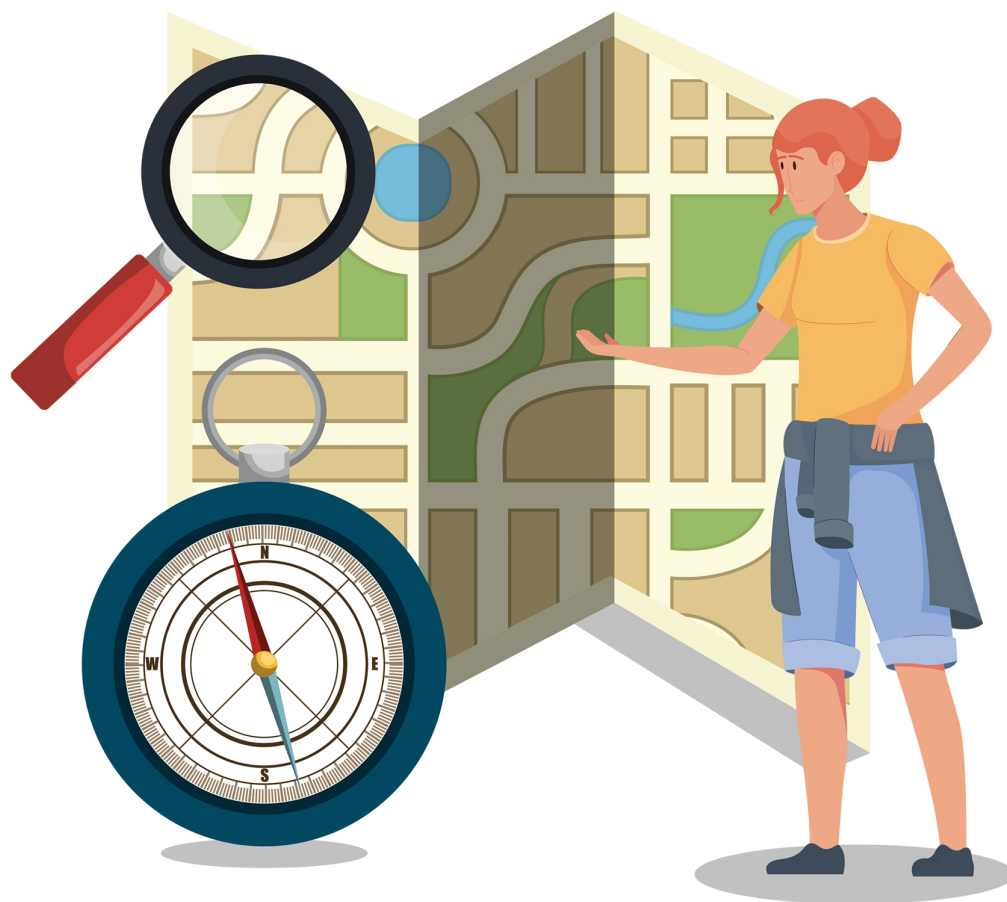


Азимут. Компас. Карта. 27.

Игровая деятельность в обучении учащихся спортивному ориентированию

Методические материалы



г. Хабаровск, 2025 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 04 от 20.11.2024 г.

Азимут. Компас. Карта. 27. Игровая деятельность в обучении спортивному ориентированию. Методические материалы / сост. Л.А. Иванова, Д.В. Седова.
— Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2025. — 36 с.

Ответственный редактор: В.В. Шевченко

Ответственный за выпуск: В.В. Плюсин

Дизайн обложки: В.А. Тирская

Методические материалы адресованы педагогам дополнительного образования, тренерам, учителям физической культуры и будут полезны при проведении занятий по спортивному ориентированию как на начальном этапе обучения, так и для тренировки подготовленных спортсменов.

В методических материалах предлагаются игры и игровые упражнения, которые способствуют расширению кругозора детей, на практике закрепляют теоретические знания, умения и навыки.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
УЧИМСЯ ОРИЕНТИРОВАНИЮ, ИГРАЯ	
Условия, влияющие на выбор игры	3
Распределение игровых ролей	4
Инвентарь	4
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ	
Развиваем мышление, зрительную память, внимание	5–7
Читаем условные знаки	8–9
Определяем азимут и стороны горизонта	10–12
Тренируем глазомер	13
Определяем масштаб	14
Учимся запоминать карту	15–16
Вместе с компасом и картой	17–22
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОПЫТНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ	23–25
ИГРЫ НА ЛЕСНОМ МАССИВЕ	26–28
ЗАГАДКИ	29–30
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	31–33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	34
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	35
ПРИЛОЖЕНИЕ	36

ВВЕДЕНИЕ

На начальном этапе обучения спортивному ориентированию роль игры очень велика. Когда детская энергия кипит, то, во избежание чрезвычайных происшествий, необходимо направить её в «мирное» русло, помочь интересно и с пользой провести свободное время при ожидании транспорта и переездах, в непогоду во время многодневных соревнований.

Реализация игрового принципа при организации обучения и досуга детей средствами ориентирования способствует успешному решению образовательных и воспитательных задач, вопросов топографической, экологической, краеведческой подготовки юных ориентировщиков. Они развивают не только физические качества учащихся (скоростную и общую выносливость, ловкость и координацию движений), но и умственные способности. Занятия, построенные на основе игры, обеспечивают высокую эмоциональность, развивают быстроту реакции, ловкость, оперативное мышление, координацию движений, дают возможность проявить детям инициативу. Игра даёт учащимся удовлетворение от острых соревновательных моментов, преодоления трудностей, которые встречаются в ходе игры, приносит радость побед и успехов, повышает уверенность в себе. Групповая форма игровых занятий содействует развитию навыков коллективной работы и укреплению командного духа.

Игровой метод оправдывает себя во время тренировки как с начинающими спортсменами, так и с ориентировщиками-разрядниками, так как его можно успешно применять для исправления технических и тактических недочётов, выявленных на соревнованиях.

Игровая деятельность — это один из методов физических упражнений, которые повторяются при помощи игры. Перед тем как использовать этот метод учащихся следует обучить соответствующим элементам техники и тактическим приёмам, а затем закрепить при помощи игры.

В методических материалах «Азимут. Компас. Карта. 27. Игровая деятельность в обучении спортивному ориентированию» предлагаются игры и игровые упражнения, которые способствуют расширению кругозора детей, на практике закрепляют теоретические знания, умения и навыки.

Представленные игры и игровые упражнения рассчитаны на детей разных возрастных групп, но большинство из них рекомендуется проводить с учащимися 12–14 лет — именно в этом возрасте школьники на уроках географии изучают планы, схемы, учатся «читать» карту, пользоваться компасом и находить своё местоположение на карте; знакомятся с такими понятиями, как масштаб карты, азимут, условные знаки.

УЧИМСЯ ОРИЕНТИРОВАНИЮ, ИГРАЯ

Игровые занятия можно проводить в лесу, парковой зоне и даже на участке около образовательной организации при наличии карты или схемы места занятия.

При желании игры можно обогатить разнообразными заданиями из других предметных областей или разработать свои варианты той или иной игры.

Условия, влияющие на выбор игры

Выбор игры зависит от:

- возраста детей;
- уровня физической подготовленности;
- целей;
- протяжённости времени светового дня и месяца её провидения;
- места провидения;
- природно-климатических условий;
- наличия игровых аксессуаров;
- конкретной ситуации, сложившейся в детском коллективе.

Обязательное условие: игра должна быть нетрудной, так как слишком трудная игра может привести к отрицательному эффекту. Начинать надо с простых игр, а затем переходить к сложным.

Выбор игры также зависит от того, какие требуется решить воспитательные задачи.

Существуют игры, не требующие деления участников на группы, и игры командные. Если игра коллективная, то необходимо хорошо знать состав играющих, их интеллектуальное развитие, физическую подготовленность, особенности возраста, интересы, уровни общения и совместимости и т. п.

Если играют дети разного возраста, то лучше их разбить на команды примерно равные по силам, при этом необходимо соблюдать этику, учитывать привязанности, симпатии и антипатии.

Вариант разбивки на команды: педагог выбирает равноценных капитанов (не обязательно самых быстрых, ловких, умных). Затем каждый капитан выбирает себе по одному человеку, которые выбирают следующего члена команды, и так далее, пока все участники не окажутся в какой-либо команде.

Распределение игровых ролей

Один из ответственных моментов в игре — распределение ролей. Роли могут быть активными и пассивными, главными и второстепенными. Для некоторых игр требуются командные роли: капитаны, водящие.

Назначение на роль может осуществляться различными способами:

- непосредственно взрослым;
- через старшего (капитана, водящего);
- по итогам игровых конкурсов;
- принятие роли ребёнком по его желанию;
- очерёдность выполнения роли в игре.

Можно назначить каждой команде инструктора, который будет координировать, следить за соблюдением правил, техники безопасности.

Инвентарь

- Призмы;
- компостеры;
- конусы;
- бумага;
- карандаши простые и цветные;
- компасы;
- секундомеры;
- и др.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Развиваем мышление, зрительную память, внимание

1. Посчитать до 30, но вместо числа «3», чисел, делящихся на «3», и чисел, в которых встречается цифра «3», говорить «не собьюсь».

2. За 20 секунд запомнить как можно больше чисел и записать их.

