

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр дополнительного образования»
р.п.Тонкино Нижегородской области**

**Методическая разработка раздела
дополнительной образовательной программы
творческого объединения
«Спортивное ориентирование» по теме:**

***Спортивное
ориентирование
на местности.***

Выполнил:
педагог дополнительного
образования ЦДО р.п.Тонкино
Груздев А.К.

**Тонкино
2019**

Содержание:

1. Цели и задачи.
2. Пояснительная записка.
3. Ожидаемые результаты.
4. Основы спортивного ориентирования.
5. Мастер-класс "Сценарий дня здоровья" по спортивному ориентированию.
6. Вывод.
7. Список литературы.

Цели и задачи.

Цель: Формирование всесторонне развитой личности средствами спортивного ориентирования, туризма, краеведения.

Задачи:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.
- умение вести себя в коллективе, выработка.

Пояснительная записка.

В основе школьного туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно-демократический, творчески развивающий, личностно-ориентированный, созидающе-деятельностный. В структуре любой образовательной программы туризм может быть использован в качестве эффективной формы обучения. Туризм и спортивное ориентирование помогают учащимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук.

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины.

Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности.

Умение ориентироваться на местности приобретается в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.

Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др. Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм - прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.

Ожидаемые результаты.

1. Применение знаний по спортивному ориентированию в творческих объединениях спортивной направленности.
2. Расширение знаний, умений и навыков в данной области учащимися и педагогом
3. Участие в конкурсах и выставках

Знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;

- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;

Уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;

Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Туризм и спортивное ориентирование дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности.

Основы спортивного ориентирования.

Спортивное ориентирование - сравнительно молодой вид **спорта** в нашей стране, однако, уже имеющий своих верных почитателей практически всех возрастов.

Ключевое слово в названии вида **спорта** «ориентирование» наводит непосвященных на мысль о размеренной, неторопливой работе с картой на лоне природы. В действительности это стремительный вид кросса на незнакомой местности, связанный с определенной физической и эмоциональной нагрузкой.

Спортивное ориентирование - соревнования в преодолении на местности с компасом и картой трассы из последовательности контрольных пунктов (КП) и с выбором наиболее рациональных путей движения между ними. Задачи, которые дистанция ставит перед спортсменами, требуют от них, не только высокой физической подготовки, способности преодолевать естественные препятствия и стойко переносить любые погодные условия, но и точного и быстрого мышления.

Тесный контакт с окружающей средой является элементом экологического воспитания. Все это позволяет называть спортивное ориентирование интеллектуальным видом **спорта**.

Данный вид спорта имеет важное прикладное значение, прививая качества, которые трудно воспитать на обычных практических занятиях по топографии. Его можно рекомендовать к изучению, начиная с начальной школы, например, как один из разделов ОБЖ, а так же для учебных заведений, готовящих специалистов, которым необходимы навыки чтения карты и ориентирования на местности (лесная промышленность, горное дело, землеустройство и др.). Умение ориентироваться на местности является важнейшим фактором для успешного прохождения туристского маршрута.

Соревнования по ориентированию

Как правило, в программу туристских слетов и соревнований учащихся включают соревнования по ориентированию - лучшее средство обучения и проверки навыков ориентирования на местности.

В соответствии с «Правилами соревнований по спортивному ориентированию» соревнования подразделяются на следующие виды: ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, ориентирование по выбору.

Ориентирование в заданном направлении

Ориентирование в заданном направлении заключается в прохождении отмеченных на карте и расположенных на местности контрольных пунктов (КП) в заданном порядке. Путь от одного КП к другому команда выбирает по своему усмотрению. Результат команды определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции. Если команда нарушила порядок прохождения КП или не посетила какой-либо КП, то результат ей не засчитывается.

Дистанции в заданном направлении должны планироваться так, чтобы результат команды в равной степени зависел от ее физической подготовленности и умения ориентироваться. Между контрольными пунктами должно быть несколько вариантов движения: по тропам и дорожкам, напрямик по азимуту, комбинированный. Длина дистанции

замеряется по карте линейкой со старта через КП до финиша по кратчайшему пути, причем рельеф местности при этом не учитывается.

Старт в соревнованиях в заданном направлении, как правило, делается раздельным, с интервалом в 5 - 10 минут.

