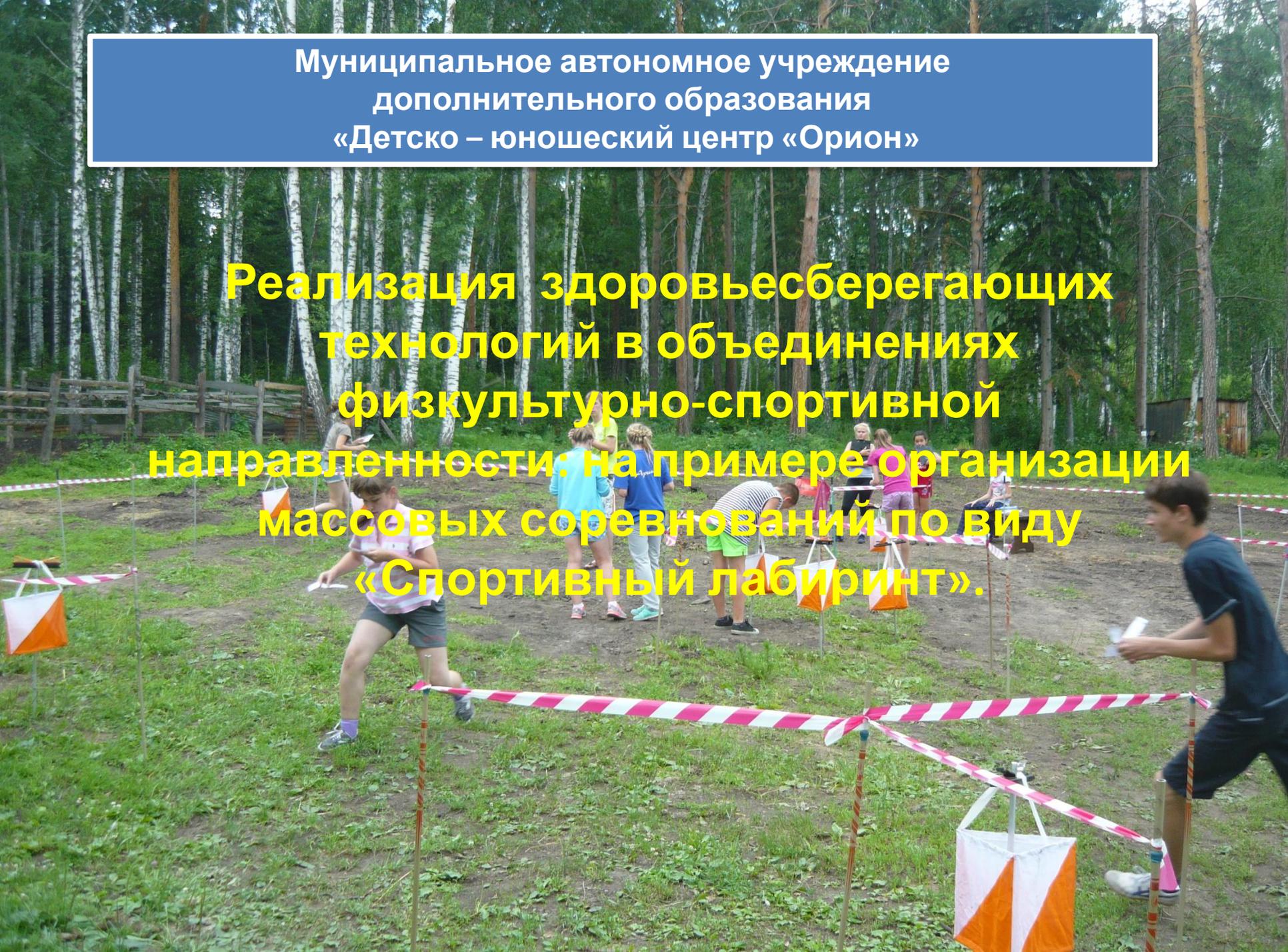


Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско – юношеский центр «Орион»

Реализация здоровьесберегающих технологий в объединениях физкультурно-спортивной направленности: на примере организации массовых соревнований по виду «Спортивный лабиринт».