13	91	47	39
65	83	19	51
23	94	71	87

3. На карточке изображены 25 чисел от 1 до 40 в случайном порядке. 15 чисел пропущено. За 1,5 минуты выписать отсутствующие числа.

14	5	31	27	37
40	34	23	1	20
19	16	32	13	33
2	6	8	25	9
12	26	36	28	39

4. Квадрат разделён на 25 клеток, в которых расположены числа в случайном порядке. В течение 2 минут записать эти числа в возрастающем порядке в свободных клетках. Пометок делать нельзя.

16	37	98	29	54
80	92	46	59	35
43	21	8	40	2
65	84	99	7	77
13	67	69	34	18

5. Участники должны попеременно найти в таблице числа: чёрные — в возрастающем порядке от 1 до 25, красные — в убывающем порядке от 25 до 1. На чистом листе бумаги записать только буквы, соответствующие этим числам.

8-к	24-у	13-м	7-ф	22-б	14-и	5-б
8-х	14-ф	14-р	17-ш	15-д	6-г	3-е
19-к	3-к	18-ч	23-к	16-р	18-х	17-р
21-р	13-а	1-р	22-ш	11-р	23-г	20-г
5-м	10-с	4-ф	25-р	21-ц	2-т	19-ж
12-ж	6-б	16-у	20-м	4-с	10-б	9-а
2-н	7-и	11-л	15-у	9-к	24-н	1-в

6. Каждому учащемуся на старте выдаётся карточка, которая разделена на квадраты, которые в свою очередь разделены на треугольники. В верхнем треугольнике числа записаны по порядку, в нижнем — вразброс. За пробегаемый отрезок дистанции учащийся должен найти предложенные числа в нижнем треугольнике и запомнить или записать число, которое записано в верхнем треугольнике (например: находит число 1 из нижнего треугольника, записывает число 32 из верхнего треугольника).

Числа можно искать по порядку, по возрастанию, по убыванию, вразброс.

1 13	2 8	3 36	4 30	5 41	6 17	7 21
8 2	9 22	10 46	11 3	12 33	13 10	14 35
15 47	16 16	17 39	18 42	19 31	20 49	21 40
22 19	23 11	24 48	25 4	26 45	27 15	28 24
29 7	30 27	31 25	32 1	33 43	34 6	35 38
36 34	37 32	38 18	39 14	40 29	41 26	42 44
43 28	44 5	45 20	46 37	47 9	48 23	49 12

7. Каждому учащемуся выдаётся карточка. Педагог называет произвольное число, учащиеся находят координаты этого числа (например: число 41 имеет координаты 1А). Числа можно искать по порядку, по возрастанию, по убыванию, вразброс.

	А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З
1	41	60	95	47	70	102	43	105	62
2	55	81	45	67	79	74	86	77	58
3	65	80	57	111	52	90	89	49	113
4	50	72	100	63	97	109	71	82	94
5	78	107	42	104	84	64	118	53	115
6	59	87	83	93	117	88	44	92	99
7	69	114	51	119	66	101	120	61	110
8	54	75	85	112	73	116	48	121	68
9	76	108	98	46	91	96	103	56	106

8. Участники играют в паре, каждой паре раздаются карточки.

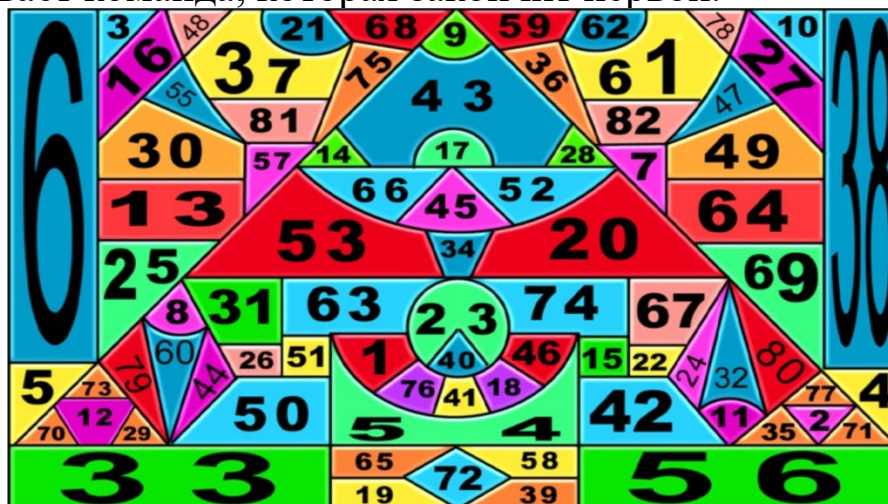
Вариант 1. Один участник в паре находит 5 чисел подряд и показывает их партнёру. Затем дети меняются ролями.

Вариант 2. Можно найти как можно больше цифр по порядку за определённое время.

Вариант 3. Задание можно выполнять во время бега: участник пробегает круг по стадиону, находит в карточке 5 цифр по порядку, затем бежит следующий круг и т. д.

Вариант 4. Можно играть командами: первый игрок добегают до карточки, находит 5 цифр, возвращается к команде и передаёт эстафету следующему участнику. Второй участник также добегают до карточки и находит следующие 5 цифр подряд, и т. д.

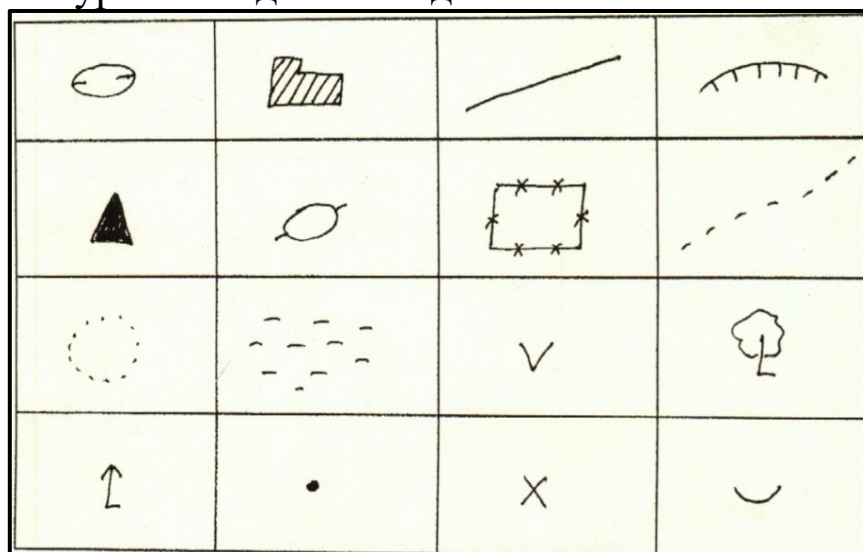
Выигрывает команда, которая закончит первой.



Читаем условные знаки

Данные игры способствуют формированию умения читать спортивную карту.

1. В клеточках изображены условные знаки. Надо за 20 секунд их запомнить и за 1 минуту нарисовать на чистом листе. Сложность условных знаков зависит от уровня подготовки детей.



2. Педагог рисует на доске условные знаки 20–30 местных объектов. Затем зачёркивает их. Учащиеся должны написать на листах названия соответствующих объектов.

3. Педагог записывает на доске названия 20–30 местных объектов и присваивает каждому порядковый номер. Игроки рисуют на листе бумаги условные знаки, соответствующие объектам, и обозначают их присвоенными номерами. Педагог собирает у игроков листы и раздаёт их для взаимного контроля другим участникам. За каждый неверной или не нарисованный условный знак — одно штрафное очко.

Побеждает игрок с наименьшим количеством штрафных очков.

4. Педагог раскладывает на столе 25 кусочков картона различной величины, на которых нарисованы топографические условные знаки, и накрывает их бумагой, чтобы игроки не видели.

У каждого игрока есть лист бумаги и карандаш. Игроки подходят к столу. Педагог на 1 минуту открывает кусочки картона, и игроки стараются запомнить топографические знаки. Никаких заметок делать нельзя. Затем

педагог снова закрывает кусочки картона. Игроки за 5 минут должны нарисовать на бумаге увиденные топографические знаки. По истечении времени педагог собирает листы. За каждый правильно нарисованный топографический знак игрок получает 1 очко.

Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков.

5. Педагог на столе раскладывает 25 квадратиков с нарисованными условными знаками, которые накрыты листом бумаги. На 1 минуту педагог убирает лист бумаги, и участники стараются запомнить условные знаки. Никаких пометок делать нельзя. По истечении 1 минуты педагог снова закрывает условные знаки листом бумаги. Учащиеся должны за 5 минут написать названия всех условных знаков или зарисовать их. Затем педагог собирает листы и проверяет правильность выполнения задания. За каждый правильный рисунок участник получает одно очко.

Побеждает тот, кто первым наберёт 10 очков или наибольшее количество очков.

Варианты игры

а) К условным знакам добавляют 10 карточек с произвольными рисунками, которые запоминать не надо, очки за них не добавляются.

б) Всем условным знакам присваиваются порядковые номера. Участнику засчитывается дополнительное очко, если он напишет перед условным знаком правильный номер.

в) После просмотра условных знаков, участники отходят от стола и поворачиваются к нему спиной. Педагог убирает один условный знак и просит детей определить, какой знак убран. Тот, кто правильно ответит, получает одно очко.

