюстрациями.

*Практические занятия.* Изготовление кормушек для птиц (с помощью родителей).

24. Зелёный мир детского сада (2 часа)



Обзорная экскурсия по «зелёным уголкам» детского сада. Просмотр видеоролика «Дыхание природы». Конкурс тематических рисунков.

25. Правила поведения на природе (2 часа)

*Теоретические занятия.* Рефлексия по предыдущим темам. Дидактическая игра «Да, нет».

*Практические занятия.* Прогулка по зимнему саду, наблюдение за изменениями природы в зимнее время (состояние деревьев и растений, поведение птиц и животных). ОП.

26. Экологический десант (2 часа)

*Практические занятия.* Знакомство с комнатными растениями детского сада и правилами ухода за ними.

### **Модуль V. Правила безопасности на прогулках, экскурсиях, в походах (6 часов)**

27. Слушайся старших, хорошо себя веди, будь внимателен (2 часа)

*Теоретические занятия.* Видеосалон. Просмотр мультфильма «Чебурашка и Крокодил Гена» (фрагмент строительства детской площадки).

*Практические занятия.* Разбор ситуаций поведения детей в различных общественных местах и в природе. Экскурсия в весенний городской парк.

28. Массовые праздники (2 часа)

*Теоретические занятия.* Работа с иллюстрациями. Рассказ на тему «Мой любимый праздник».

*Практические занятия.* «Наурыз мейрамы!» - праздничный спектакль, с участием Алдара Хосе и сказочных персонажей казахских сказок.

29. Красный, жёлтый, зелёный (2 часа)

*Теоретические занятия.* Видеосалон. Просмотр тематического мультфильма про Дядю Стёпу. Анализ ситуаций, связанных с происшествиями на дороге.

*Практические занятия.* Игровые ситуации на правила дорожного движения в помещении на площадке ПДД (Правила дорожного движения).

Экскурсия по городу - практикум на закрепление ПДД.

### **Модуль VI. Спорт, туризм, отдых (12 часов)**

30. Казахские детские спортивные игры (2 часа)

*Практические занятия.* Игры в помещении и на территории сада: «Айгөлек», «Хан алшы», «Омпы», «Атбақыл», «Көтермек», «Тақия тастамақ», «Түйілген орамал», «Оқтау тартыс» и другие. ОТП.

31. Проведение малого эталонного маршрута по городу (2 часа)

Эталонный маршрут: автобусно-пешеходная экскурсия по достопримечательным местам столицы.

32. Проведение отчётных прогулок, походов (4 часа)

*Практические занятия.* 1. Прогулка: «Городок детства», с/к «Казахстан»

2. Малый туристский поход в зону отдыха Чубары.

33. Подготовка к малой туриаде (2 часа)

*Практические занятия.* В помещении: повторение - установка палатки, укладка рюкзака, элементов туристской техники.

На местности: закрепление навыков преодоления туристских препятствий, проведение туристских эстафет. Повторение туристских песен. ОТП. Пробные соревнования в группах.

34. Проведение малой туриады (2 часа)

*Практические занятия.* Проведение на территории детского сада малого туристского слёта.

### **Учебно-тематический план занятий кружка: «Малый туризм» 2 год обучения (подготовительная группа)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		всего	теоретич-е занятия	практические занятия	
				в поме- щени- и	на местнос- ти
<b>І. Всестороннее развитие дошкольников в процессе туристско-краеведческой деятельности (8 час.)</b>					
1	Чему научились юные туристы в прошлом году	2	1		1
2	Мы- подготовительная группа	2	1		1
3	Мой город осенью, экскурсия	2			2
4	Детские туристские песни	2	1		1
<b>ІІ. Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности дошкольников (14 час.)</b>					

5	Турист-дошкольник хороший друг, он уважителен со старшими, помогает младшим	2	1		1
6	Турист-дошкольник учится достигать цели, стремится к победе	2	1	1	
7	Турист-дошкольник любит труд, честно выполняет порученное дело	2	1		1
8	Турист-дошкольник любит и бережёт природу, изучает животный и растительный мир	2	1		1
9	Турист-дошкольник укрепляет своё здоровье, любит чистоту и порядок	2		2	
10	Турист-дошкольник учится оказывать первую помощь	2	1	1	
11	Турист-дошкольник наблюдает и запоминает всё о родном крае	2	1	1	
<b>III. Туристско-краеведческие навыки и умения дошкольников (22 час.)</b>					
12	«Корни» моей семьи	2	1	1	
13	Наблюдаем, изображаем, рисуем увиденное. Лыжная подготовка	4	1	2	1
14	Предновогодняя Астана, экскурсия	2			2
15	Оказание первой помощи	2	1	1	
16	Туристские узлы. ОФП	4	2	2	
17	Укладка рюкзака. ОТП	4	2		2
18	Ориентирование	4	2	1	1
<b>IV. Воспитание экологической культуры дошкольников (10 час.)</b>					
19	Природные явления	2	1		1
20	Университет юннатов Готовимся к прилёту птиц.	2	1	1	
21	Приди в природу другом	2	1	1	
22	Правила поведения на природе	2			2
23	Экологический десант	2			2
<b>V. Правила безопасности на прогулках, экскурсиях, в походах (6 час.)</b>					
24	Главное правило - слушай старших, будь дисциплинированным	2	1	1	
25	Массовые праздники	2			2
26	Основные правила уличного движения для пешеходов	2	1		1
<b>VI. Спорт, туризм, отдых (12 час.)</b>					
27	Казахские детские спортивные игры. Туристские игры	2			2
28	Экскурсия по школе №19: «Скоро в школу мы пойдём»	2			2
29	Проведение отчётного похода	4			4
30	Проведение малой туриады (родители, туристы СШ №19),	2			2
31	Творческий отчёт: «Посвящение в туристы»	2			2
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>34</b>
		<b>2</b>			

## Содержание программы кружка «Малый туризм» 2 год обучения

### **Модуль I. Всестороннее развитие дошкольников в процессе туристско-краеведческой деятельности (8 часов)**

#### 1. Чему научились юные туристы в прошлом году (2 часа)

*Теоретические занятия.* Просмотр видеофильмов о турпоходе и малой туриаде прошлого года. Викторина. Устный журнал «Как я провёл лето».

*Практические занятия.* ОФП на территории детского сада.

Мы - подготовительная группа (2 часа)

*Теоретические занятия.* Игра: «Отгадай-ка». Конкурс рисунков на тему: «Скоро в школу я пойду».

*Практические занятия.* ОФП на территории детского сада.

#### 3. Мой город осенью. Экскурсия (2 часа)

Автобусная экскурсия по городу.

#### 4. Детские туристские песни (2 часа)

*Теоретические занятия:* Повторение песен: «Почему на голове не растут цветочки?», «Медвежонок». Разучивание слов детской песенки «Сачок».

*Практические занятия.* ОТП: отработка туристских навыков.

### **Модуль II. Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности дошкольников (14 часов)**

5. «Турист-дошкольник - хороший друг, он уважителен со старшими, помогает младшим» (2 часа)

*Теоретические занятия.* Творческая мастерская: «Волшебное слово».

*Практические занятия.* Экологический десант.