✓ Лабиринт

- а) Классический лабиринт
- б) Лабиринт-игра

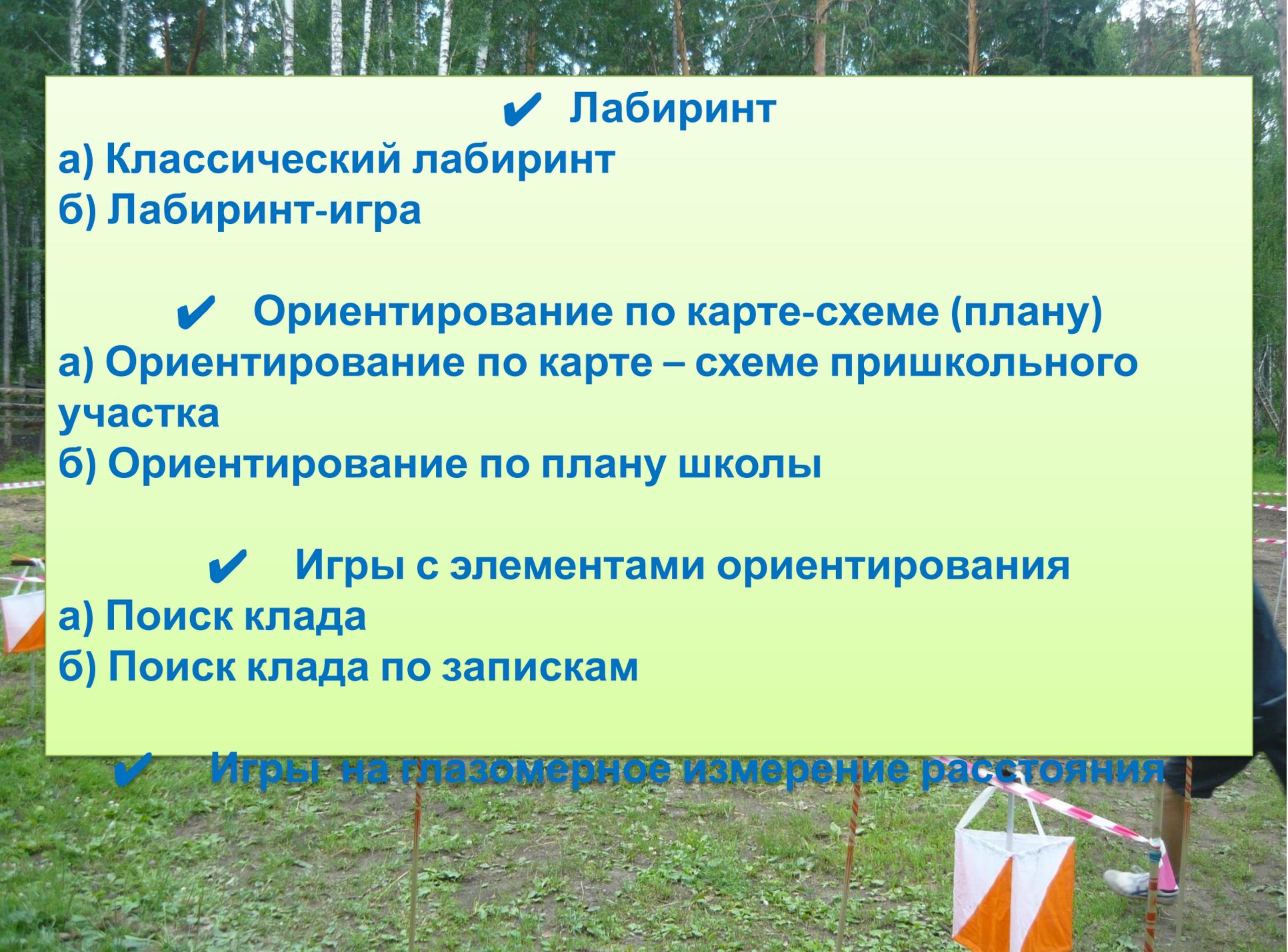
✓ Ориентирование по карте-схеме (плану)

- а) Ориентирование по карте – схеме пришкольного участка
- б) Ориентирование по плану школы

✓ Игры с элементами ориентирования

- а) Поиск клада
- б) Поиск клада по запискам

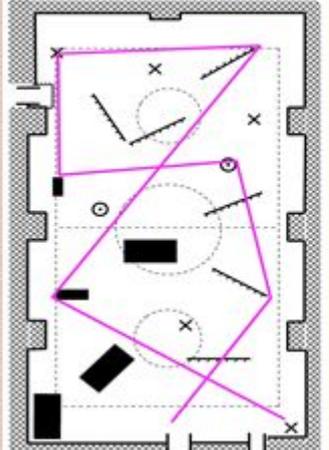
✓ Игры на глазомерное измерение расстояния



Классический лабиринт

Классический лабиринт проводится в спортивном зале или на любой ровной площадке размерами от 10 до 50 метров. В качестве ориентиров можно использовать любые предметы, столы, стулья и т.д.