Запоминание условных знаков можно проводить в темноте, используя фонарик в качестве подсветки.

6. На карточках написаны названия условных знаков. Участники делятся на 2 команды. Первые участники по команде добегают вместе с картой до педагога, получают от него карточки с названиями условных знаков, находят их у себя в карте и показывают педагогу. В случае правильного ответа спортсмен возвращается к своей команде, передаёт второму участнику карту, и тот начинает движение. Если спортсмен ошибается, он обегает свою команду и получает новую карточку.

Определяем азимут и стороны горизонта

Данные игры способствуют формированию умения правильно пользоваться компасом и быстро определять азимут — угол между северным концом магнитной стрелки компаса и направлением на местный предмет.

1. Спортсмены с компасами в руках выстраиваются в шеренгу. Педагог называет любую сторону горизонта. Учащиеся с использованием компаса поворачиваются в названном направлении. Тот, кто повернётся последний или неправильно, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто получит меньше штрафных очков.

2. Педагог стоит лицом на запад. Учащиеся должны определить: какая сторона горизонта находится от педагога справа, слева, позади, перед ним.

3. Сначала учащимся надо определить направление на север по компасу, солнцу или местным объектам. После этого — указать направления по сторонам горизонта: на запад, юг, северо-восток, северо-запад, юго-восток, а затем в градусах азимута: 0, 70, 135, 270, 330.

4. На середине большой поляны или футбольного поля ставят КП с буквой А. От него по кругу на различных расстояниях ставят 5–6 КП с другими буквами. В игре участвуют столько ребят, сколько КП расставлено по кругу. Участники игры стоят в центре, у каждого — планшет с листом бумаги и компас. По сигналу педагога ребята последовательно определяют азимуты своих КП, а затем шагами измеряют расстояние. Данные сдают педагогу.

Победителем считается тот, кто выполнит задание быстро и точно.

5. Учащиеся встают в шеренгу (если детей много, то можно разбить их на несколько команд). Педагог указывает направление севера, затем называет любую сторону горизонта, а дети должны туда повернуться.

На начальном этапе педагог называет основные стороны горизонта: «север», «запад», «юг», «восток».

Затем задание усложняется:

- повернуться на «северо-запад», «юго-восток» и т. п.
- назвать азимут соответствующей стороны горизонта (северо-восток — 45°, восток — 90°, юго-восток — 135°, юг — 180° и т. д.).

Участник, повернувшийся последним или неправильно, выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока останется один участник — победитель. За ошибку можно присуждать штрафное очко — тогда участник, совершивший ошибку, продолжает играть дальше.

Побеждает тот, кто наберёт меньше штрафных очков.

6. Педагог называет азимут. Участники должны быстро назвать обратный азимут или повернуться в данную сторону. Тот, кто первым правильно назовёт обратный азимут или повернётся в нужную сторону, получает одно очко. Игра идёт до тех пор, пока кто-нибудь не наберёт 10 очков. Он объявляется победителем.

7. Однажды весной туристы шли на лыжах по дну оврага, который имеет направление запад-восток, и обратили внимание на то, что левый склон этого оврага уже почти без снега, а правый ещё весь покрыт снегом.

Ответить на вопрос: в каком направлении шли туристы? (*На восток*)

8. На экскурсию в лес учащиеся шли сначала на северо-восток, потом — на юг, далее — на юго-запад.

Определить: в каких направлениях они будут возвращаться обратно, если пойдут тем же путём. (*На северо-восток, север, юго-запад*)

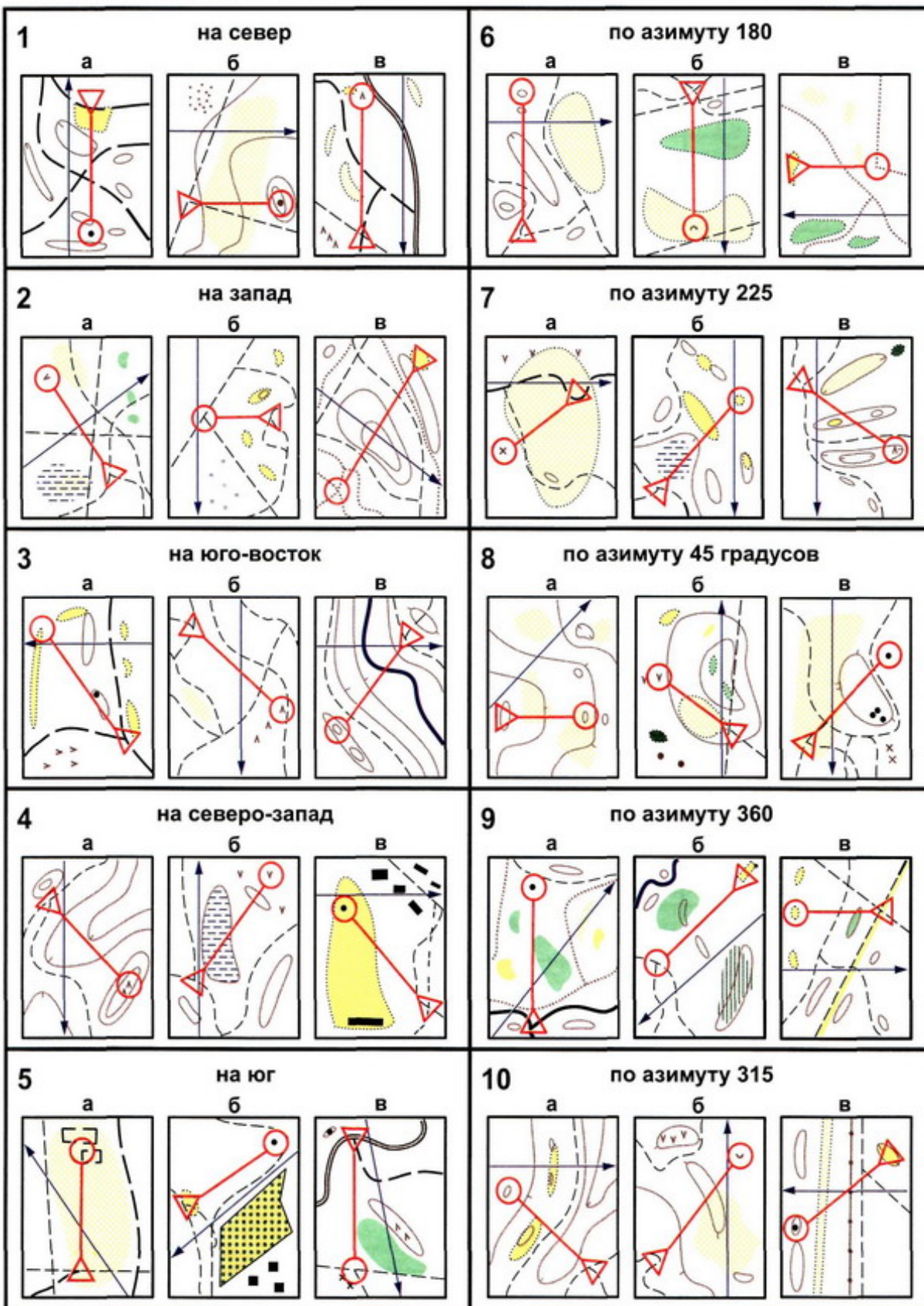
9. Железная дорога идёт с юго-востока на северо-запад. Туристы находятся на юго-западе от железной дороги.

Определить: в каком направлении им надо двигаться, чтобы кратчайшим путём достигнуть железной дороги. (*На северо-восток*)

10. Ранней весной группа туристов шла по шоссе, которое тянулось с востока на запад. Слева на склоне местами лежал снег, а справа его уже не было.

Определить: на запад или на восток двигались туристы. (*На запад*)

11. Определить: на какой КП придёт участник, если со старта будет двигаться:



Ответы: 1 – б, 2 – а, 3 – б, 4 – а, 5 – б, 6 – в, 7 – б, 8 – а, 9 – б, 10 – в.

Тренируем глазомер

1. С обзорной точки в лесу определить на глаз расстояние до нескольких объектов. Затем измерить его шагами или рулеткой. Измерения сравнить.

2. Во время кроссовой тренировки на местности при хорошей видимости определить на глаз расстояние между заданными объектами. Затем измерить его шагами или рулеткой.

3. Используя глазомер, отложить на нелинованной бумаге отрезки длиной 16, 31, 2, 7, 18, 27, 9, 13, 4, 39 мм. Затем проверить длину полученных отрезков с помощью линейки.

4. Определить на глаз расстояние между обозначенными на карте КП.

5. На нелинованном листе бумаги начертить отрезки разной длины, определить на глаз длину каждого отрезка. Педагог проверяет ответ с помощью линейки.

6. Участники должны пройти по тропе, дороге, по бездорожью, по гористой местности 100 метров (500 м, 1 км). Сравнить результаты участников и определить: кто выполнил задание точнее.

7. Участнику выдаётся карта с обозначенной дистанцией. Необходимо на глаз определить длину дистанции в соответствии с масштабом карты.

