

#вместекуспехукаждого

Спортивное ориентирование в условиях детского спортивного лагеря. Учимся читать спортивную карту

Методические материалы



г. Хабаровск, 2024 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 01 от 01.02 2024 г.

Спортивное ориентирование в условиях детского спортивного лагеря.
Учимся читать спортивную карту. Методические материалы / сост. А.Я. Митяков, О.А. Карпенко. — Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2024. — 36 стр.

Ответственный редактор: В.В. Шевченко
Ответственный за выпуск: В.В. Плюснин
Дизайн обложки: Ю.А. Лубашова

Данные методические материалы содержат комплекс упражнений и мероприятий с картой, способствующих подготовке юных ориентировщиков для наиболее эффективного прохождения спортивных трасс. Также здесь представлены карты, предназначенные для использования в учебно-тренировочном процессе по спортивному ориентированию на полигоне села Сикачи-Алян Хабаровского муниципального района Хабаровского края.

Методические материалы будут полезны тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования, учителям физической культуры образовательных организаций при проведении лагерных смен для юных спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ЗНАЧЕНИЕ КАРТЫ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ	3–4
УЧИМСЯ ЧИТАТЬ СПОРТИВНУЮ КАРТУ	
Упражнения на развитие памяти	5–7
Упражнения на запоминание условных знаков	8
Упражнения на развитие умения составлять карту	9–10
Упражнения с картой с нанесёнными КП	11
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ	
Командная спортивная игра «Крепкий орешек»	12–13
Игра «Экологический лабиринт»	14–15
Игра «День медицинского работника»	16–20
ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СПОРТИВНЫМИ КАРТАМИ НА ПОЛИГОНЕ	21–22
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	23
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	24
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение 1. Условные знаки спортивных карт	25
Приложение 2. Карты полигона в районе с. Сикачи-Алян Хабаровского района Хабаровского края	26–33
ДЛЯ ЗАМЕТОК	34–36

ВВЕДЕНИЕ

Карта для тренера или педагога-ориентировщика — это уникальный инструмент, позволяющий диагностировать в количественном измерении важные и трудно поддающиеся оценке, очень специфические умения, навыки, знания, ощущения и восприятия юных спортсменов. Спортивная карта как объективный фактор оценки способностей ориентировщика даёт возможность педагогу контролировать и корректировать в ходе тренировочного процесса формирование необходимых для спортсменов навыков, а также более точно подбирать для каждого арсенал технических средств, приёмов и педагогических воздействий, в идеале — сформировать индивидуальный стиль ориентирования спортсмена.

Данный сборник содержит материалы по проведению спортивных мероприятий и ряд эффективных упражнений, способствующих подготовке юных ориентировщиков к прохождению дистанций.

Также в сборнике представлены карты, предназначенные для использования в учебно-тренировочном процессе по спортивному ориентированию на полигоне села Сикачи-Алян Хабаровского муниципального района Хабаровского края. В их разработке принял участие педагог-организатор регионального центра детско-юношеского туризма КГАОУ ДО РМЦ А.Я. Митяков.

Сборник будет полезен тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования, учителям физической культуры образовательных организаций при проведении лагерных смен для юных спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием.



ЗНАЧЕНИЕ КАРТЫ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Спортивное ориентирование иначе называют «шахматами на бегу», поскольку результат здесь зависит не только от скорости бега, но и от быстроты мышления. Ориентировщик во время прохождения дистанции не просто бежит — он одновременно выполняет различные технико-тактические действия:

- постоянно контролирует себя по карте и отслеживает своё местоположение на карте и местности в данный момент;
- определяет пройденное расстояние;
- держит скорость движения на дистанции;
- передвигается на дистанции, не обращая внимания на соперников и на сбивающие факторы (судьи, зрители, телевидение и т. д.);
- видит, что находится у него непосредственно под ногами (неровности местности, брёвна, валежник и т. д.) и рядом с ним (ветки, сучки);
- проводит оценку будущей местности по карте (видит участки трудные или лёгкие для прохождения) и определяет наиболее выгодный путь движения с учётом своих технических и физических возможностей;
- изменяет путь движения в зависимости от выявленных ошибок, произошедших на дистанции;
- изменяет путь движения в зависимости от погодных условий, времени года, стартовой минуты и т. д.;
- работает с компасом и берёт азимут в движении;
- правильно держит карту (правило большого пальца);
- автоматически поворачивает карту при смене направления движения;
- работает с легендой при заходах на контрольные пункты;
- умеет читать и пользоваться легендами;
- автоматически считает количество шагов при заходе на сложный КП;
- использует встречный бег на КП;
- правильно уходит с КП в сторону следующего.

Спортивная карта — хрестоматия для ориентировщика, с помощью которой можно представить характер и особенность местности. Посредством условных знаков (Приложение 1) карта показывает пути сообщения, форму и контуры застроенных территорий, расположение отдельных строений, изгородей, навесов, колодцев, мостиков и др. По

карте можно определить рельеф, увидеть, где находятся просеки, вырубки, поляны. Но для этого надо уметь «читать» карту: по совокупности условных знаков создавать картину окружающей местности.

Умение читать карту — сложный технический навык, освоение и совершенствование которого происходит в течение всего времени занятий спортивным ориентированием. Изучая условные знаки, выполняя упражнения с картами в помещении и на местности, участвуя в соревнованиях, спортсмены совершенствуются в понимании изображения на картах различных по характеру ландшафтных районов. Правильное чтение карты даёт большое преимущество спортсмену — кто меньше ошибается, тот быстрее преодолевает дистанцию.

Помимо расположения объектов спортивная карта позволяет определить расстояние. Для этого надо измерить его на карте и знать масштаб карты. На карте расстояние измеряется на глаз или по шкале планки компаса, на местности — на глаз, по времени движения, подсчётом пар шагов.

Как правило, в секции или клубе спортивного ориентирования обучаются дети разного возраста и уровня подготовки, поэтому важно правильно разделить их на группы. Тем, кто впервые начал заниматься ориентированием или знаком с ним поверхностно, педагог должен объяснить значения условных знаков, дать понимание масштаба, сечения рельефа и отличия спортивных карт от топографических.

При слабой технической и тактической подготовке юные спортсмены или новички делают много ошибок. Порой юный ориентировщик даже не подозревает о том, что часть действий выполняется им или неправильно, или неточно, так как тренер не может присутствовать на дистанции рядом со спортсменом и направлять его действия. Чтобы спортсмен не совершал ошибок, тренеру необходимо закреплять у него обязательное выполнение действий, а именно:

1. Ориентировать карту по местности с помощью компаса и больших видимых объектов (озеро, овраг, поле, болото, гора, яма и т. д.).
2. Передвигаться не быстрее, чем успеваешь прочитать карту (согласовывать скорость передвижения и возможность контролировать своё положение на карте).
3. Отслеживать свой путь движения «на ходу».
4. Контролировать свой психологический настрой.

УЧИМСЯ ЧИТАТЬ СПОРТИВНУЮ КАРТУ

Существует ряд упражнений, которые помогут развить у юных спортсменов-ориентировщиков умение читать карту. Рекомендуется проводить их во время теоретических занятий перед выполнением основных практических.

Материалы и оборудование

Для выполнения упражнений необходимо:

- помещение;
- столы и стулья;
- карта местности с отмеченными КП и другими объектами;
- чистая карта;
- набор условных знаков;
- компасы;
- секундомеры;
- флажки;
- бумага;
- мел, карандаши и др.

Упражнения на развитие памяти

Память — один из психических процессов, который можно эффективно развивать. Для этого можно применять общие (общепринятые в психологической практике) и специальные (составленные с использованием элементов ориентирования) упражнения. Упражнения на развитие памяти способствуют формированию у спортсмена умения анализировать большую часть увиденного на карте, не глядя в неё, на бегу. Добиться хорошей работы памяти при регулярных тренировках можно достаточно быстро (за несколько месяцев, а иногда и недель).

Упражнения на развитие памяти надо проводить не только, сидя за столом, но и во время практического прохождения дистанций.

При тренировке кратковременной памяти время запоминания должно быть не более 1 мин. Воспроизводить запомнившееся следует не сразу, а спустя 1–2 мин, в течение которых надо удержать как можно полнее образ запоминаемой картинки. Для усложнения задания время от заполнения до начала воспроизведения заполняют бегом, беседой на посторонние темы, другими занятиями.