6. Турист-дошкольник учится достигать цели, стремится к победе (2 часа)

*Теоретические занятия.* Интеллектуальная эстафета «Найди приз!»

*Практические занятия.* Казахские детские игры «Такия тастамак», «Оқтау тартыс», «Атбақыл».

7. Турист-дошкольник любит труд, честно выполняет порученное дело» (2 часа)

*Теоретические занятия.* Разбор психологических ситуаций.

*Практические занятия.* Творческая мастерская «Самоделкины».

8. Турист-дошкольник любит и бережет природу, изучает животный и растительный мир (2 часа)

*Теоретические занятия.* Коллективное дело «Поплыли на необитаемый остров».

*Практические занятия.* Конкурс рисунков (поделок) по разделам: животные, птицы, растения, ландшафт.

9. Турист-дошкольник укрепляет своё здоровье, любит чистоту и порядок

(2 часа)

*Теоретические занятия.* Игра «В гостях у доктора Пилюлькина». Работа с иллюстрациями.

*Практические занятия.* Комплекс упражнений утренней зарядки. ОТП.

10. Турист-дошкольник учится оказывать первую помощь (2 часа)

*Теоретические занятия.* Путешествие в Африку «В гостях у доктора Айболита».

*Практические занятия.* Конкурс юных санитаров. ОТП.

11. Турист-дошкольник наблюдает и запоминает всё о родном крае (2 часа)

*Теоретические занятия.* Конкурс на знание символики нашего государства и символики столицы.

*Практические занятия.* Экскурсия на городскую станцию юных туристов, посещение археологической экспозиции.

### **Модуль III. Туристско-краеведческие навыки и умения дошкольников (22 часа)**

12. «Корни» моей семьи (2 часа)

*Теоретические занятия.* Понятие о родословной семьи.

*Практические занятия:* Творческая мастерская-лото «Моя семья»

13. Наблюдаем, изображаем, рисуем увиденное (2 часа)

*Теоретические занятия.* Прогулка по территории детского сада. Беседа «Моя улица, мой дом».

*Практические занятия.* Конкурс рисунков (работа в группах): «Мой детский сад», «Мой дом», «Мой город», «Наша группа».

Лыжная подготовка и прогулка. (2 часа)

14. Предновогодняя Астана. Экскурсия (2 часа)

Праздничное украшение города, ледовые городки, ледяные фигурки животных.

15. Оказание первой помощи (2 часа)

*Теоретические занятия.* Выставка работ по домашнему заданию: генеалогическое древо семьи. Правила оказания первой помощи пострадавшим.

*Практические занятия.* Игра-тренинг по оказанию первой помощи пострадавшим.

16. Туристские узлы. ОТП (4 часа)

*Теоретические занятия.* Знакомство с простейшими туристскими узлами и их назначением.

*Практические занятия.* Отработка навыков завязывания туристских узлов. ОФП.

17. Укладка рюкзака (4 часа)

*Теоретические занятия.* Для чего нужен рюкзак, правила укладки рюкзака.

Ролевая игра «Незнайка в походе».

*Практические занятия.* Укладка рюкзачков, эстафета на время. ОТП.

18. Ориентирование (4 часа)

*Теоретические занятия.* Разбор ситуаций: Незнайка в незнакомом городе, Незнайка заблудился в лесу.

*Практические занятия.* 1.Тренинги по ориентированию. Модельное ориентирование. 2. День индейцев. Игра «Отыщи клад племени». Соревнования в подгруппах. Проведение туристской эстафеты. Повторение туристских песен.

#### **Модуль IV. Воспитание экологической культуры дошкольников**

**(10 часов)**

19. Природные явления (2 часа)

*Теоретические занятия.* Просмотр и обсуждение тематических мультфильмов «Умка» и «Грибной дождь».

*Практические занятия.* Работа с иллюстрациями. Конкурс тематических рисунков.

20. Университет юннатов: готовимся к прилёту птиц (2 часа)

*Теоретические занятия.* Беседа по теме.

*Практические занятия.* Творческое коллективное дело «Птичий базар». Изготовление скворечников из домашних заготовок.

21. Приди в природу другом (2 часа)

*Теоретические занятия.* Беседа о влиянии деятельности человека на природу. Работа с иллюстрациями.

*Практические занятия.* Изготовление кормушек для птиц и скворечников (с помощью родителей).

22. Правила поведения на природе (2 часа)

*Теоретические занятия.* Просмотр видеоролика «Земля - наш дом».

Дидактическая игра «Да, нет».

*Практические занятия.* Прогулка по территории сада, наблюдение за природой и погодой. ОТП.

23. Экологический десант (2 часа)

*Практические занятия.* Знакомство с комнатными растениями детского сада и правилами ухода за ними.

### **Модуль V. Правила безопасности на прогулках, экскурсиях, в походах (6 часов)**

24. Главное правило - слушай старших, будь дисциплинированным (2 часа)

*Теоретические занятия.* Разбор ситуаций «Айдар путешествует по городу», «Приключения Самата в походе». Рефлексия: правила безопасности на природе.

*Практические занятия.*

Экскурсия в весенний городской парк.

25. Массовые праздники (2 часа)

*Теоретические занятия.* Работа с иллюстрациями. Конкурс рисунков «Праздник весны Наурыз».

*Практические занятия.* Праздничный спектакль «Под шаныраком дружбы».

26. Основные правила уличного движения для пешеходов (2 часа)

*Теоретические занятия.* Просмотр слайдфильма «Берегись автомобиля».

*Практические занятия.* Игровые ситуации на площадке ПДД.

Экскурсия по городу: практикум на закрепление ПДД.

### **Модуль VI. Спорт, туризм, отдых (12 часов)**

27. Казахские детские спортивные игры. Туристские игры (2 часа)

*Практические занятия.* Игры в помещении и на территории сада: «Айгөлек», «Хан алшы», «Атбақыл», «Көтермек», «Тақия тастамақ», «Оқтау тартыс», «Домбайский бокс», «Детское регби».

28. Экскурсия по школе «Скоро в школу мы пойдём» (2 часа)

29. Проведение отчётного похода (4 часа)

*Практические занятия.* Малый туристский поход.

30. Проведение малой туриады (2 часа)

*Практические занятия.* Проведение малого туристского слёта на территории детского сада.

31. Творческий отчёт «Посвящение в юные туристы» (2 часа)

Открытое занятие кружка.