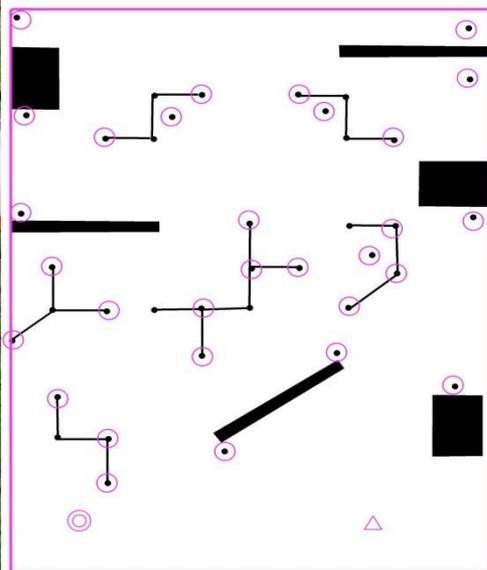
М 1 : 200
Масштаб в 1 см 2 м



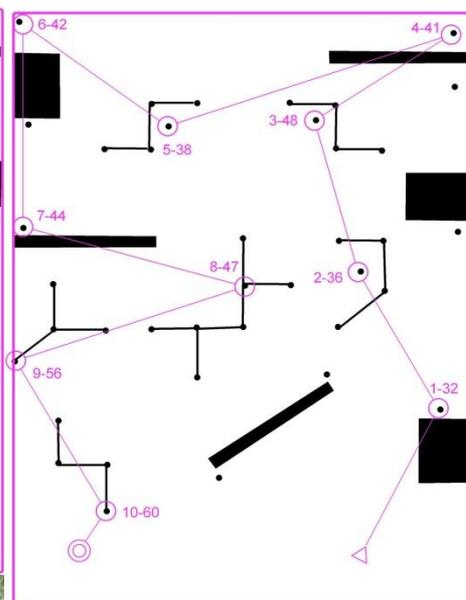
Условные знаки		
Знак	на спортивных картах	Здесь
	легкопреодолимый забор	скамейка
	столбик	стойка
	постройка	маты, сложенные друг на друга
	маленькая постройка	гимнастические снаряды (конь и т.д.)
	искусственный объект	Табурет, подкидная доска и т. п.
	проход	двери

ВНИМАНИЕ! Дистанцию проходить только в заданном на карте направлении, т. е. КП проходить ТОЛЬКО по порядку!
Если порядок прохождения будет нарушен, результата НЕТ!

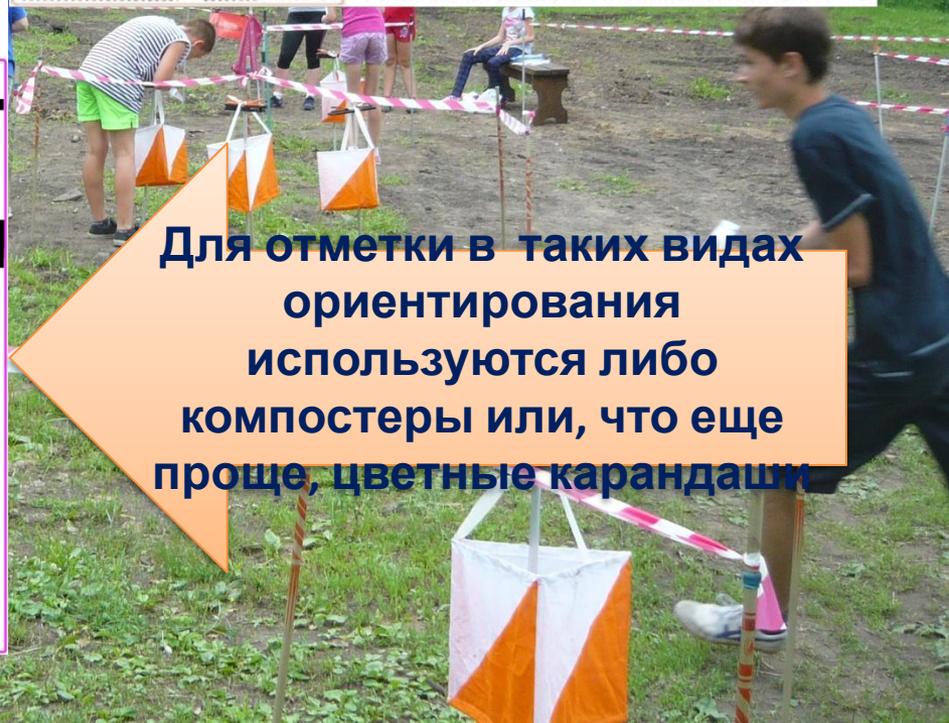
"Спортивный лабиринт"



"Спортивный лабиринт"



Для отметки в таких видах ориентирования используются либо компостеры или, что еще проще, цветные карандаши