8. Участникам раздаются листы бумаги с начерченными прямыми линиями, которые расходятся в разных направлениях (изображением вниз). Линии пронумерованы. По сигналу участники переворачивают листы, на глаз отмечают и записывают в мм длину у каждого отрезка. Затем складывают значения и показывают педагогу. За каждый ошибочный мм засчитывается 3 штрафных очка. Побеждает участник с наименьшим количеством штрафных очков.

9. Участникам игры педагог показывает на какой-нибудь предмет на местности. Игроки измеряют на глаз расстояние до него, записывают результаты на листе и сдают педагогу. Педагог ведёт учащихся к предмету и останавливает каждого на расстоянии, отмеченном на листе.

10. Педагог ставит два флажка на определённом расстоянии. Игроки, находясь от флажков в 20–30 шагах, определяют на глаз расстояние между ними. Побеждает тот, кто даст наиболее точный ответ.

Определяем масштаб

1. Определить: какому расстоянию на местности соответствуют отрезки длиной 1 см, 2 см, 5 см, 10 см с учётом масштабов:

1 : 5000 1 : 10000 1 : 7500.

Ответы: 1 см – 50 м, 100 м, 75 м;

2 см – 100 м, 200 м, 150 м;

5 см – 250 м, 500 м, 375 м;

10 см – 500 м, 1000 м, 750 м.

2. Нарисовать карту в масштабе 1:10 000 (1 см=100 м)

- Нарисуйте квадрат 10 см х 10 см.
- Обозначьте стороны горизонта: С, В, Ю, З, СВ, ЮВ, ЮЗ, СЗ.
- Нарисуйте объекты:

– В середине карты с севера на юг проходит шоссе, а с запада на восток — грунтовая дорога.

– Если идти с запада на восток по грунтовой дороге, то через 100 метров с южной стороны находится бугор, ещё через 200 метров с северной стороны — микрояма.

– Продолжая идти в том же направлении, надо пересечь шоссе и через 200 метров по мостику перейти ручей, протекающий по всей карте с севера на юг.

– Через 200 метров после ручья с северной стороны находится камень.

– Ещё через 50 метров с южной стороны находится микрояма.

– С юга на северо-восток проходит тропа.

– На западе от шоссе через 100 метров от грунтовой дороги находится жилой дом, через 50 метров рядом с домом располагается озеро размером 150 м х 150 м.

– На западе от озера — болото.

– На северо-западе карты — поляна 100 м х 100 м.

– Восточнее поляны протянулась сухая канава, которая с восточной стороны заканчивается ямой.

– На юго-западе карты находится чёткий контур труднопроходимой растительности.

– На юге карты в действующий ручей впадает исчезающий ручей.

Учимся запоминать карту

1. Для игры выбирается место, откуда в одну сторону открывается горизонт и видны объекты (например: дорога, колодец, дома, деревья, кусты, мостик и т. п.) Участники за 1 минуту должны внимательно рассмотреть ландшафт и постараться запомнить его детали. Затем, повернувшись в другую сторону, ответить на вопросы педагога. За каждый правильный ответ даётся очко.

Побеждает тот, кто набрал больше очков.

2. Имеются две одинаковые карты. Одна карта разрезана на квадратики одинаковой величины, другая карта целая. Каждый участник получает по комплекту квадратиков и по целой карте. Детям необходимо собрать карту из квадратиков, пользуясь оригиналом.

3. Карта разрезана на квадраты 3 x 3 см. Надо на скорость собрать разрезанную карту. Для начала можно положить перед участниками образец карты, в дальнейшем карта собирается по памяти.

4. Участникам надо собрать разрезанную на квадратики карту (Приложение 1).

5. Учащимся раздаются карты изображением вниз. По команде игроки переворачивают карты и за определённое время находят на ней все холмы (ямы, седловины, болота, озёра, поляны и т. п.).

Побеждает игрок, который найдёт на карте наибольшее количество заданных условных знаков.

6. Каждому участнику выдаётся фрагмент карты. Он подходит столу, на котором лежит целая карта, и на карте находит свой фрагмент.

7. Участникам даются фрагменты карты с КП с номерами. В течение 1 минуты участники должны их запомнить, затем найти эти КП на карте, которые имеют другие номера, и записать их (например: на фрагменте карты КП имеет номер 8, а на самой карте – 15).

8. В течение 30 секунд учащимся надо запомнить схематическое изображение дистанции, затем по памяти воспроизвести на листе бумаги.

9. Участникам выдаются две карты. На одной из них нанесены места старта, финиша и 8–10 КП. Необходимо нанести указанные места на вторую карту.

10. Имеются две одинаковые карты. Из одной вырезаны 8–10 квадратиков размером 2х2 см, на каждый квадратик нанесён кружок с точкой в центре (КП). Другая карта целая, выдаётся спортсменам. Учащиеся должны изучить квадратик, запомнить расположение на нём КП, найти на целой карте соответствующую точку и сделать отметку карандашом.

11. В игре у участников нет карты. Карта, на которой отмечены место старта и первого КП, выставлена на старте. На каждом КП рядом с его знаком вывешивается карта с обозначением только данного и следующего от него КП. Игроки по памяти передвигаются от одного КП к другому, записывают пароли и отдают их на финише педагогу. Побеждает игрок, который быстрее всех пройдёт все КП.

Вместе с компасом и картой

1. Участникам надо сориентировать карту по солнцу (в различное время дня).
2. Участникам выдаётся карта. Надо сориентировать карту на местности относительно сторон горизонта с помощью компаса.
3. На столе лежат несколько спортивных карт. При помощи компаса надо определить правильно сориентированные.
4. Спортсмены с компасами и картами в руках выстраиваются в шеренгу. Педагог называет любую сторону горизонта. Учащиеся поворачиваются лицом к заданному направлению и ориентируют карту. Тот, кто повернётся последний или неправильно, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто получит меньше штрафных очков.
5. Участникам раздаются одинаковые карты с нанесёнными КП. Дети с помощью компаса ориентируют карты в соответствии со сторонами горизонта. Точка их нахождения соответствует точке начала ориентирования (треугольник на карте). Педагог называет номер КП — все должны развернуться в сторону этого КП. Тот, кто повернётся последний или неправильно, получает штрафное очко. Затем называется следующий КП и т. д. Побеждает тот, кто получит меньше штрафных очков.
6. Учащиеся должны сориентировать карту по компасу и ответить на вопросы:
 - Вы находитесь на старте. Какие ориентиры вы видите перед собой?
 - Вы стоите на КП1 (КП2, КП3 и т. д.). Какие ориентиры вы видите справа, слева, впереди?
7. Учащиеся с компасом и картой выстраиваются в шеренгу. На карты нанесена дистанция. Педагог называет номер этапа (КП1–КП2). Каждый спортсмен определяет направление линии, соединяющей точки КП, и поворачивается в этом направлении. Тот, кто повернётся последний или неправильно, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто получит меньше штрафных очков.

8. Учащиеся находятся на линейном ориентире. Точка выбирается таким образом, чтобы с неё были видны какие-нибудь другие ориентиры. Педагог выдаёт спортсменам карты, на которых отмечено место их нахождения. Учащиеся ориентируют карту. Педагог проверяет выполнение задания и даёт следующее: показать ориентиры на карте и местности слева и справа от линейного ориентира.

9. Спортсмены делятся на команды, у каждого в руках — компас. На расстоянии 20–60 метров размещаются карты. По сигналу один участник от каждой команды подбегает к своей карте и ориентирует её, показывает выполнение задания стоящему рядом педагогу. Если задание выполнено правильно, то участники получают разрешение передать эстафету следующему спортсмену. Если спортсмен неправильно сориентировал карту, он обегает свою команду и повторяет задание.

Выигрывает та команда, участники которой быстрее всех выполняют задание.

10. Место старта выбирается на пересечении просек, тропинок и т. п. Участники делятся на команды. На каждой просеке ставится контролёр от каждой команды. Контролёры получают карты, на которых их месторасположение обозначено знаком «КП», а точка старта знаком «Старт». По сигналу педагога первые номера команд бегут по указанному линейному ориентиру к контролёрам, получают от них карту, ориентируют её, возвращаются на старт и передают эстафету вторым номерам команд. Вторые номера действуют таким же образом. После выполнения задания всеми участниками, команды меняются местами.

Побеждает команда, затратившая на выполнение всего задания наименьшее время.