Для отметки прохождения КП используются компостеры, а также цветные карандаши, висящие на КП, которыми команда производит отметку на своей карточке или карте.

Ориентирование на маркированной трассе

Ориентирование на маркированной трассе проводится, как правило, зимой, хотя возможно использование его и в программе летних туристских соревнований.

Команда на старте получает карту с нанесенной точкой старта. Двигаясь по размеченной дистанции, команда на своем пути встречает КП, местоположение которого она должна указать проколом булавкой на карте. Прокол должен быть сделан до выхода со следующего КП и перечеркнут крест-накрест цветным карандашом, висящим на этом КП.

Результат команды определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции плюс штраф за неправильное нанесение КП. За каждые два миллиметра ошибки в нанесении местоположения КП дается штраф: 1 минута за ошибку от 2 до 4 мм, 2 минуты за ошибку от 4 до 6 мм, 3 минуты - свыше 6 мм. На каждом КП первые 2 мм ошибки не штрафуются. Максимальный штраф, который может быть назначен за ошибку в нанесении одного КП, равен 5 минутам.

Дистанция соревнований на маркированной трассе планируется так, чтобы команда находилась в постоянном напряжении, постоянно сравнивала карту и местность. Но при этом у команды должна быть возможность определить местоположение КП, не сходя с трассы.

Старт в соревнованиях на маркированной трассе дается, как правило, раздельный, с интервалом в 5 минут. Карта команде выдается за 1 минуту до старта, чтобы она успела прикрепить ее на планшет.

Ориентирование по выбору

Ориентирование по выбору - наиболее приемлемый вид ориентирования на туристских соревнованиях, где стартует большое количество участников с разным уровнем подготовки.

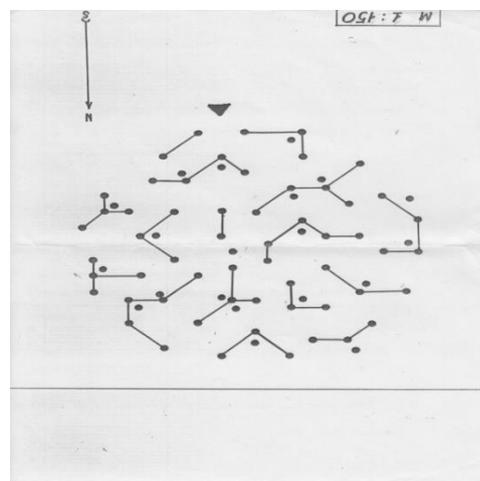
В отличие от соревнований в заданном направлении ориентирование по выбору дает большую свободу действий команде. Ведь дистанция соревнований в заданном направлении, где команда пока не найдет первый КП, не может следовать дальше, а также маркированная трасса ставятся начальником дистанции в расчете на определенную степень подготовки,

которой не имеют многие участники туристских слетов. Поэтому эти дистанции или непосильны новичкам (не служат целям обучения), или слишком просты для ребят, которые уже участвовали в таких соревнованиях. В отличие от заданного направления, в ориентировании по выбору уже не начальник дистанции, а команда планирует себе дистанцию по своим силам. Очень большой эффект имеет штраф за превышение контрольного времени, который не позволяет команде опаздывать на финиш, а неподготовленную команду удерживает в районе старта-финиша. Вследствие этого в соревнованиях по выбору очень редко приходится разыскивать заблудившихся участников, как это часто бывает в соревнованиях в заданном направлении. Привлекает еще и то, что соревнования по выбору обычно занимают мало времени, в них облегчен подсчет результатов.

В правилах соревнований по спортивному ориентированию определяется несколько видов соревнований по выбору. Один из них - когда команда из большого количества контрольных пунктов, установленных на местности, должна посетить определенное количество, например, пять, и ее результат определяется по затраченному на это времени.

В практике туристских соревнований школьников имеется еще несколько разновидностей соревнований по выбору, которые стали традиционными и полностью себя оправдали. Они заключаются в следующем. Каждая команда получает карту, на которой нанесены контрольные пункты, имеющие оценку в очках. Команда должна набрать как можно больше очков, но при этом не превысить контрольное время. За превышение времени из результата вычитаются штрафные очки - определенное количество за каждую просроченную минуту. Побеждает команда, имеющий наибольшее количество очков.