Упражнение 1

Педагог произносит слова парами, например:

Вариант 1:

курица—яйцо	снег—зима	щётка—зубы
ножницы—резать	петух—кричать	бабочка—муха
лошадь—сено	чернила—тетрадь	паровоз—ехать
книга—учить	корова—молоко	груша—компот
барабан—пионер	лампа—вечер	самолёт—небо

Вариант 2 (усложнённый):

жук—кресло	сапоги—котёл	лейка—трамвай
перо—вода	замок—мать	санки—завод
очки—ошибка	спичка—овца	рыба—пожар
колокольчик—память	тёрка—море	топор—кисель
голубь—отец	гребёнка—ветер	фильм—поход

Обучающиеся должны постараться эти пары запомнить. Затем педагог читает только первые слова каждой пары, а ребята записывают (или произносят) вторые.

Упражнение 2

Обучающимся предлагается закрыть глаза и представить картины, названия которых произносит педагог, например:

печенье в коробке	лев, бегущий за антилопой
молния в темноте	собака, виляющая хвостом
ночной дозор	пятно на любимой одежде
муха в супе	бриллиант, сверкающий на солнце
радость победы	друг, взбирающийся на скалу

Затем дети должны вспомнить названия картин и их записать. Если вспомнят более 8 образов, то можно считать, что упражнение выполнено успешно.

Упражнение 3

Обучающимся надо за 40 секунд запомнить 20 слов вместе с порядковыми номерами, например:

1. Мексиканец	8. Совесть	15. Стандарт
2. Экономика	9. Глина	16. Глагол
3. Каша	10. Словарь	17. Прорыв
4. Бордюр	11. Масло	18. Дезертир
5. Нейтрон	12. Бумага	19. Свеча
6. Любовь	13. Пирожное	20. Вишня
7. Ножницы	14. Логика	

Затем надо написать эти слова с номерами на листе бумаги. Продуктивность запоминания можно вычислить по формуле:

$$\frac{\text{количество правильно воспроизведённых слов}}{\text{количество предлагаемых слов}} \times 100 = \% \text{ продуктивности.}$$

То же самое можно сделать с цифрами, например:

1. 43	6. 72	11. 37	16. 6
2. 57	7. 17	12. 18	17. 78
3. 12	8. 44	13. 87	18. 61
4. 33	9. 96	14. 56	19. 83
5. 81	10. 70	15. 47	20. 73

Упражнение 4

Педагог произносит 10 слов, например:

утро	машина
серебро	капуста
ребёнок	стакан
река	школа
север	ботинок

Обучающимся надо запомнить слова и произнести их в этом же порядке.

Упражнение 5

Педагог произносит ряд чисел, например:

37 48 95

Обучающимся надо их запомнить и записать. После этого педагог вновь произносит ряд чисел, а ребята зачёркивают неправильно записанные или не в той последовательности числа. Пропуск числа в ряду не считается ошибкой.

Постепенно числа в ряду прибавляются, например:

24 73 58 49
89 65 17 59 78
53 27 87 91 23 47
16 51 38 43 87 14 92
72 84 11 85 41 68 27 58
47 32 61 18 92 34 52 76 84
69 15 93 72 38 45 96 26 58 83

Упражнения на запоминание условных знаков

Упражнение 1

Нарисовать по памяти наибольшее число знаков за 1 минуту.

Упражнение 2

Показать на спортивной карте условные знаки только одной группы, например:

рельефа

растительности

гидрографии

искусственных сооружений

болот

обозначение дистанций

Упражнение 3

Разложить набор условных знаков по группам за определённое время.

Упражнение 4

Рассмотреть спортивную карту вдоль линии север—юг. Назвать увиденные условные знаки.

Упражнение 5

С помощью условных знаков охарактеризовать рельеф местности на карте, гидросеть, растительный покров, разветвлённость и состояние дорожной сети.

Упражнение 6

С помощью условных знаков определить на карте высоту подъёма или спуска в овраг по горизонталям.

Упражнения на развитие умения составлять карту

Упражнение 1

Нарисовать карту размером 10×10 см, используя различные условные знаки.

Упражнение 2

Составить карту размером 10×10 см в масштабе 1:20000, используя условные знаки:

тропа	канавы с водой
лесная дорога	маленькая естественная яма
просека	проход в каменной ограде
торфяник	

Упражнение 3

Составить картосхему местности в масштабе 1:20000 по описанию: «В южной части карты с запада на восток течёт река. Её южный берег представляет собой крутой склон, в некоторых местах переходящий в обрывы. Южнее реки растёт смешанный лес, через который в меридиальном направлении проходят три просеки. Расстояние между ними 1 км. В одном из кварталов находится вырубка прямоугольной формы размером 350×600 м. С юга в реку впадают два ручья. Северный берег реки равнинный, частично заболоченный, с заливными лугами. В северо-восточной прибрежной части растёт кустарник, переходящий в редколесье. В редком лесу встречаются легкопроходимые болота различной формы и размеров, но не более 700 м в поперечнике. Недалеко от восточной рамки карты через реку переброшен мост, через него проходит дорога с юго-востока на северо-запад. В 1,5 км севернее моста на небольшой возвышенности находится дом лесника. Рядом с ним — приусадебный участок, огороженный изгородью, размером 50×150 м. В северо-западной части карты — хвойный лес. В северной части карты с юго-запада на северо-восток протянулся хребет, включающий три холма высотой до 20–30 м. Северные склоны холмов более крутые, чем южные».

Упражнение 4

Используя условные знаки спортивных карт, нарисовать схему окрестностей села Михайловское, описанных А.С. Пушкиным в стихотворении «Деревня»:

... Я твой — люблю сей тёмный сад
С его прохладой и цветами,
Сей луг, уставленный душистыми скирдами,
Где светлые ручьи в кустарниках шумят.
Везде передо мной подвижные картины:
Здесь вижу двух озёр лазурные равнины,
Где парус рыбака белеет иногда,
За ними ряд холмов и нивы полосаты,
Вдали рассыпанные хаты,
На влажных берегах бродящие стада,
Овины дымные и мельницы крылаты...



Упражнения с картой с нанесёнными КП

Упражнение 1

На расстоянии 10 метров одна от другой кладутся две одинаковые карты, но на одной из них нанесены 20–25 КП. Обучающимся необходимо все КП перенести по памяти на «чистую» карту, причём количество «рейсов» от одной до другой не ограничивается. Результат определяется по точности нанесения пунктов и времени выполнения задания.

Упражнение 2

Обучающимся выдаётся карта с нанесёнными на ней двумя КП и предлагается выбрать путь от одного из них до другого. После изучения карты в течение 30 секунд ребята должны воспроизвести маршрут на чистом листе бумаги. Задание можно усложнить, уменьшая время на запоминание или предоставляя более сложные маршруты.

Упражнение 3

На старте обучающимся выдаётся карта с указанием месторасположения КП 1. Участники изучают её ограниченное время, затем ищут КП 1 на местности по памяти. На КП 1 находится карта с указанием местонахождения КП 2 и т. д. В целях безопасности рекомендуется положить в карман детям «чистую» карту.

Упражнение 4

Карта разрезается на квадраты размерами 2×2 или 1×1 см. Разрезанные части наклеиваются в любом порядке на лист, расчерченный на квадраты. Другая (точно такая же) карта так же расчерчивается и каждый квадрат получает свои координаты (как в шахматах). Вторую карту и лист с наклеенными квадратами располагают друг от друга на расстоянии 10–25 метров. Ребята запоминают изображение на одном квадрате на листе и бегут искать его на карте, а потом говорят его координаты педагогу.

Упражнение можно проводить в форме эстафеты.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Командная спортивная игра «Крепкий орешек»

Цели

- Формирование и совершенствование физических навыков, необходимых для занятий спортивным ориентированием.
- Формирование стремления к активному образу жизни.
- Воспитание чувства взаимопомощи.

Время игры

Зависит от количества участников.

Адресат

Обучающиеся от 7 до 18 лет.

Необходимое оборудование

- Рюкзак, нужные и ненужные в походе вещи;
- туристское снаряжение (верёвки, карабин, самостраховочный ус и др.).