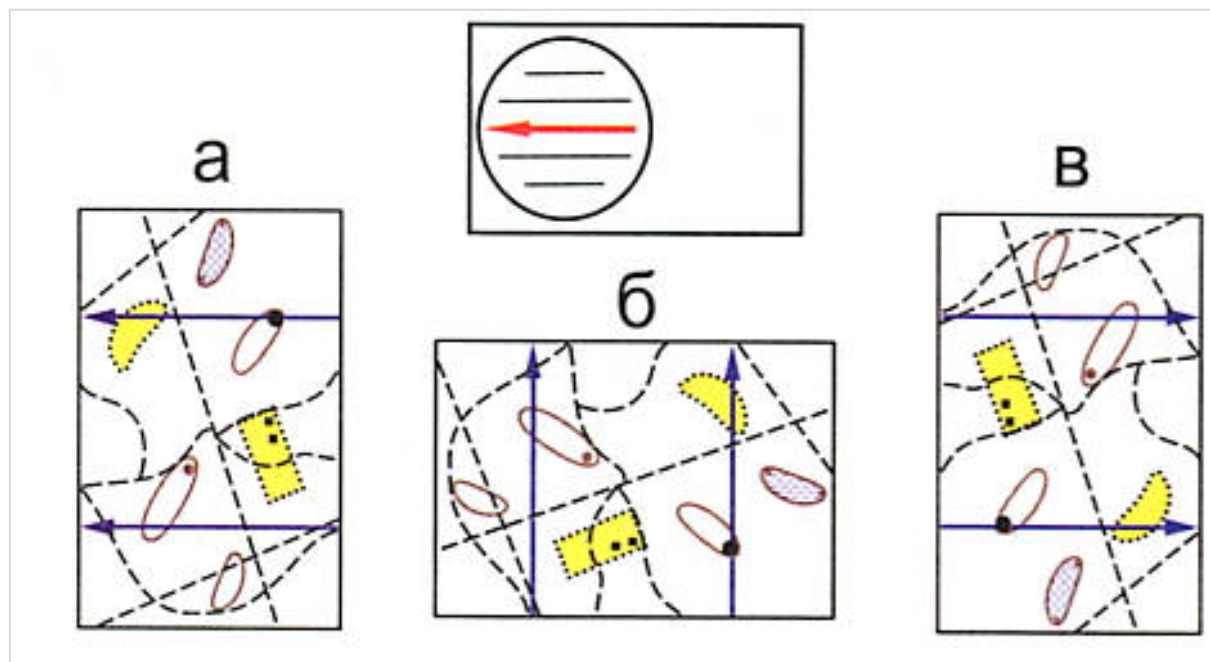
11. Игровые соревнования с промежуточным финишем проводятся на укороченных (600–800 м) дистанциях, на которых установлены 2–3 КП. Участникам надо пробежать и отметить эти КП.

После разбора и анализа допущенных ошибок даётся новый старт. За 1 место на каждом промежуточном финише участник получает 1 очко, за второе – 2, за третье – 3 и т. д.

Победитель определяется после прохождения всей дистанции по меньшей сумме очков.

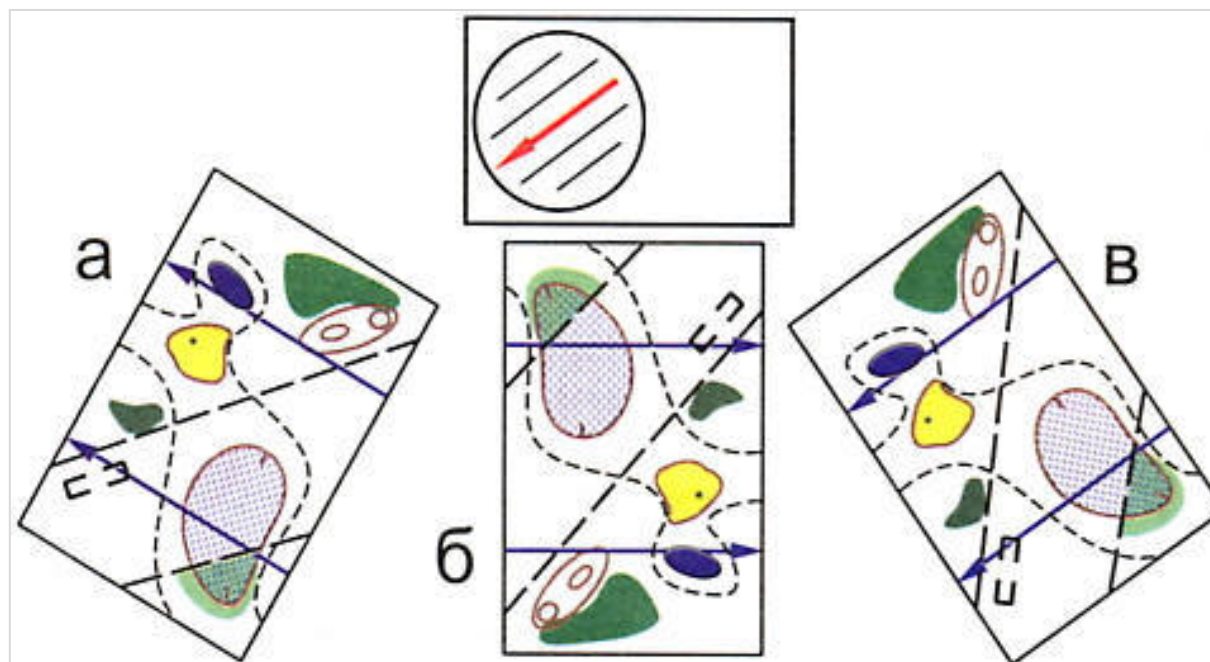
12. Определить: какая карта правильно сориентирована по компасу.

Вариант 1



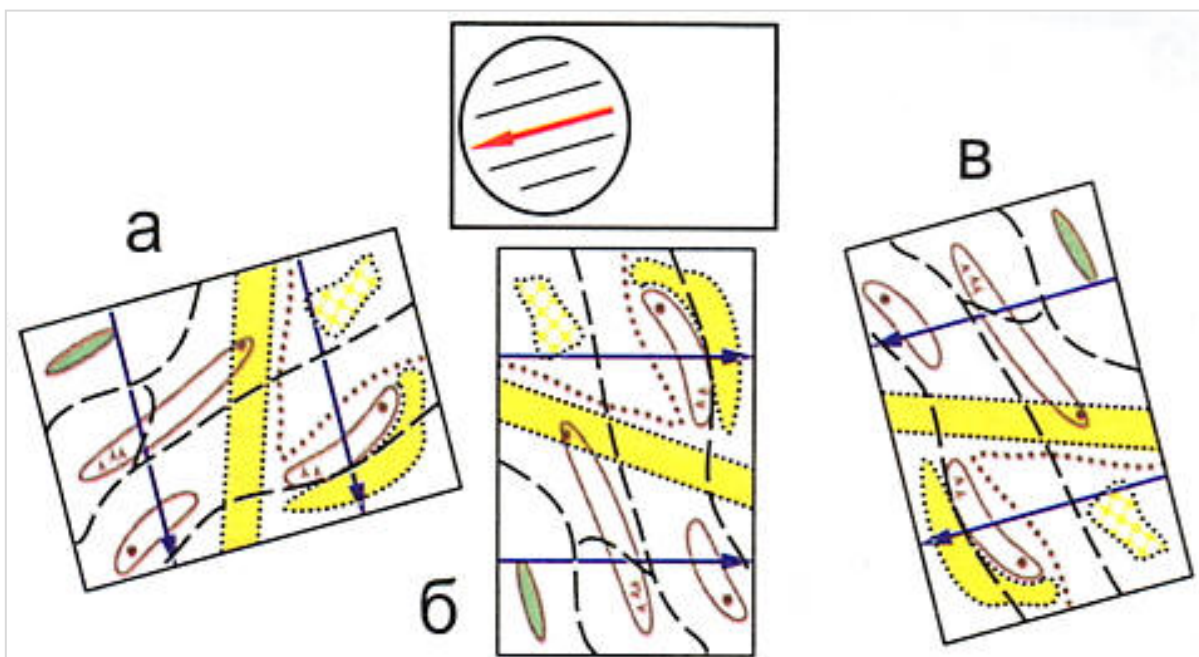
Ответ: а.

Вариант 2



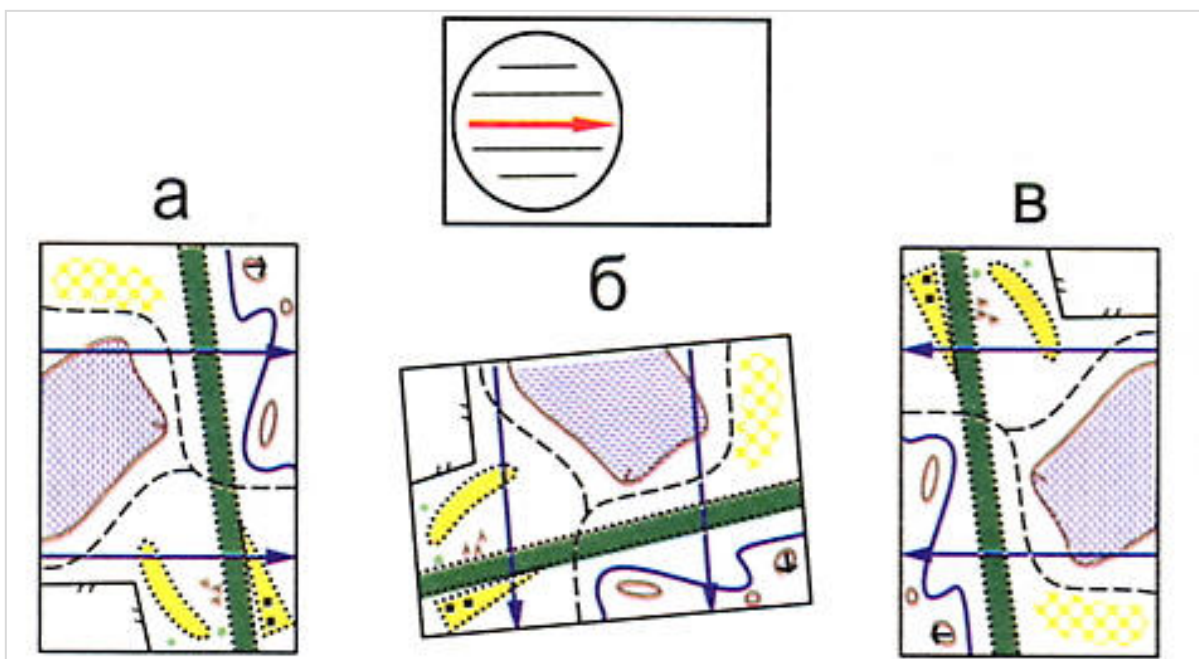
Ответ: в.