При планировании дистанции соревнований по выбору можно предложить несколько вариантов. Один из них - когда стоимость КП определяется трудностью его отыскания. Чем дальше КП удален от старта, чем сложнее его найти, выше он оценивается. В этом случае старт и финиш рекомендуется размещать в центре района, чтобы было больше вариантов движения. Все контрольные пункты имеют одинаковую оценку - по одному (два, три) очка, а результат команды определяется количеством взятых КП. При этом старт и финиш разносятся между собой на расстояние, не превышающее одного



километра, и по пути со старта на карте должна быть видна группа КП, которая является направляющей на финиш. Слабо подготовленная команда сразу же со старта может двигаться на финиш, при этом она проходит через обязательный КП, стоящий в начале финишного коридора, то есть получает результат, так как умеет ориентироваться в рамках, необходимых туристу.

Чем дальше удалены КП от старта и финиша, тем гуще они расположены, поэтому подготовленная команда сразу направляется в этот район.

Так как наибольшую сложность в соревнованиях по выбору представляет отсутствие у некоторых участников часов, то контрольное время необходимо устанавливать в пределах, в которых школьники более-менее ориентируются. Это, например, 40 минут, то есть продолжительность урока. Эту величину ребята обычно выдерживают. Если возможно, следует использовать и технические средства для извещения участников об истечении контрольного времени. Это мегафоны, автомобильные сигналы и т.д. Перед стартом объявляется, когда будет подаваться такой сигнал, чтобы команда могла даже без часов представить, сколько времени у него в запасе.

Дистанции соревнований по выбору должны удовлетворять следующим требованиям:

- желательно, чтобы ни одна команда за контрольное время не смогла найти все КП, поэтому на местности устанавливается большое количество контрольных пунктов;
- дистанция должна быть спланирована так, чтобы было несколько равноценных вариантов движения команд.

В связи с этим серьезные требования предъявляются к карте. Карта соревнований по выбору должна быть скорректирована по всей площади, особенно подробно должны быть прорисованы районы контрольных пунктов. КП должны стоять на твердых ориентирах и быть заметны с расстояния 5-25 метров. Рекомендуется контрольные пункты ставить на точечных и небольших площадных ориентирах - в ямках, на бугорках, на маленьких полянках, на пересечении тропинок и т.д. Очень важно, чтобы они были видны со всех сторон во избежание скопления команд в районе КП.

При постановке дистанции необходимо правильно оценить уровень подготовки команд. На школьных или районных соревнованиях, чтобы облегчить задачу участникам, необходимо ставить КП на более грубые ориентиры - не на маленькой полянке, а на краю большой поляны, на развилке оврагов, на перекрестке дорог и т.д.

Виды туристского ориентирования

На туристских слетах можно проводить также соревнования, состоящие из различных заданий или упражнений по ориентированию и топографии.

Движение по легенде

Участники получают задание пройти участок маршрута по описанию с указанием расстояний в метрах и угловых величин в азимутах. Например: «Со старта двигаться по тропинке, уходящей по азимуту 56° ; пройдя 400 метров до перекрестка, свернуть на просеку (азимут 90°) и т.д.».

Азимутальный маршрут

Участники получают задание пройти маршрут по отрезкам с указанием азимута и расстояния в метрах.

Движение по обозначенному маршруту

Участники получают карту с нанесенной линией движения, двигаясь в соответствии с которой, они проходят через КП (пикеты), не обозначенные на карте, служащие подтверждением правильного выполнения задания.

Возможны также следующие задания или упражнения, и их сочетания: глазомерная оценка расстояний; измерение длины маршрута по легенде; прокладывание азимутального маршрута; нанесение уточнений на карту; поиск объектов с помощью карты; поиск объектов по заданным азимутам; определение точки стояния на карте (привязка); знание топографических знаков и другие.

Величины штрафов устанавливаются судьями в зависимости от объема требований и должны быть заранее оговорены в условиях соревнований.

Командные соревнования по ночному ориентированию

Большой популярностью у ребят пользуются ночные командные соревнования по ориентированию, которые проводятся по типу «Контрольного туристского маршрута», однако в его программе нет технических этапов, а включены только этапы, связанные с различными видами ориентирования.