Алгоритм проведения игры

Участники распределяются на команды, в каждой команде назначается капитан.

Напутствие участникам (им сообщается, что во время прохождения этапов могут встретиться различные препятствия и только дружная команда сможет их преодолеть).

Прохождение этапов. За правильность и быстроту выполнения заданий командам начисляются баллы.

1 этап «Преодоление оврага»

Первый участник команды прыгает с места без разбега, следующий за ним — прыгает с того места, на которое приземлился первый и т. д.

Побеждает команда, которая прыгнет дальше всех. Эта же команда стартует первой в следующем этапе.

2 этап «Сбор в поход»

Команде объявляется, что начинается сбор в поход, и вручается пустой рюкзак (он играет роль эстафетной палочки). На определённом

расстоянии разложены нужные и ненужные в походе вещи. Каждый участник подбегает с рюкзаком к одной нужной (по его мнению) вещи и кладёт её в рюкзак, затем передаёт рюкзак следующему.

Судья оценивает правильность выбора вещей и время выполнения задания.

3 этап «Параллельная переправа «Бабочка».

Между деревьями, находящимися на расстоянии 10–15 метров друг от друга, натягиваются две верёвки. Расстояние между нижней и верхней верёвками в точках закрепления к деревьям — 1,5–1,8 метра. В средней части верёвки соединены скользящим карабином.

Каждый участник команды должен преодолеть этап любым способом, но так, чтобы не коснуться земли, например, преодолеть этап по нижней верёвке с помощью верхней. Для этого он должен:

1. Подняться на нижнюю верёвку.
2. Самостраховочным усом застраховаться к верхней верёвке.
3. Держась за верхнюю верёвку руками, приставными шагами боком передвигаться по нижней верёвке.
4. На стыке верёвок свободный самостраховочный ус вщёлкнуть в последующую верёвку, снять первый самостраховочный ус, продолжить движение.

Команда должна преодолеть этап в полном составе. Второй участник начинает движение только после того, как первый пройдёт этап. При падении, касании земли, нахождении двоих участников на канате, команда штрафуются (забираются баллы за каждое нарушение).

Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

4 этап «Спуск—подъём»

Участник, находясь наверху/внизу, берёт верёвку таким образом, чтобы она проходила между ног. Спускаться/подниматься следует, попеременно перехватывая верёвку и продвигаясь вниз/вверх по склону.

Побеждает команда, затратившая меньше времени на прохождение этапа.

Определение победителей

В игре побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

Игра «Экологический лабиринт»

Цель игры

Формирование навыков чтения спортивной карты.

Адресат

Обучающиеся от 7 до 18 лет.

Время игры

Зависит от количества участников.

Необходимое оборудование

- Карта местности;
- карточки с вопросами;
- оборудованные КП;
- компасы (по одному на команду).

Алгоритм проведения игры

Перед стартом каждый участник или команда получает компас и карту местности с обозначенными на ней местом старта и первым КП.

На КП 1 судья предлагает участникам выбрать ответ на вопрос по экологии:

– При использовании какого вида топлива автомобиль больше всего загрязняет окружающую среду?

Варианты ответа:

1. Солнечная энергия.
2. Бензин.
- 3. Дизельное топливо.**
4. Газ.

Участники дают свой ответ. Судья никак не комментирует ответ, а рисует на карте участников следующий КП. Причём, если ответ оказался правильным, то судья рисует «истинный» КП 2. А если вариант ответа оказался неправильным, то судья рисует штрафной КП 2. Отыскивая следующий КП, дети не знают, правильно ли они ответили на вопрос. На штрафном КП 2 участников встречает другой судья, который предлагает им определённое задание (это своеобразный штраф за неправильный ответ на предыдущем КП). Экологическим 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 участников «истинный» КП 2 и сообщает правильный ответ на предыдущий вопрос.

На втором, третьем, четвёртом КП порядок игры сохраняется.

После прохождения последнего КП (в случае правильного ответа) или после выполнения последнего штрафного задания судья рисует в карте участника место финиша.

Для проведения игры потребуется большое количество судей, хорошо читающих карту.

Количество контрольных пунктов должно быть не больше четырёх, в противном случае существенно увеличится время игры.

При проведении игры с детьми разных возрастных групп на контрольных пунктах рекомендуется использовать разный уровень сложности вопросов и штрафных заданий.

Тему игры можно выбрать другую, в зависимости от выбранной науки, например: «Географический лабиринт», «Математический лабиринт» и т. д.

Определение победителей

Победителем игры становится участник или команда, которые придут к финишу первыми.

Игра «День медицинского работника»

День медицинского работника традиционно отмечается в нашей стране в третье воскресенье июня. Эта дата приходится на летний отдых детей в оздоровительных лагерях.

В день проведения этого праздника педагоги-организаторы, руководители кружков, инструкторы по физической культуре и спорту, методисты и медицинские работники проводят беседы с детьми об оказании доврачебной помощи, о способах транспортировки пострадавших, о полезных лечебных травах и растениях.

Цели игры

- Обучение оказанию доврачебной помощи, транспортировке пострадавших, использованию полезных растений в лечебных целях.
- Совершенствование навыков ориентирования на местности.
- Подготовка детей к туристским походам и слётам.
- Воспитание у детей чувства коллективизма, сострадания к ближнему, ответственности за своё здоровье.
- Профилактика травматизма.
- Выявление сильнейших команд лагеря.

Адресат

В игре могут участвовать дети от 7 до 15 лет при соответствующей подготовке и подборе заданий.

Игру можно проводить как по возрастным группам, так и в масштабах всего детского лагеря между командами, классами, отрядами.

Время игры

Игру целесообразно проводить в первой половине дня.

Продолжительность игры для каждой команды не должна превышать одного астрономического часа.

Необходимое оборудование

- Карты для спортивного ориентирования, масштаб 1:2500, 1:5000 или 1:10000 (по одной на команду);
- компасы (по одному на команду);
- маршрутные листы (по одному на команду);
- контрольные пункты (в зависимости от числа заданий);
- секундомер или часы с секундной стрелкой (1 шт.);
- материал для выполнения заданий (находится на КП у руководителей санитарных постов и зависит от самого задания).

Алгоритм проведения игры

Предварительно на общелагерной линейке проводится инструктаж и объясняются правила игры.

Перед началом игры руководители санитарных постов занимают свои места на КП. Каждая команда получает компас и карту с обозначенным на ней местом старта (красный треугольник) и контрольными пунктами — санитарными постами (красные кружки с номерами). Также выдаётся маршрутный лист, в который заносится время старта команды. Участникам игры сообщается общее количество КП и показывается знак, которым обозначается КП на местности.

Команды вместе с вожатыми (педагогами-организаторами, учителями) должны отыскать все КП по порядку и выполнить на них задания

КП 1 «Оказание доврачебной помощи»

Темы заданий выбираются в зависимости от возраста обучающихся:

- Доврачебная помощь при носовом кровотечении.
- Доврачебная помощь при порезах и ссадинах.
- Признаки ожога. Доврачебная помощь при ожоге борщевиком.
- Солнечный удар. Профилактика и доврачебная помощь при солнечном ударе.
- Доврачебная помощь при переломах рук и ног.
- Доврачебная помощь при укусах змей, ос, клещей.
- Признаки сотрясения головного мозга. Доврачебная помощь при сотрясении головного мозга.

Оценивание

«Отлично» — знают способы оказания доврачебной помощи и умело применяют их на практике.

«Хорошо» — знают способы оказания доврачебной помощи, но не могут правильно применить полученные знания на практике или делают ошибки.

«Плохо» — не знают способов оказания доврачебной помощи или допускают большое количество ошибок.

КП 2 «Транспортировка пострадавшего»

Подготовку к выполнению задания на данном КП следует начинать заранее. В классе педагог проводит курс занятий с презентацией, демонстрацией рисунков, на которых показаны основные способы транспортировки пострадавшего в зависимости от тяжести травмы и наличия подручных средств. Дети должны их назвать и рассказать, в каких случаях они используются.

На контрольном пункте руководитель санитарного поста задаёт игровую ситуацию: «Один из участников похода повредил ногу (голеностопный сустав). Необходимо транспортировать раненого до ближайшего медицинского учреждения».

Дистанция для транспортировки пострадавшего 25–30 метров.

Дети сами выбирают пострадавшего.

В зависимости от возраста участники выполняют:

- в младшей возрастной группе — транспортировку пострадавшего вдвоём;
- в средней возрастной группе — транспортировку пострадавшего, сделав для него сиденье из скрещенных рук;
- в старшей возрастной группе — транспортировку пострадавшего в случае более тяжёлой травмы (коленный сустав, бедренная кость). Самостоятельно изготавливают из подручных средств носилки, используя две толстые жерди и куртки.

Оценивание

«Отлично» — дети знают много способов транспортировки и их применение в зависимости от тяжести травмы, быстро принимают решение, подготавливают средства транспортировки, аккуратно и быстро переносят пострадавшего.

«Хорошо» — дети знают много способов транспортировки и их применение в зависимости от тяжести травмы, но долго принимают решение о транспортировке и (или) не очень аккуратно и (или) слишком медленно переносят потерпевшего.

«Плохо» — дети знают лишь один способ транспортировки, принимают неверное решение о переноске пострадавшего в зависимости от тяжести травмы, не могут правильно подготовить средства транспортировки и (или) роняют пострадавшего или падают сами при его переноске.

КП 3 «Применение лечебных растений»

На столе (скамейке и т. д.) разложены образцы листьев, цветов, древесных грибов, мха. Руководитель санитарного поста показывает образец растения и просит детей о нём рассказать. Например:

Одуванчик. У одуванчика полезны корень и листья. Из жёлтых цветов делают варенье, из листьев — салат, предварительно обдав их кипятком или подержав в слабом растворе уксуса. Корни одуванчика выкапывают ранней весной или осенью. Очень полезен настой корней одуванчика от болей в желудке, печени.

Мать-и-мачеха. Первый цветок, раскрывающийся после зимы. Полезен при простуде.

Земляника. У земляники полезны листья и ягоды.

Можжевельник. Растёт только в экологически чистых местах. Выделяет фитонцидов в 6 раз больше, чем сосновый бор. Это растение издавна выручало русских людей. Если в доме был больной, полы вытирали ветками можжевельника, а размягчёнными плодами лечили раны.

Подорожник. Подорожник регулирует пищеварение, повышает аппетит, оказывает противовоспалительное и отхаркивающее действие.

Мята. Листья мяты добавляют в чай, конфеты, пряники. Есть зубная паста с добавлением мяты.

Липа. Помогает при простуде, с липой заваривают чай.

Крапива. В старину из крапивы вили верёвки. Крапивой моют волосы, из неё варят щи.

Зонтик сухого борщевика. Травя-гигант до 3 метров высотой, очень красиво цветёт, но при цветении очень ядовито. В дождливую и пасмурную погоду борщевик почти безвреден, а в солнечные дни вызывает ожоги. Если сок борщевика сразу же не смыть водой, на коже образуются раны.

Болиголов пятнистый. Цветы похожи на цветки укропа. Это растение нельзя брать в рот, оно ядовито.

Грибы-трутовики. Напоминают раковины, копытца. Они растут на деревьях и губят их. Но если грибы-трутовики поселяются на поваленных деревьях — они уже лесные санитары.

Грибы. Если задать вопрос: какой гриб у нас чаще всего встречается? То ответ однозначный — сыроежки. Они бывают жёлтого, зелёного, красного цветов. Сыроежки красного цвета бывают горькими. Большой коричневатый гриб называется свинушка — съедобный и вкусный гриб.

Ребята перечисляют хорошие и плохие грибы.

Оценивание

«Отлично» — знают многие растения и применение их в медицине.

«Хорошо» — знают многие растения, но не всегда могут правильно сказать, где можно использовать то или иное растение в медицине.

«Плохо» — знают лишь отдельные растения и не знакомы с их применением в медицине.

По окончании выполнения задания руководитель санитарного поста заштриховывает в маршрутном листе команды полученную отметку.

Руководитель санитарного поста не допускает команду к выполнению следующего задания, если она не прошла предыдущие КП.

Последовательно пройдя все КП и выполнив все задания, команды возвращаются к месту старта, сдают карту, компас и маршрутный лист ведущему. Ведущий проверяет прохождение командами всех КП, записывает время финиша в маршрутный лист.

Важным условием игры является поочерёдный выход команд на дистанцию (раздельный старт). Интервал между командами на старте должен составлять от 5 до 15 минут. Это делается для того, чтобы команды не догнали друг друга, следовательно, не простаивали в очереди на КП в ожидании получения задания. Если всё же одна команда догнала другую и вынуждена была ждать на КП, когда ей предложат выполнить задание, руководитель санитарного поста должен отметить в маршрутном листе (в графе своего КП) время, которое простаивала команда. Оно будет вычтено из времени нахождения команды на дистанции, чтобы получить чистое время.

После финиша последней команды ведущий и руководители санитарных постов собираются на старте, анализируют допущенные командами ошибки и подводят итоги игры.

Определение победителей

В игре побеждает команда, получившая наибольшее количество отличных отметок. Если команда имеет одну плохую, а остальные — отличные отметки, она занимает место ниже, чем команда, имеющая в своём активе только хорошие отметки. В случае равенства отметок у двух и более команд преимущество получает команда, показавшая лучшее время.

В зависимости от тематики смены, недели, отдельных мероприятий название игры может быть другим, например: «День туриста», «День физкультурника», «День геолога» и т. д.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СПОРТИВНЫМИ КАРТАМИ НА ПОЛИГОНЕ

Территория полигона для тренировочных занятий обычно включает лесной массив.

На первом занятии в лесу детей необходимо сопровождать. Чтобы у учащихся не было страха перед лесом, можно поиграть с ними в прятки, пятнашки и другие подвижные игры. Только после того, как дети освоятся в лесу, можно давать им в руки карту и проводить тренировочные занятия.

Карта должна быть крупной (масштаба 1:7500) и легко читаемой.

Педагогу необходимо давать задания учащимся с учётом их возрастных и физических возможностей.

Данный раздел содержит карты для проведения занятий на полигоне села Сикачи-Алян Хабаровского района Хабаровского края с установленными КП (Приложение 2). В их разработке принял участие педагог-организатор регионального центра детско-юношеского туризма КГАОУ ДО РМЦ А.Я. Митяков.

Карты и задания к ним помогут педагогам и тренерам более качественно организовать тренировочно-образовательный процесс.

На **рисунке 1** представлена обзорная карта района села Сикачи-Алян.

На **рисунке 2** предлагается маршрут занятия в районе села Сикачи-Алян. Маршрут надо пройти всей группой. Педагог должен постоянно обращать внимание детей на объекты, мимо которых они проходят. Все объекты на местности распознаются и сличаются с картой.

На **рисунке 3** изображён полигон с несколькими КП, оборудованными на территории леса. Для выполнения задания учащихся в возрасте от 7 до 13 лет и новичков желательно разбить на группы, ребят старшего возраста — на пары. Не стоит за одно занятие находить все КП, несмотря на то, что КП находятся или в селе, или недалеко от него. Лучше преодолеть дистанцию в два этапа: при прохождении второго этапа закрепить навыки, полученные на первом этапе.

На **рисунке 4** изображён более обширный полигон, с большим количеством КП, оборудованных на территории леса. С этой картой тренеру или педагогу надо ознакомиться заранее, чтобы оптимально спланировать тренировочную нагрузку на весь период нахождения обучающихся в спортивном лагере и таким образом избежать ненужных повторов и чрезмерной сложности. Эту карту педагогу лучше использовать после ознакомления с обзорной картой.

На **рисунках 5 и 6** полигон предназначен для прохождения азимутальным ходом. Для того чтобы выдержать на местности азимутальный ход с определённым значением компаса, необходимо периодически делать проверку — засечку ориентиров по направлению движения. Для этого надо научиться фиксировать взглядом как можно более далёкий ориентир и стараться не выпускать его из поля зрения при движении. С этим способом необходимо ознакомить начинающих ориентировщиков и выполнять его, соблюдая правила безопасности и принцип постепенного усложнения процесса. Опытные ориентировщики, имеющие разряды, на полигонах 5 и 6 могут совершенствовать азимутальный ход на различных отрезках дистанции и развивать специфические ощущения и восприятие, связанные с направлением и расстоянием.

На **рисунке 7** показан ограниченный коридор, вырезанный из карты, по которому нужно пройти дистанцию. Такая тренировка ставит ориентировщиков в жёсткие рамки, так как не даёт полного обзора предстоящих событий. От спортсмена требуется максимальная концентрация внимания, ведь в случае выхода из коридора вернуться в него, а главное, определить своё точное местонахождение, будет чрезвычайно сложно. Тренировка может быть разной степени сложности.

На **рисунке 8** даны 3 варианта дистанций в виде кругов разной технической сложности. Одновременно стартовать могут 3 спортсмена с соответствующим уровнем тактической подготовки. У всех дистанций есть одна особенность — спортсмены многократно проходят через старт. Это даёт тренеру возможность следить за процессом, давать нужные рекомендации, контролировать технико-тактические действия и в случае необходимости прервать тренировку.

Эффективной тренировкой является прохождение **дистанции по памяти**, при этом фрагменты карты с участками трассы находятся только на КП, а ориентировщикам необходимо запомнить маршрут, который они выберут, и без карты, на память, выйти на следующий КП.

После тренировок рекомендуется провести **контрольные соревнования**, которые помогут педагогу определить уровень усвоения обучающимися полученного материала.

Данные подробные карты местности могут использоваться как основа при составлении других вариантов дистанций для юных спортсменов-ориентировщиков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленные в методических рекомендациях упражнения и игры могут быть реализованы как самостоятельные, так и фрагментарные этапы при проведении мероприятий по спортивному ориентированию. Но всегда при подборе заданий педагогу или тренеру необходимо учитывать возрастные и физические особенности развития обучающихся, так как если переоценить их возможности и дать непосильное задание, это может вселить неуверенность в собственных силах, отбить желание развиваться и совершенствоваться. Очень важно постоянно поддерживать у детей интерес к спортивному ориентированию от проделанной ими тренировочной работы. Разнообразие упражнений повышает мотивацию к занятиям спортивным ориентированием, развивает мышление, память, творческие способности.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аввакуменков А.А., Багин Н.А., Филина И.А., Спиридонов Д.Е. Методика краткосрочного обучения спортивному ориентированию курсантов военно-патриотического сбора/А.А. Аввакуменков [и др.] // – М: Современное педагогическое образование, 2019 г. – № 11. – с. 41–45.
2. Алёшин, В.М. Карта в спортивном ориентировании: учебное пособие / В. М. Алёшин — М: Физкультура и спорт, 1983 г. – 142 с.
3. Калинин, Н.А. Соревнования по спортивному ориентированию. Карта и дистанции / Н.А. Калинин, А.В. Алёшин. – М: Физкультура и спорт, 1974 г. – 152 с.
4. Куприн А.М. С картой и компасом. – М: ДОСААФ, 1981 г. – 111 с.
5. Куприн А.М. Занимательная картография. – М: Просвещение, 1989 г. – 189 с.
6. Назаренкова Г.Н. Игра как средство развития творческой активности подростков. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М, 1994 г. – 15 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Условные знаки спортивных карт

<p>Рельеф</p> <p>101 — основная горизонталь</p> <p>102 — утолщённая горизонталь</p> <p>103 — вспомогательная горизонталь</p> <p>104 — бергштрих</p> <p>105 — высота горизонтали над ур. моря 300</p> <p>106 — земляной обрыв</p> <p>107 — земляной вал</p> <p>108 — маленький земляной вал</p> <p>109 — промоина</p> <p>110 — сухая канава</p> <p>111 — бугор</p> <p>112 — микробугорок</p> <p>113 — продолговатый микробугорок</p> <p>114 — яма</p> <p>115 — микроямка</p> <p>116 — воронка</p> <p>117 — микронеровности</p> <p>118 — особый объект рельефа</p> <p>Скалы и камни</p> <p>201 — непреодолимая скальная стена</p> <p>202 — скальный столб</p> <p>203 — преодолимая скальная стена</p> <p>204 — скальная яма</p> <p>205 — пещера</p> <p>206 — камень</p> <p>207 — большой камень</p> <p>208 — каменная россыпь</p> <p>209 — группа камней</p> <p>210 — каменистая почва</p> <p>211 — открытый песок</p> <p>212 — голые скалы</p> <p>Обозначения дистанции</p> <p>701 — точка начала ориентирования</p> <p>702 — контрольные пункты</p> <p>703 — номер контрольного пункта</p> <p>704 — соединительная линия</p> <p>705 — маркированный участок</p> <p>706 — финиш</p> <p>707 — запрещённая для перехода граница</p> <p>708 — проход в ней</p> <p>709 — запрещённый для бега район</p> <p>710 — опасный район</p> <p>711 — запрещённый маршрут</p> <p>712 — медпункт</p> <p>713 — пункт питания</p>	<p>Растительность</p> <p>401 — открытое, окультуренное пространство</p> <p>402 — " " с отдельными деревьями</p> <p>403 — неудобное для бега открытое пространство</p> <p>404 — " " с отдельными деревьями</p> <p>405 — легкопробегаемый лес</p> <p>406 — медленнопробегаемый лес</p> <p>407 — медленнопробегаемый подлесок с хорошим обзором</p> <p>408 — труднопробегаемый лес</p> <p>409 — труднопробегаемый подлесок с хорошим обзором</p> <p>410 — непроходимая растительность</p> <p>411 — растительность легкопробегаемая в определённом направлении</p> <p>412 — сад</p> <p>413 — виноградник</p> <p>414 — чёткая граница возделываемой земли</p> <p>415 — пашня</p> <p>416 — чёткий контур растительности</p> <p>417 — нечёткий контур растительности</p> <p>418 — особый объект растительности 1</p> <p>419 — особый объект растительности 2</p> <p>420 — особый объект растительности 3</p> <p>Гидрография</p> <p>301 — море, озеро, пруд</p> <p>302 — прудик</p> <p>303 — лужа</p> <p>304 — непреодолимая река</p> <p>305 — преодолимая река</p> <p>306 — ручей, канава</p> <p>307 — пересыхающий ручей</p> <p>308 — узкое болото</p> <p>309 — непроходимое болото</p> <p>310 — болото</p> <p>311 — заболоченность</p> <p>312 — колодец</p> <p>313 — родник</p> <p>314 — особый объект гидрографии</p> <p>Обозначения лыжных</p> <p>801 — лыжня шириной 2м и шире</p> <p>802 — лыжня шириной 1-1.5м</p> <p>803 — узкая, плохая лыжня шириной до 1м</p> <p>804 — заснеженная дорога</p> <p>805 — дорога без снега, посыпанная песком</p> <p>806 — накатанная площадка</p>	<p>Искусственные объекты</p> <p>501 — автомагистраль</p> <p>502 — широкая дорога с покрытием</p> <p>503 — узкая дорога с покрытием</p> <p>504 — улучшенная дорога</p> <p>505 — грунтовая дорога</p> <p>506 — тропа</p> <p>507 — тропинка</p> <p>508 — теряющаяся тропинка</p> <p>509 — узкая просека без тропы</p> <p>510 — чёткая развилка дорог</p> <p>511 — нечёткая развилка дорог</p> <p>512 — мостик</p> <p>513 — переправа с мостиком</p> <p>514 — переправа без мостика</p> <p>515 — железная дорога</p> <p>516 — телеграфная линия, канатная дорога</p> <p>517 — высоковольтная линия</p> <p>518 — тоннель</p> <p>519 — преодолимый каменный забор</p> <p>520 — полуразрушенный каменный забор</p> <p>521 — непреодолимый каменный забор</p> <p>522 — преодолимая ограда</p> <p>523 — полуразрушенная ограда</p> <p>524 — непреодолимая ограда</p> <p>525 — проход в заборе</p> <p>526 — постройка</p> <p>527 — населённый пункт</p> <p>528 — запрещённый для бега район</p> <p>529 — территория с покрытием</p> <p>530 — развалины</p> <p>531 — огневой рубеж, стрельбище</p> <p>532 — могила, обелиск, памятник</p> <p>533 — преодолимый трубопровод</p> <p>534 — непреодолимый трубопровод</p> <p>535 — высокая башня</p> <p>536 — маленькая башня</p> <p>537 — каменная пирамида, столб</p> <p>538 — кормушка</p> <p>539 — особый искусственный объект 1</p> <p>540 — особый искусственный объект 2</p> <p>Технические символы</p> <p>601 — линии магнитного меридиана (синие или чёрные) проводятся через 500 м</p> <p>602 — крест совмещения цветов</p> <p>603 — 122 — отметка высоты</p>
--	--	--