## Использованная литература

1. Назарбаев Н.А. «Казахстан -2030» Послание Президента РК народу, Послания Президента Н.А. народу Казахстана от 18 февраля 2005 года «Казахстан на пути ускоренной экономической, социальной и политической модернизации» и от 1 марта 2006г. «Стратегия вхождения Казахстана в число 50-ти наиболее конкурентоспособных стран мира»
2. «Волшебное путешествие по Казахстану», изд. «Шикула и К», Алматы, 2003
3. Жакупов Б.С. «Особенности поведения в горах», Алматы, 1999, С.21-23
4. Концепция развития школьного туризма и краеведения в г. Астане
5. Концепция воспитательной работы СШ №19
6. Куинджи Н.Н., «Валеология. Пути формирования здоровья школьников», Москва, 2001
7. «Методика врачебно- педагогического контроля в туризме», Методические рекомендации, Москва, 1999
8. Макаренко А.С., «Учитель», ст. «Проблемы пед.мастерства», Москва, 1991 С. 111
9. Николаева С.Н. «Методика экологического воспитания дошкольников», Москва, 2000
10. Остапец А.А., «На маршруте туристы-следопыты», Москва, «Просвещение», 1987
11. Остапец А.А., «В походе юные», Москва, «Просвещение», 1987
12. Практикум по дошкольной педагогике, Москва, 2000  
Сборник материалов межрегиональной научно- практической конференции, Уральск, 2003
13. Кенжеахметулы С., «Казахские народные традиции и обряды», ТОО «Анна тілі», 2000
14. «Турист», №4-1998, №9-1999, №7- 2000
15. Фомин В.П., Ли К.А., «Краеведение и развитие туризма в Приуралье», Уральск, 2000
16. Шаяхметов А.Г., Шаяхметова Г.М., «Туристско-краеведческая модель базовой школы по туризму», Астана, 2006



## **Образовательная учебная программа кружка «Спелеотуризм»**

*Велижанин В.А. руководитель кружка «Спелеотуризм»  
Станции юных туристов г. Астана*

### **Пояснительная записка**

Воспитание подрастающего поколения – одна из важнейших задач организаций образования, реализующих программы дополнительного образования туристско-краеведческого направления.

Спелеологические путешествия и экспедиции всемирно содействуют воспитанию мужества, настойчивости, умение преодолевать трудности, принимать быстрые и правильные решения в сложных ситуациях. Спелеотуризм способствует развитию у учащихся высоких моральных качеств патриотизма, коллективизма, дружбы, взаимовыручки, самостоятельности, честности по отношению к себе и другим, требовательности, пробуждает стремление к поиску, исследованию и познанию нового, приобретению широких знаний об окружающем мире и закономерностях его развития.

Хорошо подготовленные школьники-спелеотуристы с успехом выполняют нужную и практически важную работу по разведке, исследованию и охране карстовых полостей, составлению экскурсионных маршрутов по пещерам. Занятий в кружке спелеологов помогают многим учащимся в выборе профессии, прививают серьёзные умения и навыки исследовательской работы и воспитывают интерес к ней.

Кружковцы приобретают не только специфические спелеологические знания и навыки, и учатся организовывать походный быт в различных походных, и климатических условий, работать с картой, компасом на местностях и пещерах, преодолевать сложные естественные препятствия, оказывать доврачебную помощь. Всё это имеет большое практическое значение.

Каждый школьник после окончания обучения в кружке получает определенную туристскую квалификацию общественного организатора, младшего инструктора спелеотуризма, юного спелеолога. Руководитель кружка юный спелеолог на протяжении всего периода обучения является преподаватель – инструктор, по проведению занятий по отдельным разделам учебного курса привлекаются другие спелеологи и специалисты в области географии, топографии, геологии и аквалангисты.

**Учебно-тематический план занятий кружка «Спелеотуризм»**  
1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Спелеология и виды туризма (10 час.)			
1.1	Спелеология	4	4	-
1.2	Виды туризма	6	6	-
2.	Обеспечение безопасности спелеопутешествия (14 час.)			
2.1	Обеспечение безопасности	6	4	2
2.2	Спелеопутешествия	4	2	2
2.3	Обеспечение безопасности спелеопутешествия	4	2	2
3.	Организация спелеопутешествий (10 час.)			
3.1	Организация спелеопутешествий	4	2	2
3.2	Организация туристского быта.	2	2	-
3.3	Бивак	4	2	2
4.	Снаряжение (14 час.)			
4.1	Снаряжение	6	2	4
4.2	Снаряжение спелеотуриста	8	4	4
5.	Пешие и водные переходы на маршрутах (8 час.)			
5.1	Пешие переходы на спелеотуристских маршрутах	4	2	2
5.2	Водные переходы на спелеотуристских маршрутах	4	2	2
6.	Подготовка к походу (10 ч)	10ч	6	4
7.	Туристские должности и обязанности в группе (10 час.)			
7.1	Тур.должности	4	2	2
7.2	Обязанности в группе	6	4	2
8.	Походный и пещерный базовый лагерь (10 час.)			
8.1	Походный базовый лагерь	4	2	2
8.2	Пещерный базовый лагерь	6	2	4
9.	Питание в походе	10 ч.	6	4
10.	Оказание первой помощи (10 час)			
10.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2
10.2	Первая медицинская помощь в походе	6	4	2
11.	Топография и ориентирование (14 час)			
11.1	Топография	2	2	-
11.2	Характеристика и виды топографии	2	2	-
11.3	Топография на местности	2	-	2
11.4	Ориентирование	2	2	-
11.5	Виды и применение ориентирования	2	2	-
11.6	Ориентирование на местности	2	-	2
11.7	Применение ориентирования и топографии	2	-	2

	в походах			
12.	Специальная физическая подготовка (14 час.)	34	-	34
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>70</b>	<b>74</b>

## Содержание программы кружка «Спелеотуризм» 1 год обучения

### **Спелеология и виды туризма.**

Спелеотуризм. Виды туризма. Их характеристика и особенности. Коллективизм и взаимовыручка в группе. Взаимосвязь краеведения и туризма. Виды туризма.

### **Обеспечение безопасности спелеопутешествия**

Меры безопасности. Требования к снаряжению спелеотуриста. Правила движения под землей. Отработка навыков страховки. Отработка навыков самостраховки. Обязанности группы обеспечения на поверхности. Физическая и психологическая подготовка.

*Практические занятия:* отработка приемов скалолазания. Изучение основных альпинистских узлов. Работа с веревкой. Изучение техники страховки и отработка ее приемов.

### **Организация спелеопутешествий.**

Правила организации путешествий. Специфика спелеологических маршрутов и походов. Комплектование группы, требования к участникам и руководителям, распределение обязанностей. Выбор района путешествия или экспедиции и рабочей задачи. Подготовка снаряжения и оборудования. Предпоходные тренировочные маршруты. Ведение путевого дневника и экспедиционного журнала, сбор иллюстрированного материала.

*Практические занятия:* Разработка картосхемы, плана, графика, сметы учебного спелеомаршрута, оформление документов. Составление списка снаряжения, оборудования. Анализ отчетов о спелеомаршрутах и экспедициях.

### **Снаряжение.**

Общие правила к снаряжению. Личное, специальное и групповое снаряжение спелеотуриста. Освещение в пещере. Ремонт снаряжения.

*Практические занятия:* Ознакомление со всеми видами походного снаряжения. Отработка навыков укладки рюкзака, постановка палатки, пользование походными плитками, примусами.

### **Пешие и водные переходы на маршрутах.**

Техника передвижения и преодоления естественных препятствий и пешеходных переходах. Сборка байдарки. Разборка байдарки. Строительство плотов. Надувные лодки.

#### **Подготовка к походу.**

Инструкция по организации и проведению туристских походов с учащимися школ. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода, изучение карт, Разработка маршрута. Подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлега в полевых условиях.

#### **Туристские должности и обязанности в группе.**

Постоянные и временные должности. Распределение должностных обязанностей. Обязанности командира, штурмана и др. Административно-хозяйственная и краеведческая структуры туристской группы. Временные обязанности, дежурные по постоянным должностям. Дежурные по кухне. Тренинги.