Вариант 3



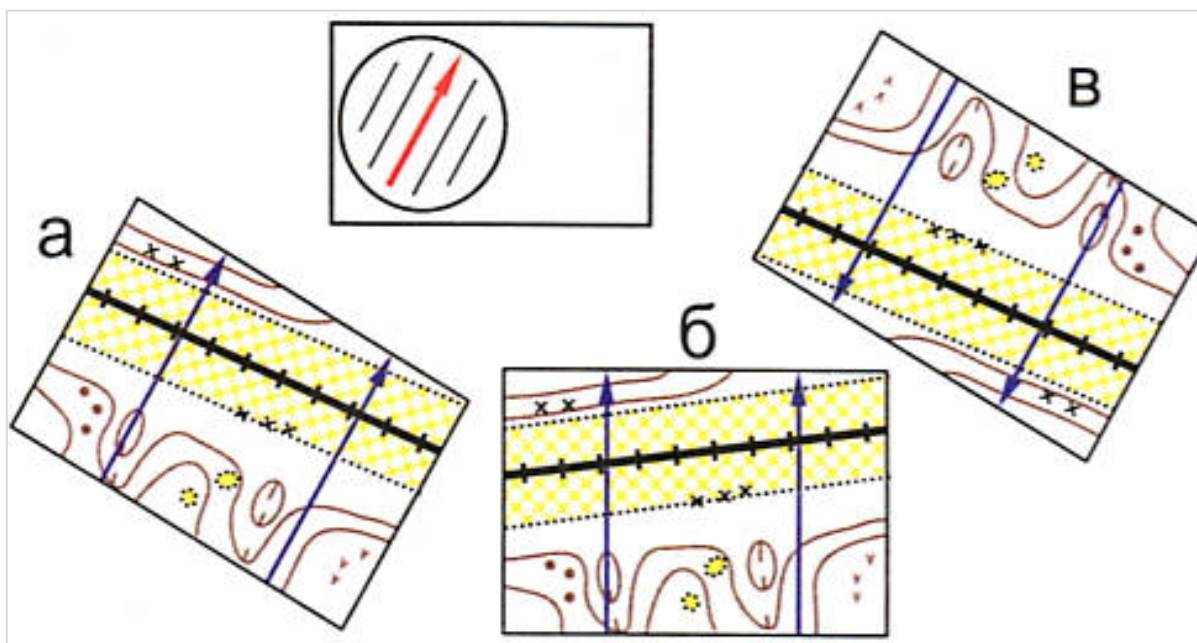
Ответ: в.

Вариант 4



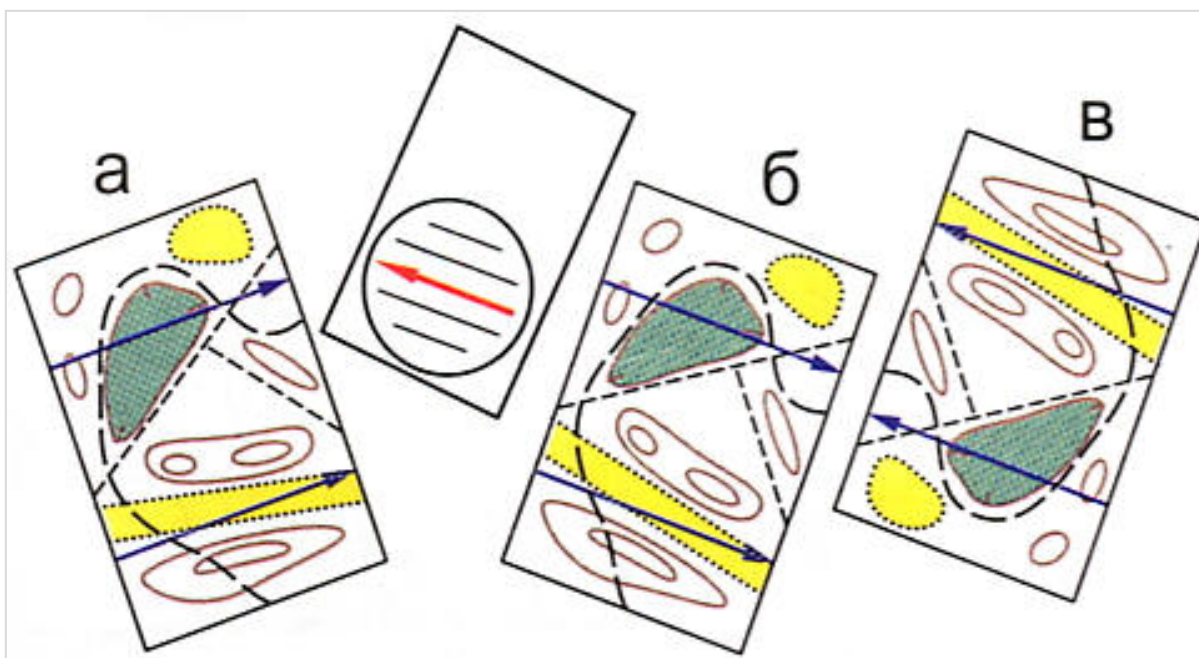
Ответ: а.

Вариант 5



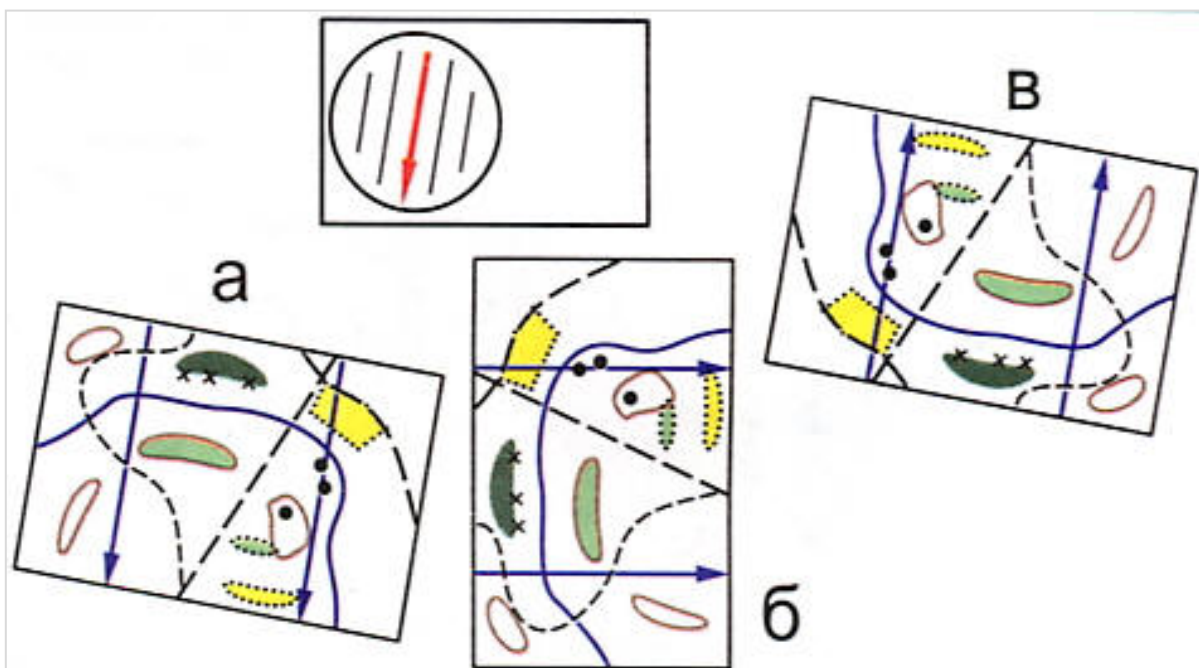
Ответ: а.

Вариант 6



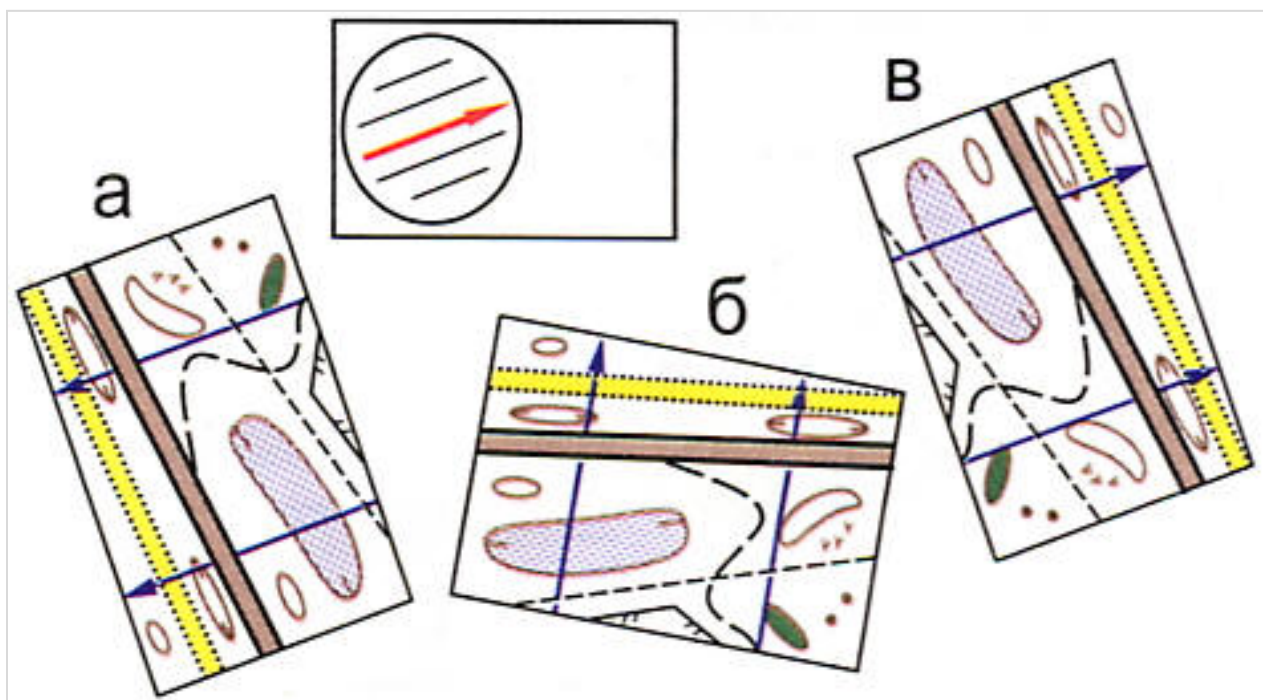
Ответ: в.

Вариант 7



Ответ: а.

Вариант 8



Ответ: в.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОПЫТНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Игровые упражнения проводятся с целью закрепления навыка «чтения» местности и карты.

Легенды

Педагог ставит дистанцию на местности, расстояния между КП составляют 250–500 м. Перед стартом педагог сообщает игрокам количество КП на дистанции. На старте каждому игроку выдаётся карта, на которой указаны старт и финиш, а также лист с легендой первого КП. Аналогичные легенды вместе с паролями имеются на каждом КП (за исключением последнего). Игроки выходят на дистанцию по одному с интервалами 2–5 минут.

Побеждает тот, кто быстрее пробежит дистанцию. Педагог проверяет прохождение всех КП по предъявлению ему игроками паролей.

Игра-соревнование по линейному ориентированию

Педагог выдаёт учащимся карты, на которых нанесена дистанция от старта до финиша. КП на карте не указаны. Двигаясь по маршруту, учащиеся наносят все встречающиеся КП на карту. Победитель определяется по лучшему времени, затраченному на прохождение дистанции, и по точности нанесения КП на карту. За каждые 2 мм ошибки при нанесении КП налагается штраф 1 мин.

Рассеянные ориентировщики

В игре соревнуются по одному играющему.

В игре у участников нет карты — её рассеянные ориентировщики забыли взять с собой. На месте старта и финиша висит всего одна карта для всех играющих. На ней и обозначены все контрольные пункты. Играющие, посмотрев на карту, должны запомнить место расположения первого КП (можно запомнить больше) и затем по памяти попытаться его найти. Если не получится найти сразу, то участник возвращается обратно к карте и пытается запомнить свой маршрут ещё раз. Так до тех пор, пока все КП не будут найдены. Количество КП должно быть не очень большим (4–6), также они не должны располагаться слишком далеко от места старта и финиша.

В игре побеждает тот, кто быстрее найдёт все КП.

КП можно находить как в заданном направлении, так и по выбору (в любом порядке).

По следам

Играющие делятся на несколько команд (в детском лагере соревнования проходят между отрядами). Каждая команда выбирает капитана и свой знак (крест, стрелка, круг и т. д.), которым капитаны будут отмечать свои маршруты. Капитаны получают от педагога карты местности, на которых отмечены: место старта и финиша, маршрут, количество знаков («следов») и примерное расстояние между ними. Протяжённость каждого маршрута – около километра. Расстояние между маршрутами разных команд должно быть 30–50 м. По сигналу капитаны уходят по своим маршрутам. Через 15–20 минут по «следам» капитанов отправляются команды.

Выигрывает команда, не сбившаяся с пути и пришедшая к финишу раньше других. Если места финиша разных команд находятся далеко друг от друга или вне прямой видимости, на финише каждую команду должен ждать «судья» с секундомером, чтобы отметить время прибытия.

Игра-соревнование в ограниченном «коридоре»

Участники делятся на 2 команды. Педагог намечает на небольшом участке карты, ограниченном линейными ориентирами, максимальное количество КП. За определённое время участники должны установить на местности КП в соответствии с их расположением на карте. Первая команда устанавливает КП, которые имеют на карте чётные номера, вторая — КП с нечётными номерами. Выполнив задание, команды проверяют друг у друга точность установки КП. За каждый неправильно установленный на местности КП налагается штраф 10 мин. Команда-победитель определяется по меньшему времени, затраченному на выполнение задания.

Звёздный бег

Руководитель обозначает вокруг старта-финиша в разных направлениях 3–6 КП. Количество КП соответствует количеству игроков. Расстояние от старта до КП зависит от возраста, уровня физической подготовленности детей. Старт даётся одновременно для всех игроков. Каждый участник бежит с картой на свой КП и обратно на старт. После этого по часовой стрелке направляется на следующий КП. Так участники должны пройти поочерёдно все КП. Побеждает игрок, который меньше всех затратил на бег время.

Прохождение дистанции по ключам-заданиям в городе

В игре участвует несколько команд учащихся в возрасте 14–17 лет.

Каждая команда получает задание: за установленное время преодолеть маршрут по ключам-заданиям с занесением отметок на карту.

Для проведения игры педагог придумывает свои ключи-задания в зависимости от расположения образовательной организации (лагеря) и карты местности.

Задание

Встаньте спиной к зданию, где вы получили задание.

Перейдите улицу и идите на запад.

Пройдите 3 осветительных столба.

Поверните налево на первом перекрёстке.

Пройдите один квартал и поверните на перекрёстке в сторону ж/д вокзала (ТЦ, парка и т. д.).

Продолжайте идти в эту сторону, пока не пройдёте 3 осветительных столба.

На 3 столбе расположен знак, указывающий направление.

Идите в указанном направлении, пока не дойдёте до улицы, название которой начинается с 1 (2, 3, 4 и т. д.) буквы алфавита.

Поверните налево и идите в этом направлении, пока не увидите витрину магазина, в которой стоит манекен в синей одежде (или другое оформление витрины).

Повернитесь спиной к манекену и перейдите улицу.

На противоположной стороне улицы вы увидите человека, в кармане которого — сложенная газета. Он даст вам следующий ключ-задание.

За каждую неправильную отметку назначается штраф 2 мин. Общий результат состоит из суммы бегового времени и штрафов.

Например: беговое время (20 мин. 24 сек.) + штраф (2 мин.) = 22 мин. 24 сек.

По окончании игры подводятся итоги. Победителем становится команда, у которой наименьший общий результат.

ИГРЫ НА ЛЕСНОМ МАССИВЕ

Я в лесу не заблужусь!

Игра предназначена для учащихся младшего школьного возраста. Её необходимо проводить перед первым походом на лесной массив, экскурсией по незнакомой местности.

Цель: научить детей элементарным действиям, если заблудились в лесу.

Задачи:

1. Ознакомление детей с ситуацией, когда ребёнок заблудился в лесу.
2. Формирование навыков правильного поведения в лесу.
3. Воспитание смелости.

Оборудование:

- картинки из сказок «Маша и медведь», «Три медведя», «Кладовая солнца»;
- свистки;
- платки для завязывания глаз.

Ход игры

Педагог: Ребята, к нам сегодня пришло письмо от нашего знакомого Лесовичка. *(Вскрывает конверт, в котором лежат картинки)*

Здесь какие-то картинки и письмо: «Здравствуйте, маленькие друзья. Вчера в нашем лесу произошло чрезвычайное происшествие. Хотите узнать какое? Тогда посмотрите картинки и ответьте на вопрос: какие произведения спрятались за картинками и что их объединяет. Жду от вас ответа. Ваш друг Лесовичок».

Дети рассматривают картинки и обсуждают ответ.

Педагог: Кто догадался, из каких произведений картинки и что общего в них?

Дети: Это сказки «Маша и медведь», «Три медведя», «Кладовая солнца».

Педагог: Правильно. И во всех произведениях есть девочка, которая заблудилась в лесу. Кто знает, что значит «заблудился»?

Дети: Заблудился — это когда человек не может найти дорогу домой.

Педагог: Правильно. Давайте прочитаем отрывки из произведений, в которых рассказывается, как герои заблудились в лесу. *(Чтение сказок)*

Педагог: Как вели себя герои, когда поняли, что заблудились?

Дети: Кричали «Ау!».

Педагог: Когда громко и долго звать на помощь, то можно быстро охрипнуть. Вместо этого давайте попробуем по-другому. Возьмите свистки и вместе свистните в них. Громко получилось?

Свисток — ваш помощник, и когда идёте в лес, в поход, то что нужно взять с собой?

Дети: свисток.

Педагог: Правильно, свисток.

Найди меня

Ведущему завязывают глаза, остальные участники разбегаются и свистят в свистки. Ведущему надо поймать всех ребят, ориентируясь по звуку свистка.

Педагог: Как вы думаете, ребята, что испытывали герои, оказавшись одни в лесу? Какие чувства?

Дети: было страшно, пугают звуки леса, звери и т. д.

Педагог: А какие звери живут в наших лесах?

Дети, не называя зверей, по очереди изображают мимикой и жестами животное, а другие отгадывают.

Педагог: Когда встреча с ними представляет опасность для человека?

Дети: Когда звери голодные, охраняют своих детёнышей, когда приблизишься к съестным запасам.

Педагог: Чтобы вы сделали, чтобы отпугнуть зверей?

Дети: Стучать, кричать, шуметь, ломать сухие ветки, сучья, свистеть в свисток.

Педагог: Оглянитесь вокруг: как много деревьев нас окружает! Они разные. Посмотрите вокруг, какие из них вы знаете?

Найди своё дерево

Ведущий называет дерево, дети должны подбежать к нему и встать в круг. Можно называть деревья, которых в лесу нет, чтобы проверить знания детей.

Педагог: Оказывается, ребята, дерево — это надёжный друг и помощник в лесу, если ты заблудился. Не верите? Ой! Я вижу в дупле

письмо. Чтобы это могло быть? Давайте посмотрим. (*Разворачивает письмо*)

«Я — ваш друг. Если с вами случилась беда — вы заблудились в лесу, я приду к вам на помощь, успокою вас. Не нужно в страхе бежать куда глаза глядят. Подойдите ко мне, обнимите. Почувствуйте, что я крепкий, надёжный друг. Поговорите со мной, обнимите руками, прижмитесь щекой. Вместе мы дождёмся помощи взрослых».

А ещё как может помочь дерево, чтобы вас нашли быстрее, увидели?

Укрась дерево

Надо за 5 минут украсить дерево подручными материалами: это могут быть платки, куски бумаги, панамки, носки и т. п.

Педагог: Для чего мы это сделали?

Дети отвечают.

Педагог: Правильно: такое дерево очень заметно в лесу и оно может указать место вашего нахождения.

Итак, давайте подведём итоги.

Ребята, что вы поняли из занятия, что нужно сделать, чтобы не заблудиться в лесу?

Дети делают вывод: не ходить одним в лес, не убегать от взрослых, быть внимательными при движении по лесу, запоминать приметы и т. п.

ЗАГАДКИ

Разгадывание загадок формирует у детей настойчивость, внимание, умение сосредоточиться и логическое мышление.

1. Угол между направлением на север и на заданный объект?
(Азимут)
2. Линии на спортивных и топографических картах, показывающие направления склона? (Бергштрихи)
3. Кривая линия на карте, соединяющая точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря. (Горизонталь)
4. Чертёж местности, то есть её изображение в условных знаках.
(Карта)
5. Прибор, указывающий направление магнитного меридиана.
(Компас)
6. Устройство, установленное на КП для отметки прохождения участников в карточке. (Компостер)
7. Пункт проверки правильности прохождения дистанции, обычно оборудован компостером. (КПП)
8. Прибор для измерения криволинейных расстояний. (Курвиметр)
9. Перечень условных знаков с соответствующими пояснениями, которые используются на данной карте для постановки КП. (Легенда)
10. Разметка дистанции для показа пути движения. (Маркировка)
11. Величина уменьшения местности при изображении её на карте.
(Масштаб)
12. Определение на местности своего местоположения относительно сторон горизонта. (Ориентирование)
13. Определение точки своего стояния по местным признакам.
(Привязка)
14. Знак КП красно-белого цвета, имеющий 3 грани. (Призма)
15. Какая звезда показывает направление на север? (Полярная)
16. На какой стороне горизонта находится солнце в 13 часов? (На юге)
17. В каком созвездии находится Полярная звезда? (Малая Медведица)

18.С какой стороны муравейник имеет более пологую сторону? (*С южной*)

19.Назовите основное отличие спортивных карт от топографических. (*Масштаб*)

20.Какому расстоянию на местности в метрах соответствует расстояние на карте 10 мм, если масштаб карты 1:10000? (*100 м*)

21.Дан азимут 180 градусов. Какая это сторона горизонта? (*Юг*)

22.Куда показывает красная стрелка компаса? (*На север*)

23.Какая сторона горизонта находится между востоком и югом? (*ЮВ*)

24.Как называются замкнутые кривые линии на карте, все точки которой имеют одинаковую высоту над уровнем моря? (*Горизонтали*)

25.Что на карте обозначают красным цветом? (*Опасные для бега места, старт, финиш, КП*)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тест на проверку знаний основных понятий в ориентировании на местности, условных знаков спортивных карт

1. Как называется устройство, облегчающее ориентирование на местности?
 - а. Карта.
 - б. *Компас.*
 - в. Силомер.

2. Как называется прибор, позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли?
 - а. *Магнитный компас.*
 - б. Гидрокомпас.
 - в. Гирокомпас.
 - г. Электронный компас.

3. Азимут — это:
 - а. Направление твоего ориентира.
 - б. Угол в градусной мере.
 - в. Угол между севером и направлением твоего ориентира.
 - г. *Угол в градусной мере между севером и направлением твоего ориентира.*

4. Как называется географическая карта универсального назначения, на которой подробно изображена местность?
 - а. *Топографическая карта.*
 - б. Физическая карта.
 - в. Ландшафтная карта.
 - г. Спортивная карта.

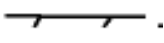
5. Каким условным знаком обозначается «корч, пень»?

а. 	б. 	в. 	г. 
--	--	--	--

6. Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?

- а. Треугольник.
- б. Кругок.
- в. Кругок в кружочке.
- г. Треугольник в кружочке.

7. Как обозначается «непреодолимая ограда»?

а. 	б. 	в. 	г. 
--	--	---	--

8. Каким условным знаком на карте обозначается «группа камней»?

а. 	б. 	в. 	г. 
--	--	--	--

9. Каким условным знаком обозначается «бугор»?

а. 	б. 	в. 	г. 
---	---	---	---

10. Каким цветом на карте обозначается «открытое пространство»?

- а. Жёлтым.
- б. Оранжевым.
- в. Зелёным.
- г. На белом фоне зелёные вертикальные полосы.

11. Как обозначается «пересыхающий ручей»?

а. 	б. 	в. 	г. 
--	--	---	--

12. Каким условным знаком на карте обозначается «воронка»?

а. 	б. 	в. 	г. 
--	--	---	--

13. Как обозначается «тропа» на карте?

а. 	б. 	в. 	г. 
--	--	---	--

14. Как называются объекты местности, ширина которых не существенна для показа в масштабе карты и может быть отображена условно, за счёт толщины соответствующего символа, а длина намного больше ширины и превышает 1 мм на карте?

- а. Объёмные ориентиры.
- б. Точечные ориентиры.
- в. Площадные ориентиры.
- г. *Линейные ориентиры.*

15. Что такое промоина?

- а. Горизонтальная поверхность, с одной стороны ограниченная подошвой, а с другой бровкой.
- б. Большая яма сложной формы.
- в. *Лощина с обрывистыми склонами.*
- г. Тальвег с примыкающими склонами.

Ответы:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа	б	а	г	а	а	а	б	г	в	а	г	а	в	г	в

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивное ориентирование — активный, динамичный вид спорта, позволяющий спортсменам передвигаться, менять вокруг себя картинку мира (школа, спортзал, лес, город, парк). В связи с этим данный вид спорта очень привлекателен для детей 10–11 лет.

Организация различных игр и соревнований помогает на практике закрепить и углубить знания, полученные на теоретических занятиях, контролировать их, развивать физические качества, логику и мышление, которые так необходимы в спортивном ориентировании. Построение тренировочных занятий с использованием игрового метода делает образовательный процесс интересным и увлекательным, повышает заинтересованность детей в тренировках и является отличным способом для привлечения и сохранности контингента учащихся. Это, в свою очередь, способствует отвлечению учащихся от негативных влияний современного мира.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агальцов В.Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию. – ОГУФК, 1990. – 37–50 с.
2. Акимов В.Г. Спортивное ориентирование. – БГУ, 1977. – 143 с.
3. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. – БГУ, 1987. – 176 с.
4. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. – М., 1998. – 13–16 с.
5. Воронов Ю.С. Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков. Методические рекомендации. – Смоленск, 1999. – 15 с.
6. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование. – М.: ФиС, 1995. – 33 с.
7. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 157 с.
8. Изоп Э.В. Игровой метод при обучении ориентированию на местности: Учеб. пособие. – Таллин, 1975. – 202 с.
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – 2003. – 464 с.
10. Магомедов А.М. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. – М., 1978. – 46 с.
11. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТ, 1997. – 74 с.

Собери разрезанную карту



Азимут. Компас. Карта. 27.

Игровая деятельность в обучении спортивному ориентированию. 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: 27.03.2025

Тираж: 30 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ