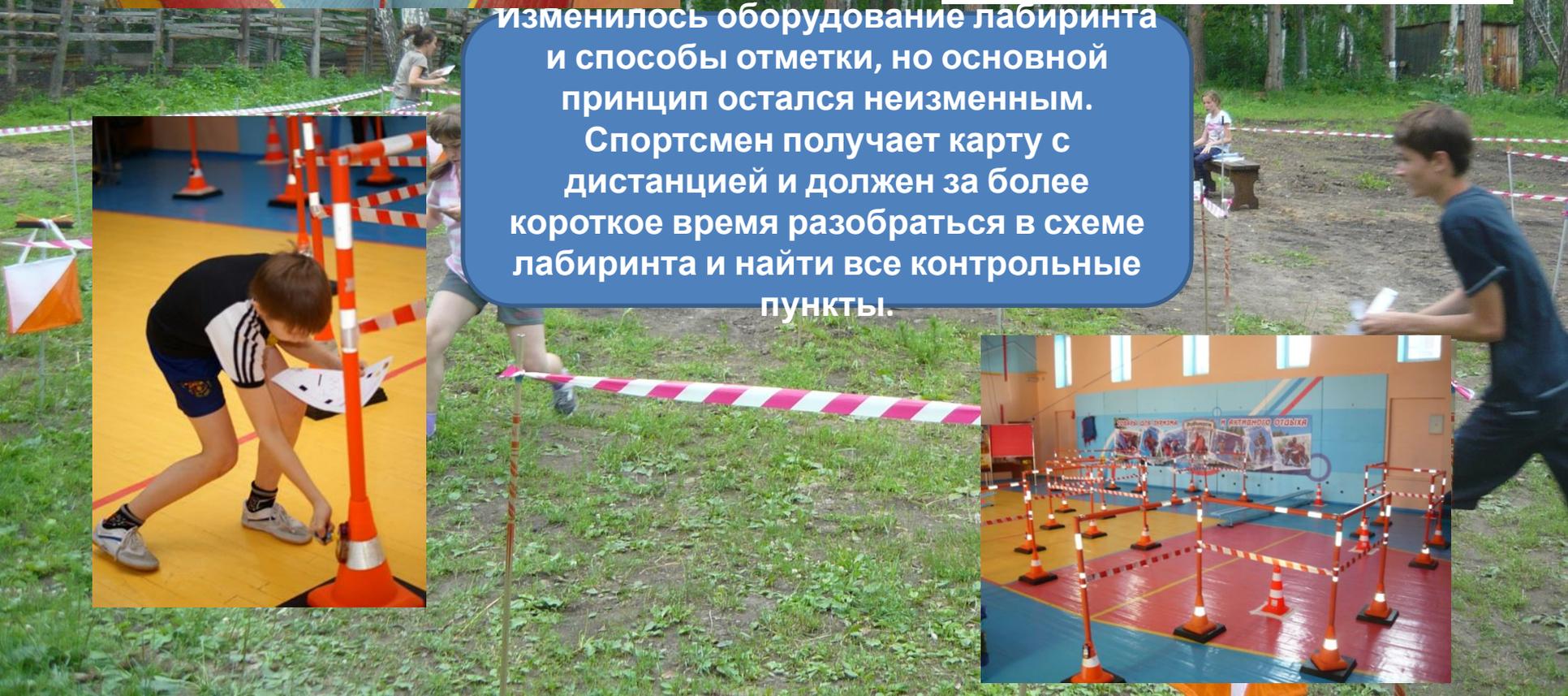


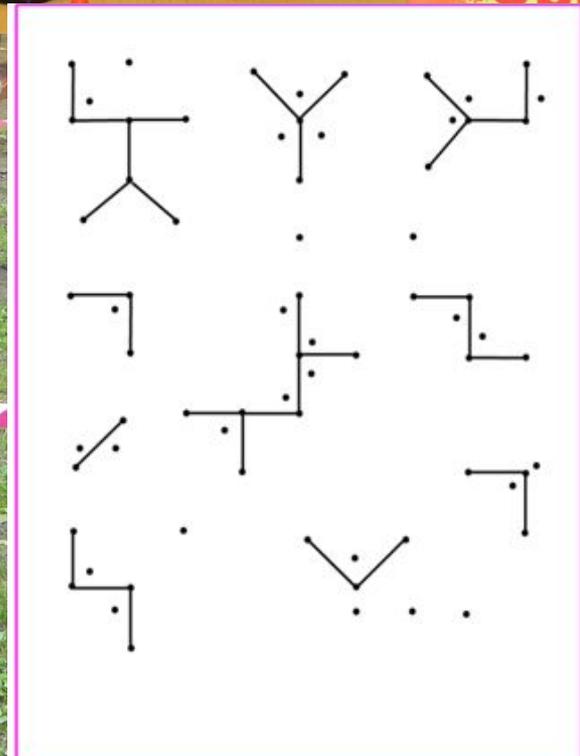
Преимущества и интересные свойства лабиринта:

- **ЛАБИРИНТ - СПРАВЕДЛИВАЯ ДИСЦИПЛИНА. ЗДЕСЬ ОТСУТСТВУЮТ НЕКОТОРЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ КЛАССИЧЕСКОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ: НЕТ ПРЕИМУЩЕСТВА «ДОМАШНЕЙ МЕСТНОСТИ», НЕТ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ. ЛАБИРИНТ УНИВЕРСАЛЕН**
- **ОН АБСОЛЮТНО БЕЗОПАСЕН, ОСОБЕННО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ДЕТЕЙ**
- **НЕТ БОЯЗНИ МЕСТНОСТИ, ЛЕСА**
- **ЛАБИРИНТ В ЗАЛЕ НЕ ЗАВИСИТ ОТ ПОГОДЫ И ОТ ВРЕМЕНИ ГОДА**
- **ЭТО ХОРОШАЯ ТРЕНИРОВКА ОТМЕТКИ И ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ**
- **ЛАБИРИНТ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ ДЕТЯМ, ДАЖЕ 10-12-ЛЕТНИХ МОГУТ РАЗОБРАТЬСЯ В ЛАБИРИНТЕ**

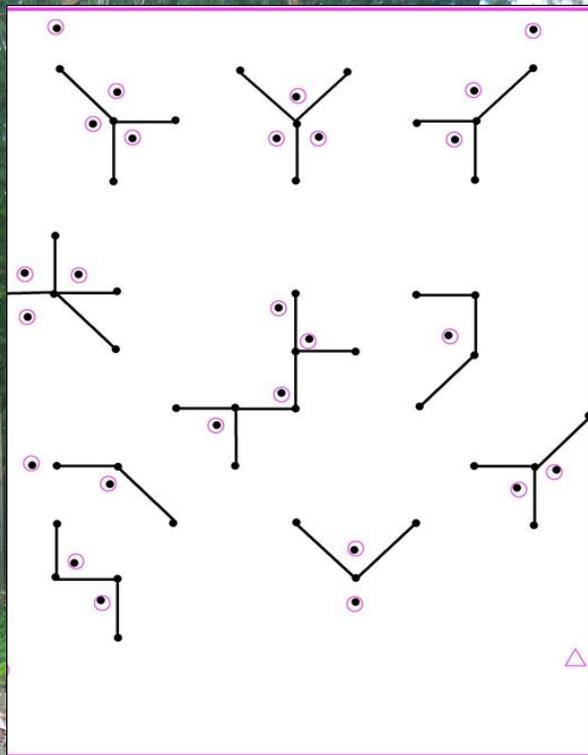
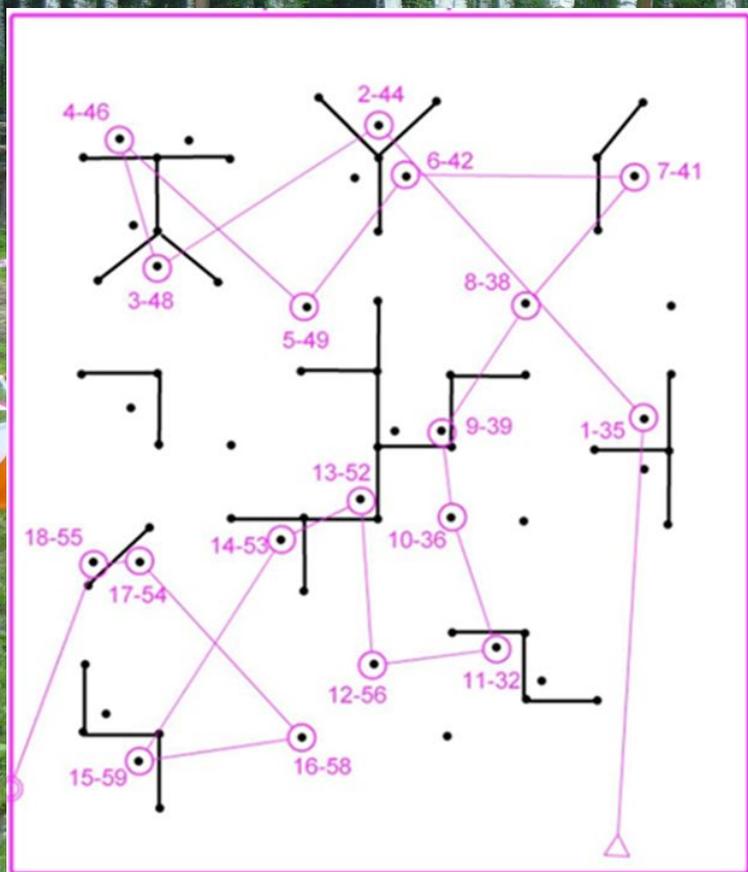


Изменилось оборудование лабиринта и способы отметки, но основной принцип остался неизменным. Спортсмен получает карту с дистанцией и должен за более короткое время разобраться в схеме лабиринта и найти все контрольные пункты.