#### **Походный и пещерный базовый лагерь.**

Правильная организация лагеря. Главные требования к походному или базовому лагерю. Походный базовый лагерь. Пещерный базовый лагерь. Организация и заброска. Снаряжение, санитарные условия. Заброска снаряжения и оборудования в подземные базовые лагеря. Правила снятия лагеря. Организация промежуточных лагерей.

*Практические занятия:* Установка и оборудование базового лагеря на поверхности.

#### **Питание в походе.**

Общие требования к продовольствию: питательность, сохранность, транспортабельность. Нормы закладки продуктов для варки. Технология приготовления наиболее распространенных блюд. Условия варки различных продуктов с изменением высоты. Способы хранения продуктов, рекомендации по укладке и транспортировке. Суточный рацион спелеотуриста. Режим питания в походе. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Меры безопасности при работе у костра.

#### **Оказание первой помощи.**

Медицинская аптечка. Правила хранения медикаментов. Оказание доврачебной помощи пострадавшим. Предупреждение травматизма в походе. Практикум по оказанию первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшим. Тренинги по транспортировке пострадавших. Виды повязок.

*Практические занятия:* Ознакомление с лекарственными средствами, применяемыми при несложных заболеваниях и травмах. Отработка навыков наложения повязок и транспортировки пострадавшего.

### **Топография и ориентирование.**

Строение земли. Технология работы по топографической и спортивной карте. Условные топографические знаки. Ориентирование по горизонту. Азимут. Ориентирование по мезиним предметам. Тренинги в условиях спортивного зала. Тренинги по местности. Глазомерная съёмка. Поляна заданий. Виды карт и их характеристика. Основные сведения о карте, топосъёмка под землей. Формы документации. Компас. Топосъёмка под землей.

*Практические занятия:* Глазомерная полуинструментальная съёмка на поверхности и под землей. Составление планов участников местности и небольших полостей в различных масштабах. Увязка поверхностной и глубинной топографической съёмки. Отработка методики съёмочных и камеральных работ.

### **Специальная физическая подготовка.**

Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста. Личная гигиена спелеотуриста. Преодоление оврагов, кочек. Преодоление полосы препятствий. Дыхательная гимнастика. Здоровый образ жизни, закаливание. Препятствия на карте. Использование специального снаряжения. Техника безопасности. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств туриста: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

*Практические занятия:* Изучение комплексов физподготовки, рекомендованных спелеологам. Спуск и подъем по спелеолестнице, лазанье по канату, спуск и подъем по веревке с применением карабина, рогатки. Управление надувной лодкой.

## **Учебно-тематический план занятий кружка «Спелеотуризм» 2 год обучения**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Спелеология и виды туризма (12 час.)			
1.1	Спелеология	4	4	
1.2	Виды туризма	8	5	3
2.	Обеспечение безопасности спелеопутешествия (24ч.)			
2.1	Обеспечение безопасности	8	5	3
2.2	Спелеопутешествия	8	5	3
2.3	Обеспечение безопасности спелеопутешествия	8	5	3
3.	Организация спелеопутешествий (18 час.)			
3.1	Организация спелеопутешествий	6	1	5
3.2	Организация туристского быта.	6	1	5
3.3	Бивак	6	1	5
4.	Снаряжение (20 час.)			

4.1	Снаряжение	6	2	8
4.2	Снаряжение спелеотуриста	14	6	8
5.	Пешие и водные переходы на маршрутах (12 час.)			
5.1	Пешие переходы на спелеотуристских маршрутах	6		6
5.2	Водные переходы на спелеотуристских маршрутах	6		6
6.	Подготовка к походу (12 ч)	12	10	2
7.	Туристские должности и обязанности в группе (16 час.)			
7.1	Тур. должности	8	3	5
7.2	Обязанности в группе	8	3	5
8.	Походный и пещерный базовый лагерь (12 час.)			
8.1	Походный базовый лагерь	6	2	4
8.2	Пещерный базовый лагерь	6	2	4
9.	Питание в походе	12	6	6
10.	Оказание первой помощи (18 час.)			
10.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	2	6
10.2	Первая медицинская помощь в походе	10	4	6
11.	Топография и ориентирование (42 час.)			
11.1	Топография	6	3	3
11.2	Характеристика и виды топографии	6	2	4
11.3	Топография на местности	6	2	4
11.4	Ориентирование	6	3	3
11.5	Виды и применение ориентирования	6	2	4
11.6	Ориентирование на местности	6	2	4
11.7	Применение ориентирования и топографии в походах	6	1	5
12.	Специальная физическая подготовка (14 час.)	18	9	9
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>91</b>	<b>125</b>

## Содержание программы кружка «Спелеотуризм» 2 год обучения

### **Спелеология и виды туризма.**

Спелеотуризм. Виды туризма. Их характеристика и особенности.  
Коллективизм и взаимовыручка в группе.

### **Обеспечение безопасности спелеопутешествия**

Меры безопасности. Требования к снаряжению спелеотуриста.  
Правила движения под землей. Отработка навыков страховки.  
Отработка навыков само страховки. Обязанности группы обеспечения на поверхности. Контрольные сроки и связь с местной К.С.С.

Спасательные работы под землей. Физическая и психологическая подготовка.

### **Организация спелеопутешествий.**

Разработка картосхемы, плана, графика, сметы учебного спелеомаршрута. Требования к месту бивака. Организация бивака в различных условиях. Организация хозяйственных работ. Экологические десанты. Меры противопожарной безопасности. Выбор места для бивака. Установка палаток. Выбор и заготовка дров. Охрана природы. Правила купания.

### **Снаряжение.**

Общие правила к снаряжению. Личное снаряжение спелеотуриста. Приемы для страховки. Освещение в пещере. Ремонт снаряжения. Ознакомление со всеми видами походного снаряжения.

### **Пешие и водные переходы на маршрутах.**

Техника передвижения и преодоления естественных препятствий и пешеходных переходах. Сборка байдарки. Разборка байдарки. Строительство плотов.

### **Подготовка к походу.**

Инструкция по организации и проведению туристских походов с учащимися школ. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода, изучение карт, Разработка маршрута. Подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлега в полевых условиях.

### **Туристские должности и обязанности в группе.**

Постоянные и временные должности. Распределение должностных обязанностей. Обязанности командира, штурмана и др. Административно-хозяйственная и краеведческая структуры туристской группы. Временные обязанности, дежурные по постоянным должностям. Дежурные по кухне. Тренинги.

### **Походный и пещерный базовый лагерь.**

Походный базовый лагерь. Пещерный базовый лагерь. Организация и заброска. Снаряжение, санитарные условия. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины.

### **Питание в походе.**

Общие требования к продовольствию: питательность, сохранность, транспортабельность. Нормы закладки продуктов для варки. Технология приготовления наиболее распространенных блюд. Условия варки различных продуктов с изменением высоты. Способы хранения продуктов, рекомендации по укладке и транспортировке. Суточный рацион спелеотуриста. Режим питания в походе. Возможности

пополнения продуктов на маршруте. Меры безопасности при работе у костра.