Карты полигона
в районе с. Сикачи-Алян Хабаровского района Хабаровского края

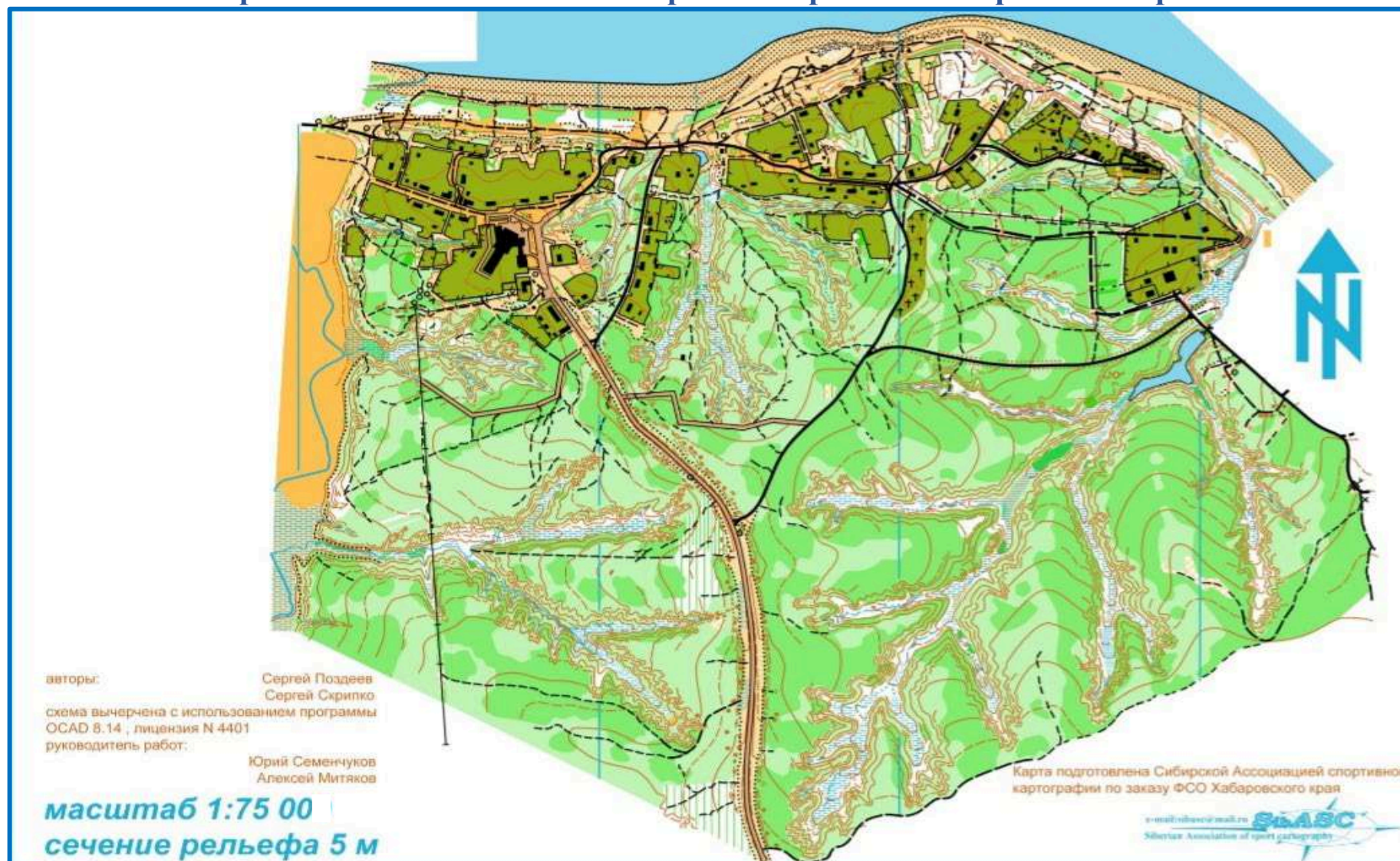


Рисунок 1. Обзорная карта села Сикачи-Алян с прилегающим лесным массивом



Рисунок 2. Маршрут занятия на территории села Сикачи-Алян



Рисунок 3. Полигон в районе села Сикачи-Алян с тремя КП на территории леса

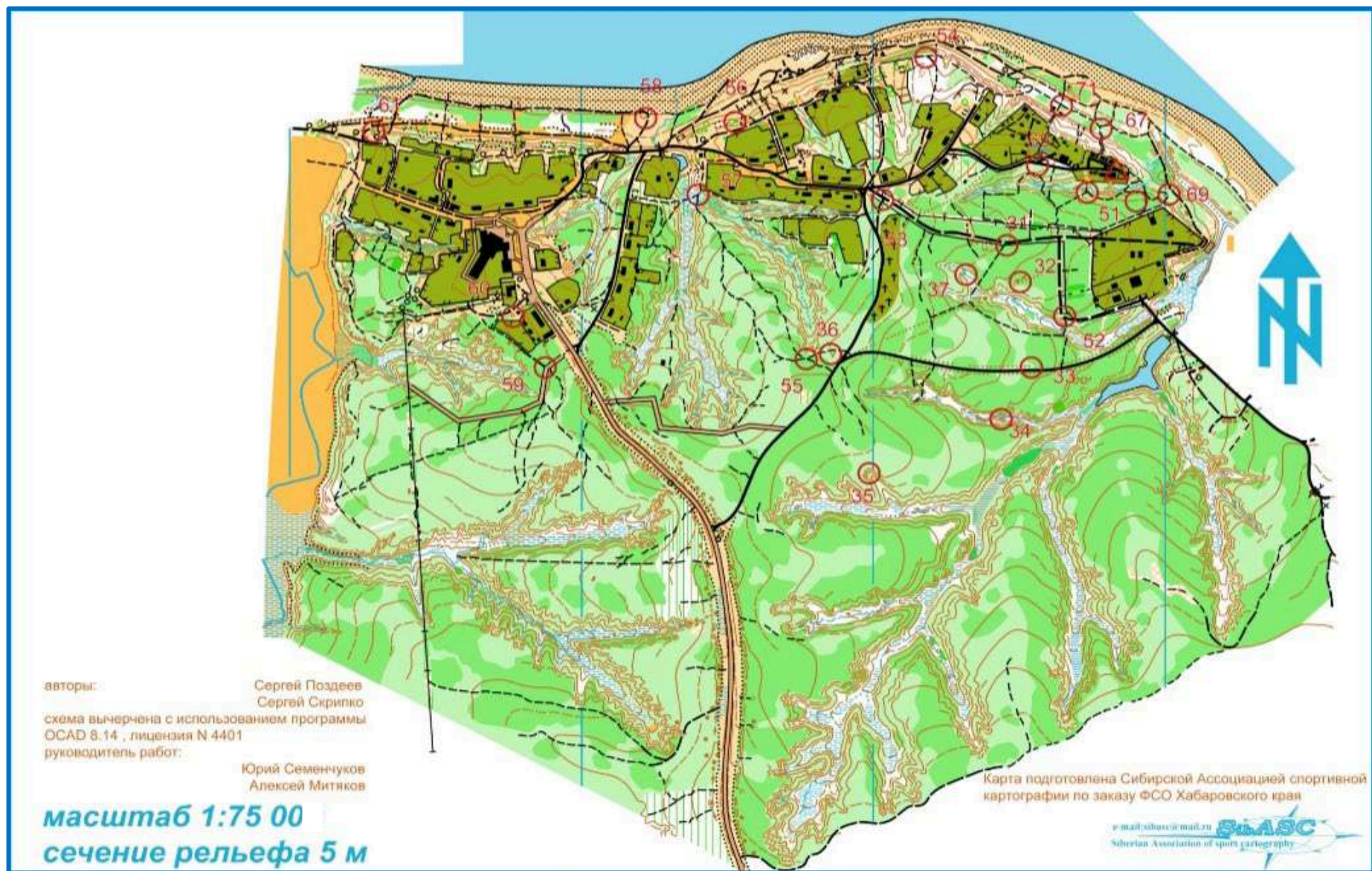


Рисунок 4. Полигон в районе села Сикачи-Алян с десятью КП на территории леса