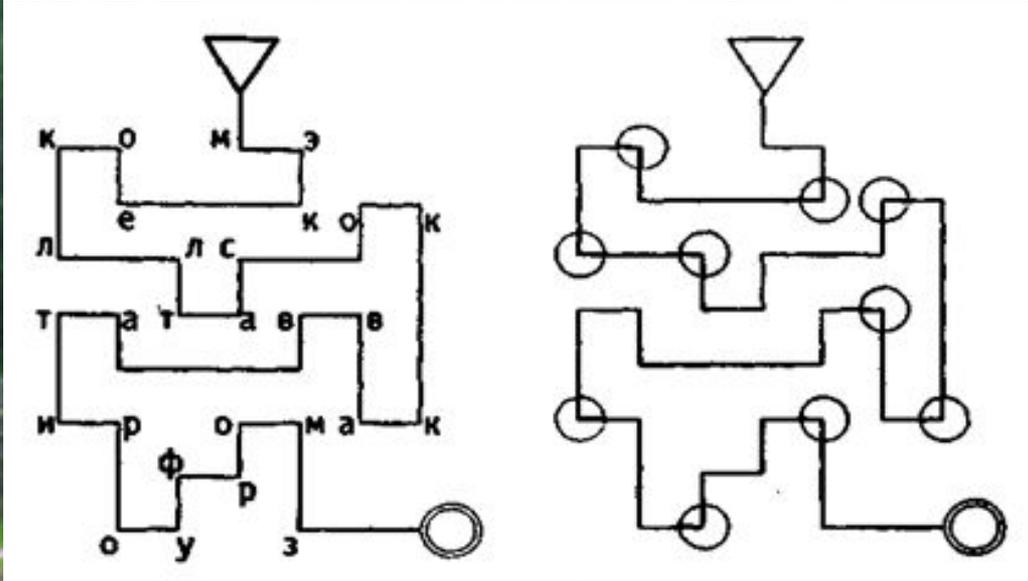


Для увеличения сложности ориентирования общее количество КП в Лабиринте превышает количество КП, обозначенных в карте участника



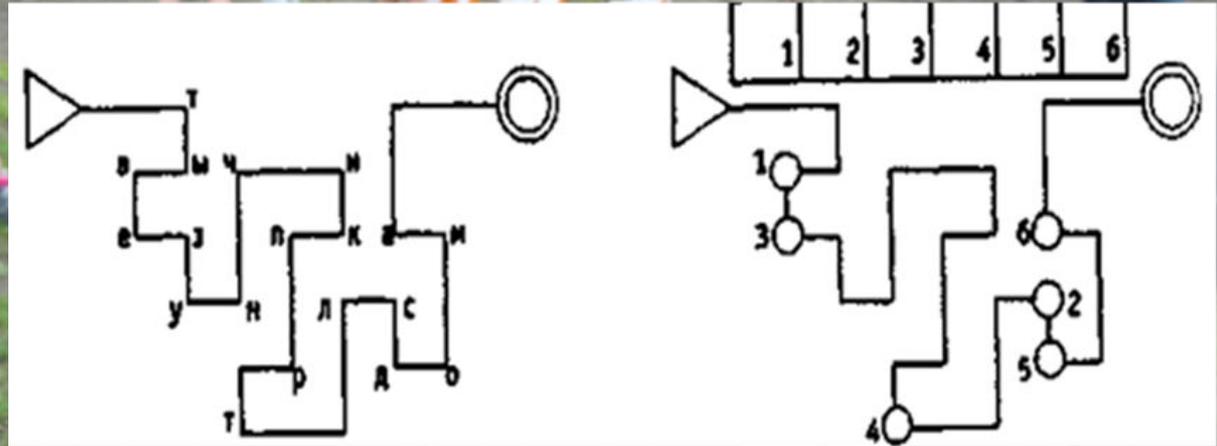
В Лабиринте установлено большое количество контрольных пунктов. Участнику нужно отметить только те КП, которые впечатаны в его схеме Лабиринта. Другие (ложные) КП в его схеме отсутствуют. Порядок прохождения пунктов указан в схеме лабиринта. Пункты соединены между собой линиями (как в заданном направлении). Нумерация КП в карте участника может быть одинарная 1-2 и т. п. А может быть двойная 1-31, где первая цифра это номер КП по порядку, а вторая номер КП на местности.