#### **Оказание первой помощи.**

Медицинская аптечка. Правила хранения медикаментов. Оказание доврачебной помощи пострадавшим. Предупреждение травматизма в походе. Практикум по оказанию первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшим. Тренинги по транспортировке пострадавших. Виды повязок.

#### **Топография и ориентирование.**

Строение земли. Технология работы по топографической и спортивной карте. Условные топографические знаки. Ориентирование по горизонту. Азимут. Ориентирование по мезиным предметам. Тренинги в условиях спортивного зала. Тренинги по местности. Глазомерная съёмка. Поляна заданий. Виды карт и их характеристика. Основные сведения о карте, топосъёмка под землей. Формы документации.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста. Личная гигиена спелеотуриста. Преодоление оврагов, кочек. Преодоление полосы препятствий. Дыхательная гимнастика. Здоровый образ жизни, закаливание. Препятствия на карте. Использование специального снаряжения. Техника безопасности. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств туриста: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

### **Использованная литература**

1. Азбука туризма. Москва 1990 г. Бардин К.Б.
2. Туристские маршруты Казахстана. Алматы 1971 г. Дубицкий Н.Н.
3. Туризм. Москва 1988 г. Курилов В.И.
4. Организация работы туризма. Москва 1985 г.
5. Школа безопасности. Москва 2000 г. Маслов А.Г.
6. Учебное пособие инструктора медика. «Медицина». Суетин В.А.
7. На местности и по карте. Москва 1982 г. Куприн А.М.
8. В помощь организаторам и инструкторам туризма. Москва. Профиздат, 1973 г. Васильев



## Образовательная учебная программа кружка «Экологи-краеведы»

*Пирсаидова Г.А. руководитель кружка «Экологи-краеведы»  
Станции юных туристов г. Астана.*

### Пояснительная записка

Важное значение для формирования экологической культуры учащихся имеет изучение природной окружающей среды. Одной из эффективных форм организации школьников для решения данного вопроса является туристско-краеведческая деятельность. При проведении экскурсий, походов школьники углубляют полученные в учебном процессе знания о погоде и климате, о формировании природных комплексов при взаимосвязи всех компонентов природы, о роли антропогенных факторов в системе «природа - общество – человек». Учащиеся знакомятся с необходимостью рационального использования и охраны природных богатств своего края.

Кружковые занятия дают возможность детям лучше узнать и изучить свой край, помогают усвоить школьную программу по предметам естественно-научного цикла, принять практическое участие в охране и преобразовании природы своего края.

В процессе кружковых занятий у учащихся формируются эколого-туристские умения и способы действий: *поведенческие, опознавательные, преобразовательные.*

Данный курс является логическим продолжением предыдущих: первого и второго годов обучения.

**Цель:** обеспечение организационно-педагогических условий для формирования основ экологической культуры школьников через интегрирование теоретических и практических форм туристско-краеведческой деятельности.

**Задачи:** углубление экологических знаний, формирование и совершенствование туристских знаний, умений, вовлечение школьников в природоохранную практическую деятельность.

Разработка программы основана на линейном способе построения: содержание выстроено ступенчато, в направлении от простого к сложному. Материал каждой последующей ступени обучения является логическим продолжением того, что изучалось в предыдущем курсе. Это позволяет реализовать принципы последовательности и системности в освоении и применении материала. Начиная с третьего года занятий модуль «Основы туристской подготовки» введен в качестве самостоятельного.

Программа рассчитана на возрастной контингент учащихся 6-7

классов.

*Принципы*, лежащие в основе построения программы: принцип гуманизации, экологизации и интеграции знаний, природосообразности, системности и непрерывности, прогностичности, принцип познания, переживания и действий, принцип региональности, гибкости, альтернативности и вариативности.

Исходя из целевого обеспечения потребностей развития личности ребенка и общей классификации программ системы дополнительного образования, в основу разработки программы курса положены следующие **критерии**: познавательность (гносеологический аспект), научно-исследовательская ориентация (проектная деятельность), экологическая социализация (участие в природоохранных мероприятиях). Реализация данных критериев рассматривается нами как возможность их восполнения в системе дополнительного образования наряду с основным.

К специфическим особенностям построения программы следует отнести:

актуальность формирования экологической культуры школьников как одной из составляющих их общей культуры;  
личностно-ориентированный подход, предполагающий учет потребностей возрастной категории школьников;  
учет возможностей практической реализации содержания программы;  
включение краеведческого материала;  
интеграция содержания всех модулей с включением теоретических знаний и практических заданий;  
использование инновационных форм, методов, технологий для реализации программы курса.

Структурирование содержания программы курса основано на модульном принципе построения. Основными модулями являются: «*Окружающий мир*», «*Растения*», «*Животные*», «*Туриско-краеведческий*», «*Практико-ориентированный*».

**Формы организации деятельности школьников по реализации программы**: инновационные интерактивные: дискуссии, видеодискуссии, круглый стол, творческая мастерская, проектная деятельность, публичные выступления кружковцев на линейках, на классных часах в начальных классах.

**Прогнозируемыми результатами** реализации программы мы выделяем следующие показатели:

- позитивные изменения, наблюдающиеся в мышлении, сознании, поведении школьников;
- углубление экологических знаний;

- формирование и совершенствование туристских знаний, умений;
- умения вести себя в природе в соответствии с полученными эколого-туристскими знаниями, умениями, навыками;
- вовлечение и активизация школьников в природоохранной практической деятельности;
- участие в конкурсах, соревнованиях по туризму и экологии;
- участие в экологических акциях.

### Учебно-тематический план кружка «Экологи – краеведы» 1 год обучения

№ п\п	Наименование модуля, Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. ТБ на занятиях кружка. Цели и задачи на учебный год	2	2	-
2.	Окружающий мир (26 час.)			
2.1	Классификация природных явлений	4	4	-
2.2	Круговорот воды в природе	4	4	-
2.3	Окружающий мир Казахстана.	6	4	2
2.4	<i>Практическая работа</i>	12	2	10
3.	Растения (26 час.)			
3.1	Жизнь растений.	4	4	-
3.2	Человек и растительный мир.	4	4	-
3.3	Национальные парки, Ботанические сады	6	4	2
3.4	<i>Практическая работа</i>	12	2	10
4.	Животные (26 час.)			
4.1	Классификация животных	4	4	-
4.2	Охрана животного мира	4	4	-
4.3	Заповедники	6	4	2
4.4	<i>Практическая работа</i>	12	2	10
5.	Туристско-краеведческий (30 час.)			
5.1	Правила поведения в природе.	6	4	2
5.2	Учебные экскурсии	10	-	10
5.3	Типовые, индивидуальные экологические ситуации.	4	4	-
5.4	<i>Практическая работа</i>	10	-	10
6.	Практико-ориентированный (34 час.)			
6.1	Индивидуальные и групповые проекты	6	6	-
6.2	Туристско-краеведческой экспедиции «Атамекен»	8	4	4
6.3	Участие в выставке	10	-	10
6.4	Летняя экологическая экспедиция	10	-	10
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>62</b>	<b>82</b>

## Содержание программы кружка «Экологи-краеведы»

1 год обучения

### **Вводное занятие.**

ТБ на занятиях кружка. Цели и задачи на учебный год.

### **Окружающий мир**

Классификация природных явлений. Круговорот воды в природе. Окружающий мир Казахстана. Сезонные фенологические наблюдения (осень, зима, весна). Текстовый материал. Просмотр и обсуждение видеофильмов.

#### *Практическая работа:*

1. Разговорный практикум: педагогическая мастерская «Какой бы я хотел видеть Землю».
2. Проведение сезонных фенологических наблюдений (на протяжении всего курса)
3. Составление хронологической таблицы явлений за год (по результатам наблюдений – защита индивидуальных проектов).

### **Растения**

Жизнь растений. Условия, необходимые для их жизни. Человек и растительный мир. Использование растений. Национальные парки. Ботанические сады, парки мира. Национальные парки Казахстана. Просмотр и обсуждение видеофильмов. Микробордюр на вашем балконе (теоретический аспект).

#### *Практическая работа:*

1. Посади свое дерево.
2. Фенологические наблюдения: листопад.
3. Наблюдения за растениями (в течение всего курса) с участием в проведении круглого стола.
4. Высаживание семян для микробордюра.
5. Разговорный практикум «Природа местности, где я живу».

### **Животные**

Классификация животных. Дикие и домашние животные. Охрана животного мира. Заповедники. Текстовый материал. Просмотр и обсуждение видеофильмов.

#### *Практическая работа:*

1. Разговорный практикум по технике перевода (индивидуальная и групповая работа): озвучивание сказки.
2. Творческие проекты «Письма в Красную книгу».

### **Туристско-краеведческий**

Кодекс юного туриста. Правила поведения в природе. Пешеходные экскурсии по городу с выполнением творческих заданий-эссе. Экскурсии на водоем с выполнением практических заданий.

Типовые экологические ситуации. Индивидуальные и групповые проекты по разработке экологических ситуаций.

*Практическая работа:*

1. Фенологические наблюдения по краеведению: р. Ишим
  - а) замерзание реки (ледостав);
  - б) ледоход, разлив реки.
2. Участие в экологическом театре.

### **Практико-ориентированный**

Индивидуальные и групповые проекты и практические занятия по содержанию модулей. Наблюдения. Оформление материалов туристско-краеведческой экспедиции «Атамекен» (номинация «Природа и экология»).

Участие в выставке II Республиканского форума юных экологов.  
Летняя экологическая экспедиция.

## **Учебно-тематический план кружка «Экологи – краеведы» 2 год обучения**

№ п/п	Наименование модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. ТБ на занятиях кружка. Цели и задачи на учебный год	2	2	
2.	<b>Модуль 1 «Экологический» (104 часа)</b>			
2.1	Результаты выполнения летних индивидуальных заданий.	2	-	2
2.2	Подготовка материалов и организация выставки «Осенний лес»	4	-	4
2.3	Понятия: «экология», «экотуризм»	2	2	-
2.4	Значение растений в народном хозяйстве и жизни человека	2	2	-
2.5	Лес – источник материальных ценностей. Значение леса в природе	4	2	2
2.6	Рациональное природопользование	4	2	2
2.7	Растения в жизни человека	4	2	2
2.8	Взаимосвязь растительного мира с факторами живой и неживой природы	2	-	2
2.9	Охрана растительного мира на туристском маршруте. «Зеленый пояс Казахстана»	4	2	2
2.10	Биогеоценоз, гидросфера: общее понятие	2	2	-
2.11	Вода – источник жизни	4	4	-
2.12	Круговорот воды в природе	2	2	-
2.13	Аквариум – модель водного биогеоценоза	2	-	2
2.14	Экскурсия в дендрариум	8	-	8
2.15	<i>Творческая мастерская: экологический вестник «Защитим животных»</i>	30	8	22
2.16	<i>Практические работы:</i> Практическая работа №1	28	4	24

	Практическая работа №2 Практическая работа № 3 Практическая работа № 4-5			
3.	<b>Модуль 2 «Краеведческий» (70 час.)</b>			
3.1	Учебные экскурсии в лес (парк) с проведением фенологических наблюдений	24	-	24
3.2	Знакомство с понятиями: национальные парки, заповедники, заказники. Видеодискуссия	4	2	2
3.3	Участие в акции «Сохраним птиц»: организация работы по охране зимующих птиц	6	-	6
3.4	<i>Творческая мастерская:</i> обработка и оформление материалов экскурсий. Подготовка и проведение круглого стола по результатам экскурсий. Подготовка материалов и оформление устного журнала «По заповедным местам Казахстана»	18	5	13
3.5	<i>Практические работы:</i> Практическая работа №1 Практическая работа №2 Практическая работа №3 Практическая работа №4 Практическая работа №5	18	1	17
4.	<b>Модуль 3 «Основы туристской подготовки» (42 часа)</b>			
4.1	Правила поведения туристов в природе	6	2	4
4.2	Организация и проведение туристского путешествия: групповое и личное снаряжение, привалы и ночлег, костровое оборудование	6	2	4
4.3	Туристский быт. Правила санитарии и гигиены	4	2	2
4.4	Первая доврачебная помощь в походе	6	2	4
4.5	Топографическая подготовка юного туриста	4	2	2
4.6	Ориентирование на местности	8	2	6
4.7	Физическая подготовка юного туриста	2	-	2
4.8	Преодоление естественных препятствий в походе в различном природном окружении	6	2	4
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>56</b>	<b>160</b>

## Содержание программы кружка «Экологи-краеведы» 2 год обучения

### Вводное занятие. ТБ на занятиях кружка.

#### Цель и задачи на учебный год.

#### Модуль 1 «Экологический» (104 час.)

Результаты выполнения летних индивидуальных заданий.  
Подготовка материалов и организация выставки «Осенний лес».  
Понятия: «экология», «экотуризм». Значение растений в народном

хозяйстве и жизни человека. Лес – источник материальных ценностей. Значение леса в природе. Рациональное природопользование. Растения в жизни человека. Охрана растительного мира на туристском маршруте. «Зеленый пояс Казахстана».

Биогеоценоз, гидросфера: общее понятие. Вода – источник жизни. Круговорот воды в природе. Аквариум – модель водного биогеоценоза.

Экскурсия в дендрариум.

*Творческая мастерская:* экологический вестник «Защитим животных». Выступления на линейках и в начальных классах.

Подготовка и проведение викторины «Знаешь ли ты природу».

Подготовка и проведение детской конференции по итогам работы кружка за учебный год «Эколог-турист – друг природы».

Оформление устного журнала «По страницам Красной книги Казахстана».

*Практические работы:*

Практическая работа №1: рассмотрение под микроскопом капли воды.

Практическая работа №2: высаживание семян для микробордюра.

Практическая работа №3: реализация государственной программы «Жасыл ел» (экскурсия-практикум в Ерейментауском природном парке).

Практическая работа № 4-5: работа на пришкольном участке. Озеленение школьного двора. Разбивка цветника и уход за ним.

## **Модуль 2 «Краеведческий» (70 час.)**

Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности края. Экологические проблемы нашего края. Взаимосвязь растительного мира с факторами живой и неживой природы. Учебные экскурсии в лес (парк), проведение фенологических наблюдений.

Знакомство с понятиями: национальные парки, заповедники, заказники. Видеодискуссия.

Участие в акции «Сохраним птиц»: организация работы по охране зимующих птиц.

*Творческая мастерская:* обработка и оформление материалов экскурсий. Подготовка и проведение круглого стола по результатам экскурсий. Подготовка материалов и оформление устного журнала «По заповедным местам Казахстана».

*Практические работы:*

Практическая работа №1: наблюдение за погодой: дневник юного фенолога.

Практическая работа №2: осенние явления в жизни растений.

Практическая работа №3: изготовление и развешивание кормушек, скворечников.

Практическая работа №4: подготовка растений к зиме, роль снежного покрова для растений.

Практическая работа №5: весенние явления в жизни природы.

### **Модуль 3 «Основы туристской подготовки» (42 час.)**

Правила поведения туристов в природе. Организация и проведение туристского путешествия: групповое и личное снаряжение, привалы и ночлеги, костровое оборудование.

Туристский быт. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь в походе.

Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности. Физическая подготовка юного туриста. Преодоление естественных препятствий в походе в различном природном окружении.

### **Список использованной литературы**

1. История Казахстана том 1. Алматы, 2001 г.
2. Х.А. Алпысбаев. Памятники нижнего палеолита Южного Казахстана. Алма-Ата, 1979 г.
3. А.Г. Медоев. Геохронология палеолита Казахстана. Алма-Ата, 19782 г.
4. Степная цивилизация восточной Евразии. Астана 2003 г.
5. В.Ф. Зайберт. Атбасарская культура. Екатеринбург, 1992 г.
6. В.М. Логвин. Каменный век Казахстанского Притоболя. Алма-Ата, 1991г.
7. Каменный век Казахстана и сопредельных территорий. Туркестан, 1998г.
8. М.К. Кадырбаев, Ж.Ж. Курманкулов. Культура древних скотоводов и металлургов Сары-Арки. Алма-Ата, 1992 г.
9. А.Х. Маргулан. Бегазы-дандыбаевская культура Центрального Казахстана. Алма-Ата, 1979 г.
10. З.С. Самашев. Наскальные изображения Верхнего Прииртышья. Алма-Ата, 1992 г.
11. Э. Ртвеладзе. Великий шелковый путь. Ташкент, 1999 г.
12. Кир Булычев. Тайны древнего мира. Москва 2001 г.
13. Э. Добльхофер. Знаки и чудеса, Москва, 2004 г.
14. Ант Адаев. Алтари цивилизаций. Москва, 2004 г.
15. А.И. Войцеховский. Загадки древних святынь. Москва, 2005 г.
16. Генрих Шурц. История человечества. Средняя Азия и Сибирь. Санкт-Петербург, 2004 г.
17. К.А. Акишев. Курган «Иссык». Алма-Ата, 1978 г.



## Образовательная учебная программа кружка «Юные инструкторы туризма»

### Пояснительная записка

Туристско-краеведческая деятельность - уникальное средство воспитания и всестороннего развития личности, способствующая изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Предлагаемая программа рассчитана на учащихся 5-11 классов и предусматривает базовую подготовку любого туриста, в том числе участника кружка пешеходного туризма, приобретение основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой доврачебной помощи, необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, званий «Жас турист» и «Қазақстан саяхатшысы».

На занятиях кружка в походах юные туристы должны научиться:

- разрабатывать маршрут;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты;
- делать пешие переходы с грузом;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- ставить палатки, разводить костер, готовить пищу в полевых

условиях.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения - 15 человек, второго - не менее 12 человек. После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетных походов или многодневных туристских мероприятий - слета, соревнований, сборов, экспедиций, туристского лагеря.

### Учебно-тематический план занятий кружка «Юные инструкторы туризма»

1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Основы туристской подготовки. Туристские путешествия. История	2	2	
2	Воспитательная роль туризма. Организация похода	2	2	
3	Личное и групповое снаряжение	14	10	4

4	Организация туристского быта. Привалы и ночлег	10	10	
5	Группа в походе	16	14	2
6	Итоги похода	2	2	
7	Топография и ориентирование	22	12	10
8	Краеведение	4	4	
9	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь	18	10	8
10	Общая и спец. физическая подготовка	20	2	18
11	Инструкторская подготовка	8	6	2
12	Организация практического похода	18	12	6
13	День в походе	2	2	
14	Проведение однодневного учебно-тренировочного похода	8		8
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>86</b>	<b>58</b>

## Содержание программы кружка «Юные инструкторы туризма» 1 год обучения

### 1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития, самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в г. Астана. Организация туризма. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Жас турист», «Казахстан саяхатшысы». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

**2. Воспитательная роль туризма.** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

### **3. Личное и групповое туристское снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. особенности снаряжения для зимнего похода.

*Практические занятия.* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### **4. Организация туристского быта, привалы и ночлеги.**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости: от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в ней. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом.

Типы костров. Правила разведения костра. Работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила переноски и хранения колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Правила купания.

Значение правильного питания в походе. Питание в походе. Приготовление пищи на костре. Составление меню, списка продуктов. Набор продуктов, фасовка, упаковка, переноска. Питьевой режим. Дежурство.

### **5. Группа в походе**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Преодоление препятствий. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, пересеченной местности, по лесу, кустарникам через завалы, по заболоченной местности, травянистым склонам.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоками.

Использование узлов и техника их вязания.

Отработка техники преодоления препятствий. Переправа по бревну самостраховкой.

Практические занятия на местности.

## **6. Итоги похода.**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрационной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Ремонт и сдача снаряжения. Отчетный вечер по итогам похода. Оформление значков и спортивных разрядов.

## **7. Топография и ориентирование.**

Понятия о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты.

Определение координат точки на карте.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Работа с картами различного масштаба. Определение масштаба карт. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Условные знаки. Масштабные, немасштабные знаки, площадные. Пояснительные цифровки и буквенные характеристики

Рельеф, способы его изображения на карте. Бергштрихи. Характеристика местности по рельефу. Топодиктант. Основные направления сторон горизонта СЮЗВ. Дополнительные и вспомогательные направления. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо.

Определение азимута (истинный, магнитный). Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

Ориентирование по местным предметам, небесным светилам. Принятие решение о выходе на крупные ориентиры, выход к ближайшему жилью. Ориентирование в заданном направлении.

*Практические занятия.* Ориентирование карты по компасу. Нахождение ориентира по заданному азимуту. Движение по азимуту. Средний шаг. Измерение расстояний. Участие в городских соревнованиях.

## **8. Краеведение**

Родной край, его природные особенности, история. Климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали, промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие.

Туристские возможности родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

## **9. Основы гигиены, первая доврачебная помощь**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Оказание первой доврачебной помощи. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.

Помощь утопающему, обмороженному, обожженному электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусу насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от

количества оказывающих помощь. Приемы транспортировки пострадавшего: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках – плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

### **10. Общая и специальная физическая подготовка**

Краткие сведения о строениях и функциях организма и влияние физической подготовки

Строение организма, костно-связочный аппарат, мышцы. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Предупреждение спортивных травм

Общая физическая подготовка, основная задача – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Упражнения, игры

Специальная физическая подготовка, ее роль и значение для роста мастерства туристов. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого.

### **11. Инструкторская подготовка**

Психология коллектива (климат в группе). Лидер, дисциплина и демократия в группе. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.

Психологические игры, решение различных ситуаций

Права и обязанности руководителя группы

Личная подготовка инструктора к занятиям

### **12. Организация практического похода**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подбор личного и группового снаряжения.

**Учебно-тематический план занятий кружка «Юные инструкторы туризма»**  
2 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Туристские путешествия. История развития туризма	2	2	
2	Личное и групповое снаряжение	8	2	6
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	1	9
4	Подготовка к походу. Путешествию.	9		9
5	Питание в походе	6		6
6	Техника и тактика в туристском походе	21		21
7	Обеспечение безопасности в туристском походе	12	6	6
8	Подведение итогов туристского путешествия	9		9
9	Туристские слеты и соревнования	12	6	6
10	Топография и ориентирование	60	9	51
11	Краеведение	3	3	
12	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	21	3	18
13	Общая и спец. физическая подготовка	15		15
14	Начальная инструкторская подготовка	28		28
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>

**Содержание программы кружка «Юные инструкторы туризма»**  
2 год обучения

**1. Основы туристской подготовки.**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитание патриотизма и углубление знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История развития туризма в Казахстане. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм.

Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение. Подготовка снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке и палатке.

Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

*Практические занятия.* Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

## **2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

- комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесой зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Типы костров, их назначение. Заготовка дров, растопки и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Правила работы дежурных.

*Практическое занятие.* Установка палаток. Заготовка дров.

## **3. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к начальной точке маршрута и отъезда

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов

*Практическое занятие.* Изучение маршрута.

## **4. Питание в турпоходе.**



Значение, режим и особенности питания в туристском походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре

### **5. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Линейные и кольцевые маршруты. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение разведка сложных участков маршрута. Определение способа их преодоления. Перестроение колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода, корректирование плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и при необходимости маркировка. Техника движения по равнине, траве, песку, мокрому грунту, кустарникам, камням, болоту, по тундре, стланику. Движение в тайге, в заболоченной местности, в горах: травянистые склоны, осыпи, скалы, в лоб, серпантин.

Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшения давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д.

Узлы и их применении. Техника вязания узлов.

Переправа через водные препятствия. Броды, выбор места, способы прохождения. Страховка и Самостраховка во время брода

Практическое занятие. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **6. Обеспечение безопасности в туристском походе и на занятиях**

Система обеспечения безопасности. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Опасности в туризме: субъективные и объективные

Субъективные опасности: недостатки физические, технические, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, сведений о походе, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил, недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой, ослабленное внимание на простых участках, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать первую доврачебную помощь, небрежное отношение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия, солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль МКК в оценке подготовленности группы. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах

### **7. Подведение итогов туристского путешествия**

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням.

Составление отчета о походе. Выпуск стеной газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

### **8. Туристские слеты и соревнования**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы. Утверждение главного судьи и судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.) правила организации и проведения туристских соревнований.

Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. Разработка условий проведения соревнований.

Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований

Практически занятия. Подготовка и проведение школьных соревнований

### **9. Топография и ориентирование**

Топографическая и спортивная карты. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное

оформление. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт, условные знаки. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах Построение профиля маршрута.

*Практическое занятие:* упражнение на запоминание условных знаков. Выбор путей движения с учетом основных форм рельефа

Компас. Работа с компасом. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.

Азимут, снятие азимута с карты, движение по азимуту, факторы влияющие на точность движения по азимуту, приемы обхода препятствий Движение через промежуточные ориентиры Взятие азимута на предмет.

*Практические занятия:* упражнение по определению азимута, снятие его с карты, прохождение азимутальных отрезков. Прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты Соревнования на прохождение дистанции

Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки, измерение среднего шага.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости.

Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

*Практическое занятие.* Определение расстояния до недоступного предмета, определение ширины реки, оврага

Способы ориентирования с помощью топокарты. Определение своего места нахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, движение по легенде. Особенности ориентирования: в горах, в тундре, на воде.

*Практическое занятие:* участие в соревнованиях по ориентированию

Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимута при помощи небесных светил, растительности, при помощи местных предметов.

Соревнования по ориентированию. Виды и характер соревнований. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований. Участие в соревнованиях

### **10. Краеведение**

Туристские возможности родного края, территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные и другие памятники, памятные места, музеи.

Охрана природы. Деятельность по охране природы в условиях похода.

### **11. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

Личная гигиена, профилактика различных заболеваний, закаливание. Вредные привычки и их влияние на организм

Состав походной медицинской аптечки: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Оказание первой доврачебной помощи. Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой доврачебной помощи. Переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравления. Укусы членистоногих и змей, клещей, ожоги, обморожения, ушибы, тепловой и солнечный удар.

Искусственное дыхание, обработка ран, наложение жгута, повязок, способы бинтования ран

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях

Транспортировка пострадавшего, способы

### **12. Общая и спец. физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения:

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

*Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища:* упражнение на формирование правильной осанки в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движение одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами*

Упражнения с короткой и длинной скалкой: прыжки с вращением скалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях, с поворотами и приседаниями.

*Элементы акробатики*

Кувырки в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.

*Подвижные игры, эстафеты*

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

*Легкая атлетика.*

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки.

*Спортивные игры*

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

### **13. Начальная инструкторская подготовка**

Обязанности членов туристской группы по должностям

Зав по питанию - составление меню, списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов, распределение. Выдача продуктов дежурным, контроль расходования.

Зав по снаряжению, подготовка снаряжения к походу. Штурман, изучение региона и разработка маршрута. Краевед - ведение краеведческих наблюдений. Санитар - подбор аптечки. Оказание первой доврачебной помощи. Ремонтный мастер, фотограф, летописец.

### **Список использованной литературы**

1. Айналаны қоршаған орта. Экология.- Алматы кітап, 2005.
2. Жакупов Б.С. Особенности поведения в горах - Алматы, 1999 - С.21-23
3. Куинджи Н.Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. - М, 2001.
4. Назарбаев Н.А. Казахстан -2030 - Алматы: ЮРИСТ, 2004.
5. Николаева С.Н. Методика экологического воспитания дошкольников - М, 2000.
6. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты - М, Просвещение, 1987.
7. Остапец А.А. В походе юные. - М, Просвещение, 1987.
8. Практикум по дошкольной педагогике - М, 2000.
9. «Соқпақ –Тропинка» - Уральск, №2-2004, №3,4-2005.
10. Сен білесің бе? -Алматы, Аруна -2004.
11. Сборник материалов межрегиональной научно- практической конференции - Уральск, 2003.
12. Фомин В.П., Ли К.А. Краеведение и развитие туризма в Приуралье - Уральск, 2000.
13. Шаяхметов А.Г. Монография «Уроки физического воспитания в школе через туризм» - Акмола, 1994.
14. Шаяхметов А.Г., Шаяхметова Г.М. Туристско- краеведческая модель базовой школы по туризму - Астана, 2006.
15. Ярошенко В.В. В поход с классом - М, 2004.