Ориентирование без карты

Это одна из простейших систем соревнований младших школьников, которые можно включить в программу туристского слета. Цель соревнований - научить ребенка сопоставлять реальную местность с ее условным изображением на карте и определять, таким образом, свое местонахождение. При этом участники соревнований не пользуются картами и не имеют при себе компасов и специальных планшетов.

Соревнования проводятся только на маркированной трассе. Это объясняется, прежде всего, требованиями безопасности в связи с низкой квалификацией участников и отсутствием у них определенных навыков. В зависимости от вида соревнований (личные, лично-командные) проводится жеребьевка и определяется порядок старта. Как правило, готовится одна дистанция с раздельным стартом. Порядковые нагрудные номера при этом не имеют

особого значения. Главное, чтобы карточка, а это единственный предмет, который будет находиться у команд на дистанции, была правильно заполнена. Поэтому карточки и образец их заполнения, а также условия проведения и условные знаки необходимо вручить каждому представителю команды заранее.

В чем же заключается задача команд? Двигаясь по маркированной трассе, она встречает на своем пути КП. На веревке, растянутой поперек движения, подвешены таблички (30x30), на которых изображены порядковый номер КП (1,2,3) и три фрагмента карты (А, В, С). Фрагменты представляют собой изображения трех различных ситуаций местонахождения данного КП. В случае отсутствия какого-либо картографического материала подготовка фрагментов выполняется заранее следующим образом. С помощью топографических знаков или простейших знаков для спортивного ориентирования человек, более или менее знакомый с ориентированием, цветными ручками изображает в примерном масштабе местонахождение КП и прилегающие к нему ориентиры. Один фрагмент отражает действительную картину, а два других - условные ситуации. Каждый КП дополнительно оборудован одним экземпляром условных знаков на тот случай, если участнику необходима «подсказка», а также несколькими карандашами одного цвета. Карандаши и таблички лучше всего укреплять не на веревке, а на одножильном проводе, чтобы их легче было вращать в разные стороны и чтобы они не запутывались во время работы.

Команда, прибывшая на КП, должна визуально на месте оценить ситуацию, в которой она находится, выбрать из предложенных вариантов правильный, карандашом данного КП вписать нужную букву (А, В, С) в соответствующую клеточку своей карточки.

Выигрывает команда, которая быстрее преодолеет предложенную дистанцию и даст как можно больше правильных ответов. За каждый неправильный ответ команда получает штраф 2 мин., который прибавляется к беговому времени. Такой же штраф команда получает за отсутствие отметки в карточке, за лишнюю отметку и за несоответствие отметки цвету карандаша КП.

По данной методической разработке можно проводить спортивно-воспитательные мероприятия в любой школе любого населенного пункта, начинать можно с близлежащего к школе района, как, и представлено в данной методразработке. Также проведение мероприятия можно перенести в места, где наиболее сосредоточены исторические достопримечательности и памятники архитектуры, это поможет учащимся лучше изучить и узнать свою малую Родину и быстро в ней ориентироваться.

Прохождение маршрута можно построить по-разному. В данной методразработке возможно прохождение маршрута по карте или картосхеме с выполнением заданий на этапах, введением контрольного времени. Варианты могут быть самые разнообразные, все зависит от фантазии и изобретательности организаторов.

Проведение туристского слета - наиболее распространенная форма организации досуга детей. Он вызывает всегда огромный интерес у детей при правильной, интересной и содержательной его организации.

Еще одной привлекательной стороной является сравнительная простота организации массовых соревнований, для которых не обязательно наличие спортивных залов, площадок и стадионов, дорогостоящего оборудования и инвентаря.

Спортивное ориентирование - один из немногих видов **спорта**, где участники соревнований действуют индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников. Поэтому для достижения цели необходимы хорошая психологическая подготовка, проявление настойчивости, решительности, смелости, самообладания. В технической подготовке ориентировщика два основных компонента: техника ориентирования (работа с картой и компасом) и техника передвижения на местности.

Организация соревнований по спортивному ориентированию

Выбор района соревнований и подготовка тиража спортивных карт для соревнований подбираются заселенные участки местности (карта прилагается), парки и зоны отдыха, расположенные неподалеку от учебного заведения. Районы массовых соревнований должны отвечать определенным условиям (площадь не менее 2 км, хорошие ориентиры, ограничивающие район соревнований, отсутствие опасных мест, достаточная проходимость, наличие укрытий от непогоды в районе старта-финиша).

Один из важных этапов при подготовке массовых соревнований - подготовка спортивных карт. Как правило, на картах печатается памятка в виде таблицы условных знаков (Приложение № 2), что облегчает их изучение и помогает при прохождении дистанции зачетных соревнований. Для проведения соревнований учащимся рекомендуется использовать многоцветные карты и только при их отсутствии прибегать к черно-белым, выполненным фотоспособом.

Оборудование дистанции и центра соревнований. Для оборудования центра соревнований и дистанций привлекают 3-4 человека, имеющих опыт работы в качестве начальников дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию. Наиболее важно в работе службы дистанции планирование

трассы, при котором не следует увлекаться постановкой сложных КП, но и нельзя допускать, чтобы соревнования превратились в кросс по дорогам.

Если же особенности местности не позволяют выдержать эти параметры, допустимы небольшие отклонения в сторону уменьшения длины дистанции с одновременным увеличением количества КП.

Для подготовки дистанции в соответствии с рекомендованными параметрами целесообразно располагать КП так, чтобы средние расстояния между ними составляли около 500 м. Этому соответствует их размещение в вершинах равносторонних треугольников с длиной стороны 500 м.

Для оборудования КП используют стандартные красно-белые призмы. Иногда для КП используют деревья, углы заборов. Контрольные пункты оборудуются средствами отметки, с которыми участники соревнований лучше всего знакомы. Наиболее часто для этих целей используют цветные карандаши. При использовании карандашей их прочно прикрепляют на проволоке или веревке к КП. На каждом КП вывешивают 2-4 карандаша одинакового цвета. Их нужно подобрать таким образом, чтобы не было КП с одинаковым или близким по цвету комплектом карандашей. Карандаши тупо затачиваются с двух сторон и привязываются за середину.

При оборудовании стартовых и финишных коридоров применяют гирлянды из разноцветных флажков, а также щиты старта и финиша. Финиш устраивают так, чтобы обеспечить прием участников со всех вероятных направлений. В районе старта-финиша рекомендуется оборудовать щит информации. На нем вывешивают образцы заполнения контрольных карточек, контрольные карты соревнований и оперативную информацию о предварительных результатах, финишировавших команд.

Подведение итогов соревнований. Обработку результатов соревнований осуществляют 2-3 судьи-секретаря. Они по карточкам финишировавших команд подсчитывают результаты, а также проверяют правильность отметки на КП. В каждой клетке контрольной карточки должна быть сделана любая пометка карандашом, висящим на КП. Число отметок должно соответствовать числу КП.

При проведении командного, первенства составляют еще и протокол соревнований отдельно командных результатов, где указываются количество набранных членами группы очков и занятое место. Протоколы составляют в двух экземплярах

Мастер класс "Сценарий Дня Здоровья" (спортивное ориентирование).

Спортивное ориентирование не только развивает физические качества ребенка (скоростную и общую выносливость, ловкость и координацию движений), но и умственные способности. Предлагаемые дополнительные задания, мини-конкурсы способствуют расширению кругозора детей, закрепляют ранее полученные навыки. А групповая форма игровых занятий в спортивном ориентировании содействует развитию навыков коллективной работы и укреплению командного духа.

В основе данной разработки – игры-задания по спортивному ориентированию. Представленные игры рассчитаны на детей разных возрастных групп. Одни – подойдут учащимся начальных классов, другие – только старшеклассникам. Большинство же игр рекомендуем проводить с учащимися пятых-шестых классов. Именно в этом возрасте дети на уроках географии изучают планы, схемы, учатся «читать» карту; знакомятся с такими понятиями, как масштаб карты, азимут, условные знаки; умеют пользоваться компасом и находить свое местоположение на карте. При желании игры можно обогатить разнообразными заданиями из других предметных областей или разработать свои варианты той или иной игры.

«Зашифрованное слово»

До начала соревнования судьи придумывают слово-шифр – небольшое и удобное для словообразования (например, «компас», «звезда», «палатка»). После этого необходимо подготовить контрольные пункты. Их должно быть столько же, сколько букв в слове-шифре. Затем судьи устанавливают (прячут) контрольные пункты, которые потом наносятся на карту для ориентирования. На карту также наносятся места старта и финиша и указываются районы, непригодные для бега (если есть). Общая протяженность дистанции не должна превышать трех километров.

Контрольный пункт представляет собой бумажную двухцветную призму (красно-белую). Граница цвета проходит по диагонали. В верхней (белой) части контрольного пункта указывается буква магического шифра.

Затем каждой команде выдается карта с нанесенными контрольными пунктами и карточка команды (Приложение №3). Карточка команды имеет клетки, в которые будут вноситься буквы магического шифра и таблица, в которую команда должна будет заполнять составленными словами.

Команды игры-соревнования выходят на старт согласно заранее проведенной жеребьевке с нагрудными номерами (интервал между командами – 2-3 минуты). Каждой команде дается 1 час на поиск всех контрольных пунктов, составление слов и возвращение на финиш. Команда вправе находить контрольные пункты в любой последовательности (ориентирование по выбору). Подбегая к контрольному пункту, команда переписывает на свою карточку букву магического шифра в специальную ячейку. Правилами игры не требуется обязательного нахождения всех контрольных пунктов. Уже имея запас из трех-четырех букв, команда может начинать составлять слова. Это должны быть имена существительные в единственном числе и именительном падеже. Неправильно написанные слова не засчитываются. Запрещается использовать

имена и географические названия. Все составленные слова участник записывает в таблицу на карточке. Чем больше контрольных пунктов (букв) сможет найти команда, тем больше слов она сможет составить, и чем быстрее команда найдет контрольные пункты, тем больше у нее времени будет на обдумывание и составление слов.

Главная задача – придумать наибольшее количество слов из букв магического шифра за отведенное время.

Победителем игры-соревнования является та команда, которая составит наибольшее количество слов из магического шифра или первой разгадает слово-шифр. При равенстве показателей разрабатываются дополнительные условия. Команды, не уложившиеся в контрольное время, считаются неправильно выполнившими задание.

Необходимо присутствие судей на старте, финише и контрольных пунктах (КП), где в их обязанности входит контроль за правильным прохождением командами КП, установка и снятие КП после игры.

«Выживание в природной среде»

Вначале учащиеся знакомятся с правилами игры. Перед стартом каждый участник или команда получает карту местности с обозначенными на ней местом старта и первым контрольным пунктом. На первом КП команду встречает судья, который предлагает участникам ответить на один вопрос – в нашем случае о лекарственных растениях. Предлагается несколько вариантов ответов (вариантов может быть и больше, но остальные должны быть заведомо легкими) и только один – правильный. Например, на вопрос: «Какое растение можно приложить к ране вместо антибактериальных средств?» предлагаются следующие варианты ответов:

1. Лопух.
2. Мать и мачеха.
3. Подорожник.
4. Ромашка.
5. Одуванчик.

Команда выбирает и сообщает судье свой вариант ответа. Судья не дает никаких комментариев, а рисует на карте команды следующий КП. Причем, если предложенный вариант оказался правильным, то судья рисует «истинный» второй КП. А если вариант ответа оказался неправильным, то судья рисует «штрафной» КП. Отыскивая следующий пункт, команда не знает, правильно ли ответила на вопрос. На штрафном КП команду встречает другой судья, который предлагает им не вопрос, а определенное задание (это своеобразный штраф за неправильный ответ на предыдущем КП). Заданием может быть: уборка мусора, оставленного нерадивыми туристами, установка заранее подготовленного скворечника, посадка деревьев, сбор разбросанных старых веток и т.д.

После выполнения задания судья на штрафном КП рисует в карте «истинный» второй КП и сообщает правильный вариант ответа на предыдущий вопрос.

На втором, третьем, четвертом КП порядок игры сохраняется.

После прохождения последнего КП (в случае правильного ответа) или после выполнения последнего штрафного задания судья рисует в карте команды место финиша. Тот участник или команда, которая придет к финишу первой, является победителем игры.

Предлагаемое число контрольных пунктов не больше пяти. В противном случае существенно увеличивается время игры. Для ее проведения потребуется

большое количество судей, хорошо читающих карту. Необходимы также подходящие условия для выполнения штрафных заданий.

Спортивное ориентирование – это необыкновенно интересный и интеллектуальный вид **спорта**, спорта сильных, смелых, талантливых и богатых духом людей, неразрывно связанных с природой. А через нее и с нашими историческими корнями, со всем тем, что зовется нашей малой Родиной.

Соревнование проводится в районе школы (Приложение №1).

В спортивном ориентировании участвуют все учащиеся 5-11 классов, кроме освобожденных на данный день по здоровью. За каждого ученика, не принявшего участие в соревновании по неуважительной причине, команде даётся 5 минут штрафа.

Все классы с интервалом в 5 минут уходят на дистанцию. Перед стартом команде выдаётся план-схема контрольных пунктов (Приложение №1), которые нужно найти, карту участника соревнования (Приложение № 2) и даётся краткий инструктаж, как им пользоваться.

Передвижение по дистанции смешанное – бег чередуется с ходьбой.

Спортивное ориентирование – командное соревнование. Впереди передвигаются более сильные ребята, которые первыми ищут контрольные пункты. Замыкают колонну класса тоже физически подготовленные ученики, которые помогают отстающим.

Как только очередной пункт найден, и последний участник команды подошёл к нему, судья на план-схеме делает отметку.

На финише учитывается, сколько было найдено контрольных пунктов. При одинаковом количестве найденных пунктов учитывается среднее время первого и последнего члена команды.

Команды соревнуются по параллелям: 5-6 классы, 7-8 классы, 9-11 классы. Педагог - организатор, преподаватели физической культуры и члены спортивного объединения «Орленок» являются судьями.

Ученики 9-11 классов по желанию могут соревноваться в личном первенстве.

Ученики 5-6 классов уходят со старта с классным руководителем, классным воспитателем и родителем, хорошо знакомым с местностью, на которой проводится спортивное ориентирование.

5-6 классы ищут 5 контрольных пунктов (около 3км). 7-8 классы ищут 6 пунктов (около 3,5км), 9-11 классы ищут 10 пунктов (около 5 км).

Территория, на которой проводится соревнование, должна быть хорошо знакома большинству членов команды. Дистанция передвижения не должна пересекать автомобильные дороги, иметь опасные участки (ямы, полуразрушенные строения и т.д.). Желательно, чтобы место проведения праздника было зоной для прогулок местных жителей.

Дистанция соревнования должна быть закольцована и проходить по хорошо просматриваемой дороге. Контрольные пункты должны располагаться в зарослях с обеих сторон дороги (не далее 100м от дороги), с таким расчетом, чтобы с дороги пункт не был виден, а с пункта дорога угадывалась.

Судей на контрольном пункте должно быть не менее 3-х человек.

В течение часа класс бежит по территории в поиске КП. За счёт эмоционального подъёма физическая нагрузка переносится намного легче.

Ученикам такие соревнования очень нравятся. Кроме того, спортивное ориентирование содействует умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогает познавать и понимать природу.

Приложение

Условные знаки «На память». Рельеф



Горизонтали:

Утолщенная;
основная;
вспомогатель.

Направление ската, бергштрих

Горизонтали

Земляной обрыв

Земляной вал, земляная насыпь

Маленький или разрушенный земляной вал



Промойна больше 1 м

Промойна больше 0,5м до 1 м

Холмы, бугорки

Внемасштабные, маленькие бугорки

Вытянутые маленькие бугорки

Ямы



Микрояма

Микро-

воронка

Микронеров-

ности

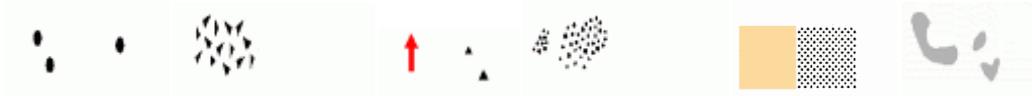
Особый объект рельефа (нора, муравейник...)

Скалы и камни



Непреодолимая скальная стена

Скалы-останцы
 Преодолимый скальный обрыв
 Скальная яма, выработка
 Пещера
 Большой камень, валун

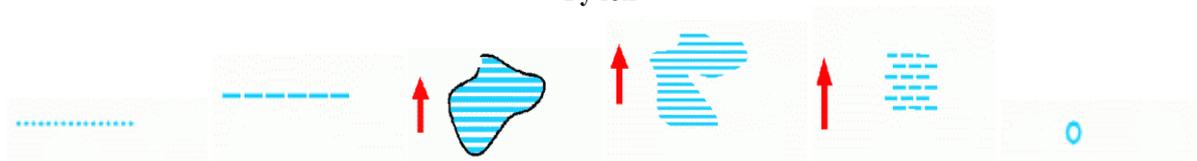


Особо большой камень
 Каменистое поле, много валунов
 Группа валунов в одном месте
 Каменистый грунт
 Открытый песок
 Чистая, пробегаемая скала

Гидрография и болота



Большой водоем
 Маленький водоем
 Лужа
 Непреодолимая река
 Преодолимая река
 Ручей



Канавы с водой
 Пересыхающая канава
 Непреодолимое болото
 Труднопроходимое болото
 Заболоченность, мокрый грунт
 Колодец



Родник, ключ
 Особый объект гидрографии фонтан, гейзер

Растительность



Открытое пространство, поляны
 Полуоткрытое, легкопробегаемое пространство
 Неудобь, плохопробегаемое полуоткрытое пространство
 Хорошо пробегаемый лес
 Медленнопробегаемый лес

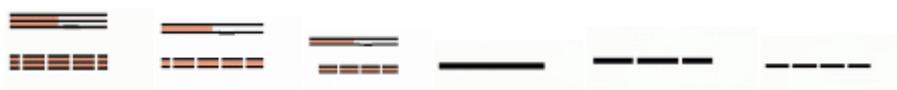


Подлесок медленнопробегаемый
Лес труднопробегаемый
Подлесок труднопробегаемый
Непроходимый, очень труднопроходимый лес
Лес, хорошопробегаемый в одном направлении
 1) сад;
 2) виноградник



Четкая граница обрабатываемой земли
Обрабатываемая земля.
Четкий контур,
четкая кромка леса, четкая граница пород леса
Нечеткий контур
Специальные объекты растительности

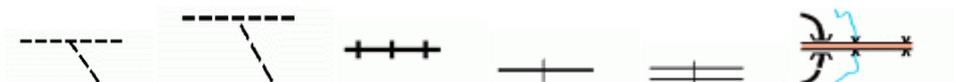
Искусственные сооружения



Автострада
Шоссе
Узкое шоссе
Улучшенная дорога
Грунтовая дорога
Тропа



Тропинка
Исчезающая тропинка
Узкая просека
Пешеходный мостик
Переправа с мостиком
Брод, переправа без мостика



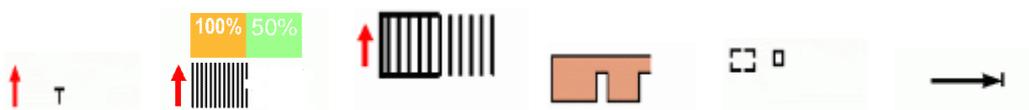
Четкая развилка
Нечеткая тропинка
Железная дорога
ЛЭП с опорами
ЛЭП на высоких опорах
Туннель: с дорогой, с ручьем, простой



Каменная стена
 Разрушенная каменная стена
 Высокая каменная стена
 Преодолимая ограда
 Разрушенная ограда
 Непреодолимая ограда



Проход в ограде
 Строение
 Могила
 Трубопровод
 Непреодолимый трубопровод
 Большая башня

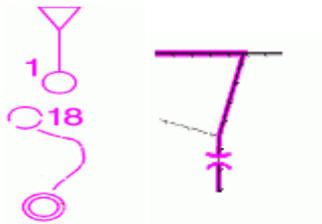


Маленькая башня
 Застроенная территория
 Запретная территория
 Территория с покрытием
 Фундамент или развалины
 Стрельбище

Знаки дистанции



Запретная для бега территория
 Опасная для бега территория
 Запрещенный путь
 Первая медицинская помощь
 Пункт питания



Старт, КП, маркированный путь, финиш
 Запретная линия с проходом