Лабиринт-



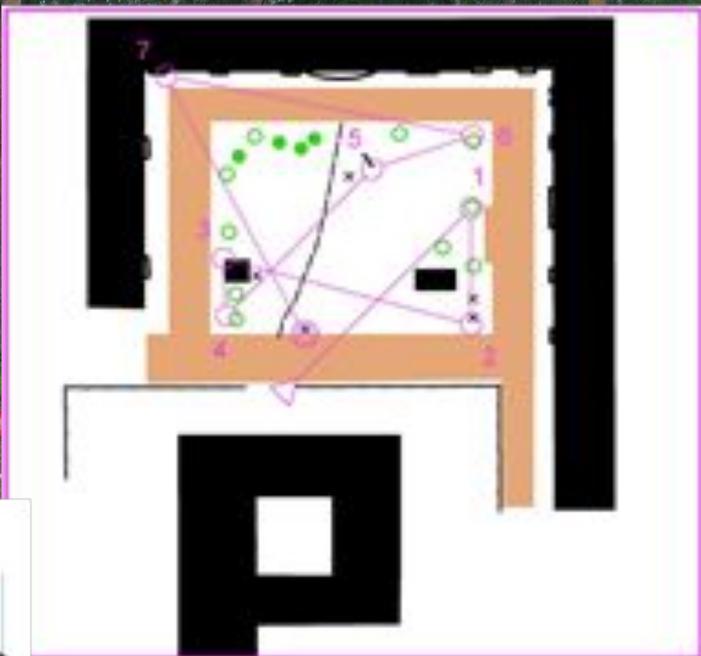
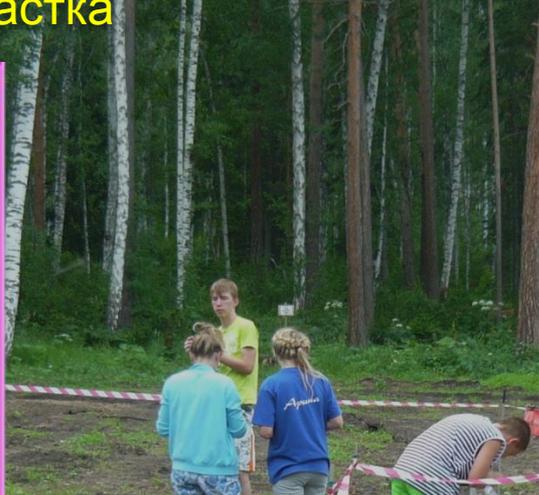
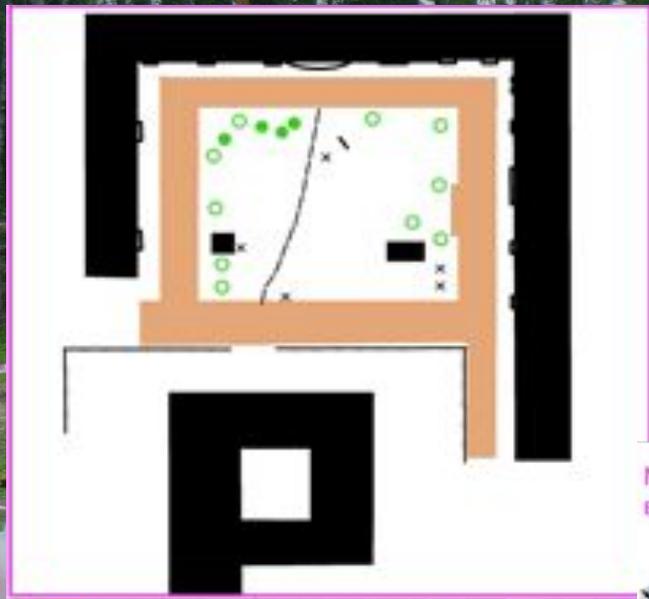
Пример расстановки букв в узлах лабиринта (слева) и вариант задания-дистанции (справа - получается слово «КОЛЛОКВИУМ»)

расстановки букв в узлах лабиринта на местности и пример задания в карточке участника