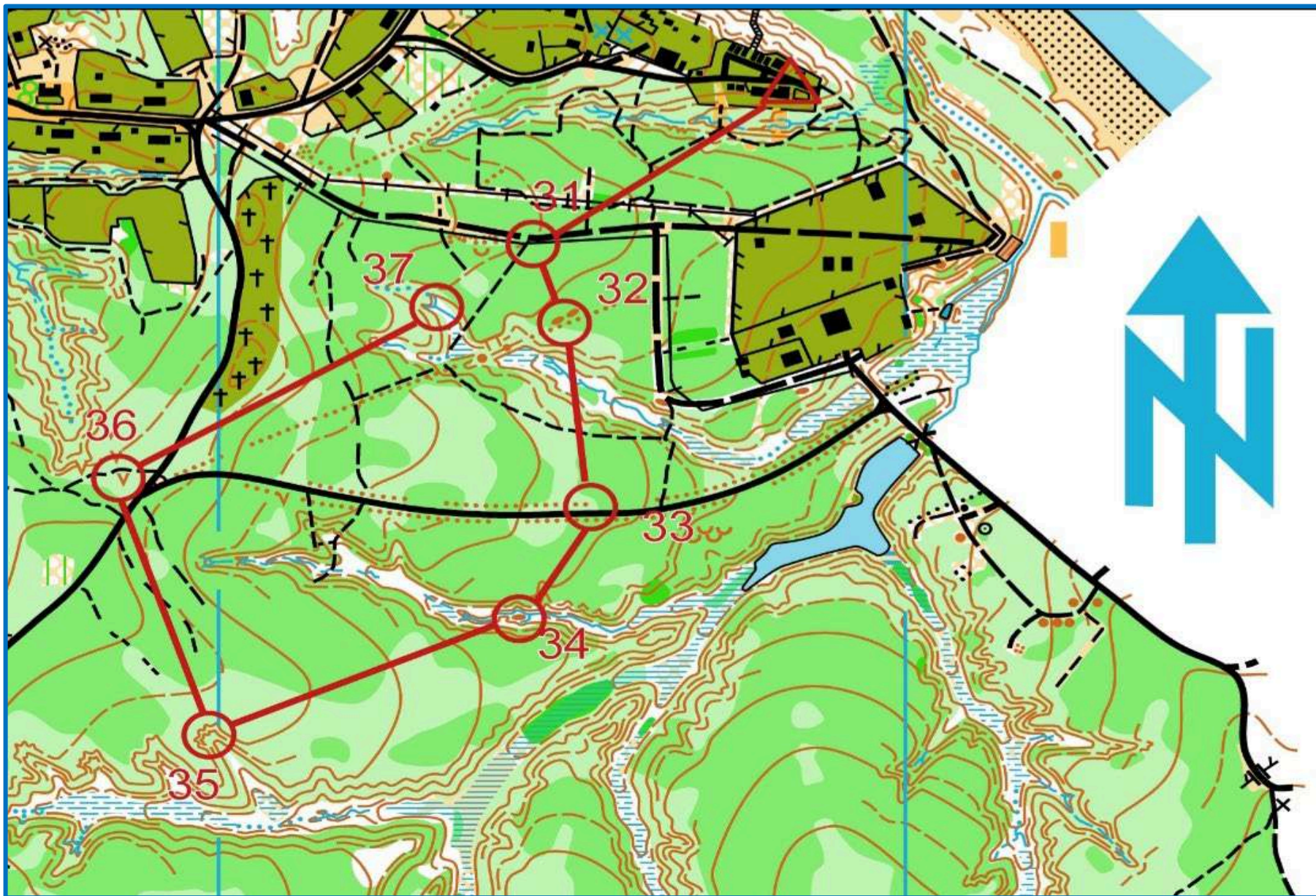


Рисунок 5. Полигон, предназначенный для прохождения азимутальным ходом

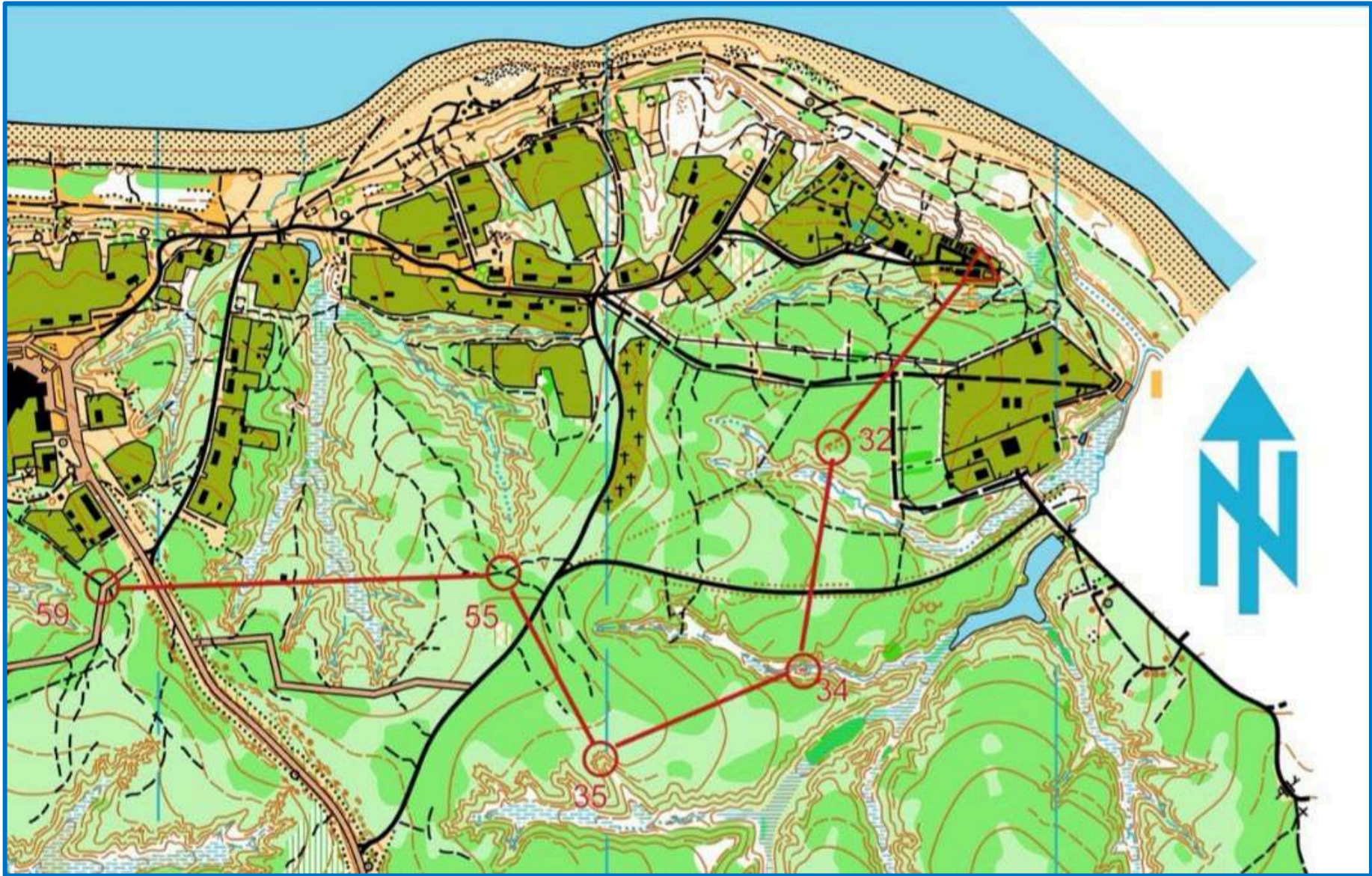


Рисунок 6. Полигон, предназначенный для прохождения азимутальным ходом

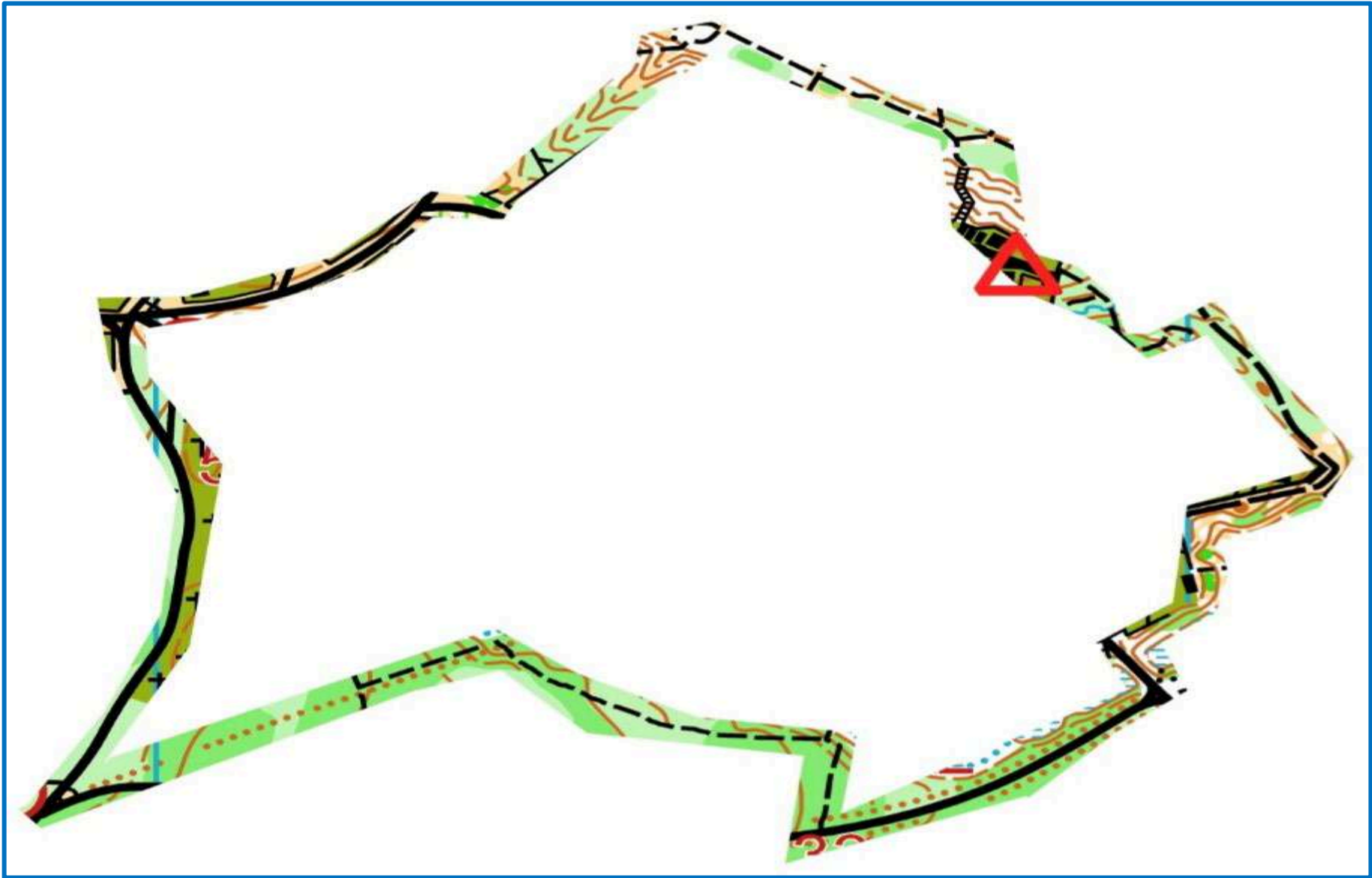


Рисунок 7. Ограниченный коридор, вырезанный из карты

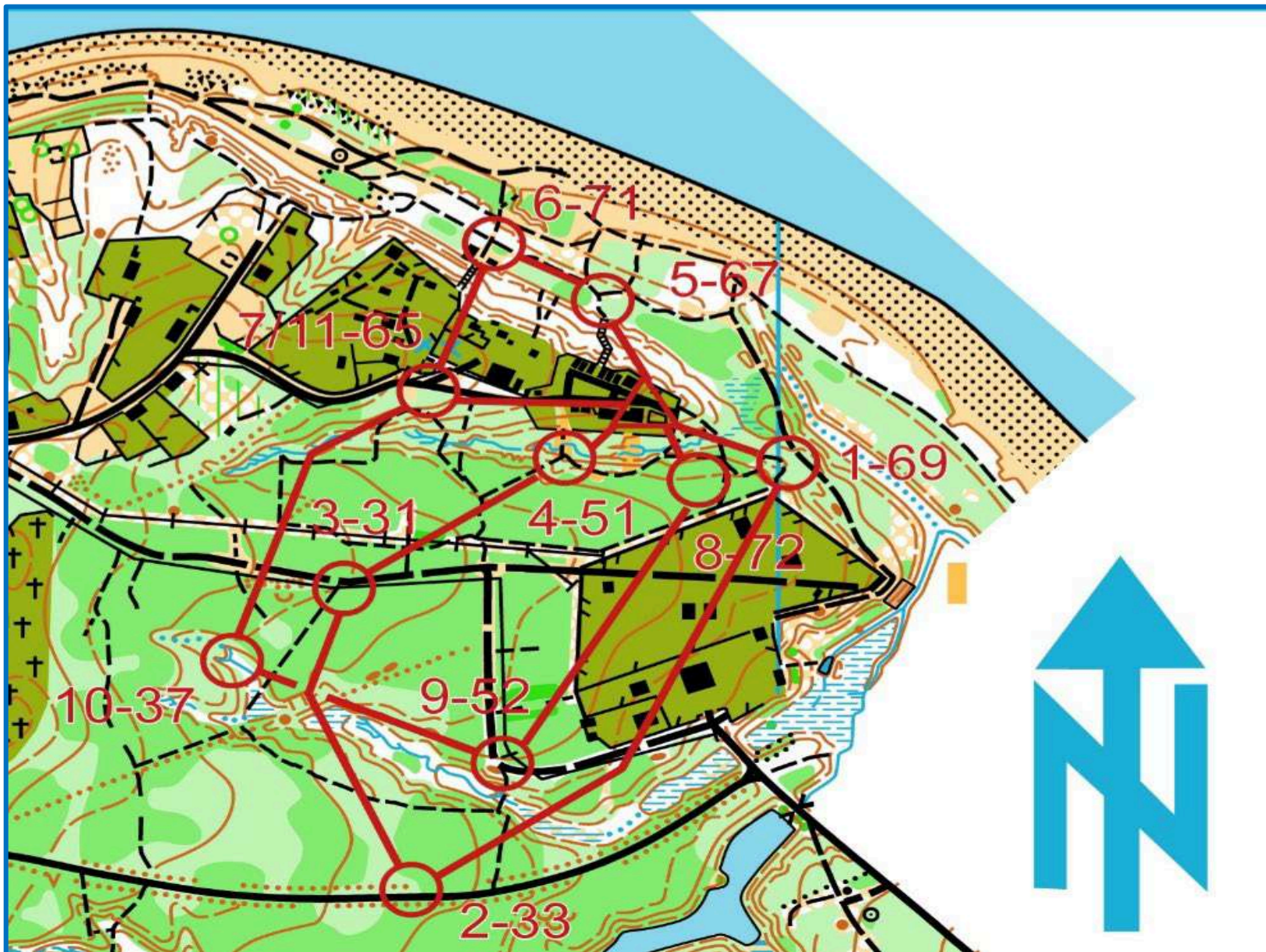


Рисунок 8. Варианты дистанций

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

**Спортивное ориентирование
в условиях детского спортивного лагеря.
Учимся читать спортивную карту.
Методические материалы**

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87
тел. / факс: (4212) 30-57-13
Телеграм: @dopobrazovanie27
ВКонтакте: @dop.obrazovanie27
e-mail: rmc@rmc.27.ru
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 17.12.2024
Тираж: 30 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ