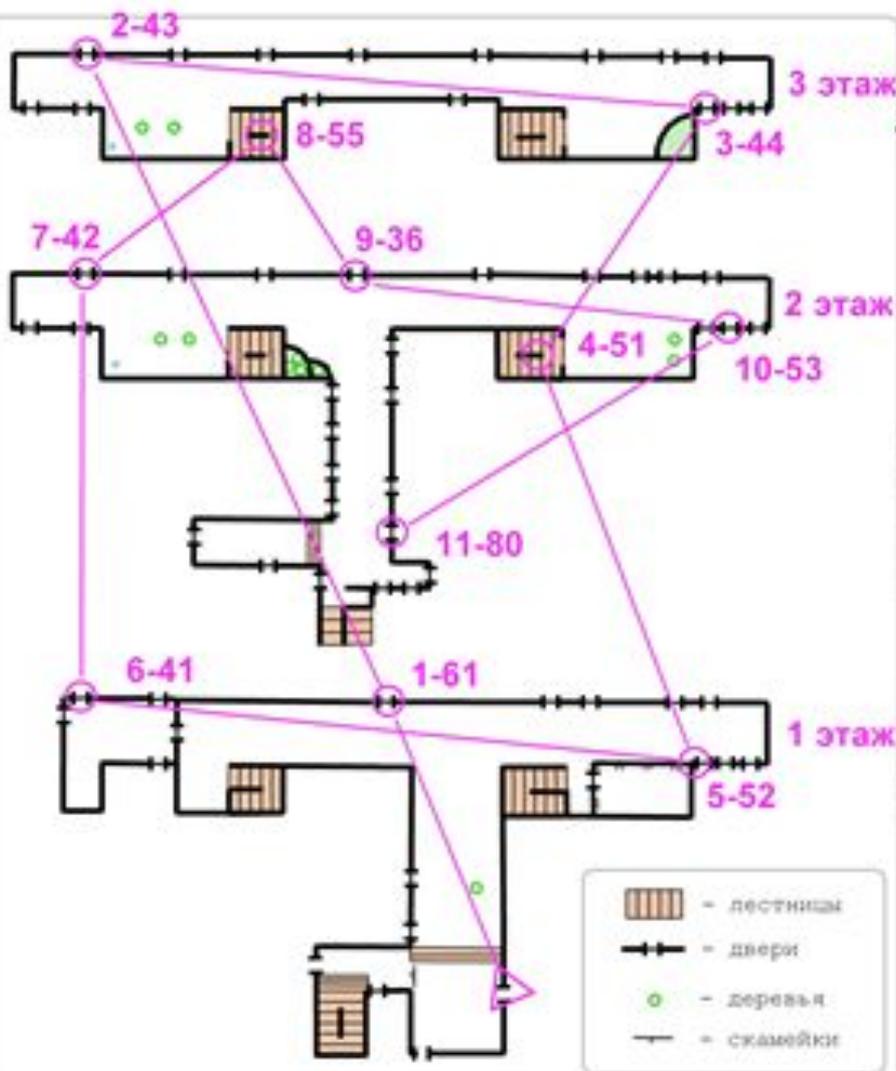


Ориентирование по карте – схеме

Ориентирование по карте схеме пришкольного участка



Ориентирование по плану ШКОЛЫ



Образец карты

Отметка на Контр. Пунктах
- компостер !

Соблюдайте
последовательность
прохождения КП !

т.е. сначала находите КП № 1 (КП61), потом
КП № 2 (КП43 - он на 3 этаже), затем КП № 3
(КП44) и т. д.

нельзя, например, после КП № 2 (КП43) "забежать
по ходу" на КП № 8 (КП55) и бежать дальше на
КП № 3

отметка в карточке участника строго по порядку

Где-то на дистанции находится судья-контролер
он будет проверять вашу карточку. Если проходить
дистанцию не по порядку будут БОЛЬШИЕ проблемы.



Игры с элементами ориентирования

Игры с элементами ориентирования можно включать в любой спортивный праздник или мероприятие. И эти игры позволяют сочетать здоровьесберегающие технологии с игровыми технологиями.

❖ Поиск клада по запискам.

Простой вариант, для учащихся начальных классов. Игра проводится в районе школы или какой-то знакомой территории. Команде необходимо иметь компас. Предварительно учитель проходит по точкам маршрута и раскладывает записки, в которых написано, куда нужно двигаться команде. Например в первой записке (которую команда получает от руководителя), написано: «двигайтесь на север к северному углу школы, там вы найдете записку с указанием где находится клад». На второй точке команда «кладоискателей» находит записку, например: «двигайтесь на северо-запад 150 метров до березы, под ней найдете записку с местом клада». И так можно «водить» кладоискателей довольно долго, параллельно проверяя, насколько они умеют определять расстояние на глаз, и направление по компасу. Можно сделать две команды которые будут двигаться параллельно.

❖ «Движение по легенде».

Игра также рассчитана на младших школьников при выполнении этого задания не обязательно уметь определять азимут, но компас необходим. Задача участника или команды пройти от начальной точки до финишной измеряя расстояние глазомерно, а направление по компасу. В качестве приза за правильный выход в точку используется «клад». Если игра включена в соревнование (как этап), то за правильный выход в точку команда (участник) продолжает движение, без штрафа. За ошибку получает штраф. Например, ошибка на метр 30 сек штрафа. Это разновидность игры поиски клада по запискам, также могут участвовать несколько команд, которые двигаются к «кладу» разными, но примерно одинаковыми по протяженности и сложности маршрутами.

Отрезок пути	Направление	Длина (м)
1	Север	14
2	Юго-запад	8
3	Запад	12
4	Северо-запад	20
5	запад	4
6	Восток	14

Легенд

а



Игры на глазомерное измерение

Отметь свое КП

На дороге устанавливают несколько КП на разном расстоянии от старта. Участнику указывают расстояние, его задача при помощи подсчета шагов измерить указанное расстояние и отметить на своем КП.

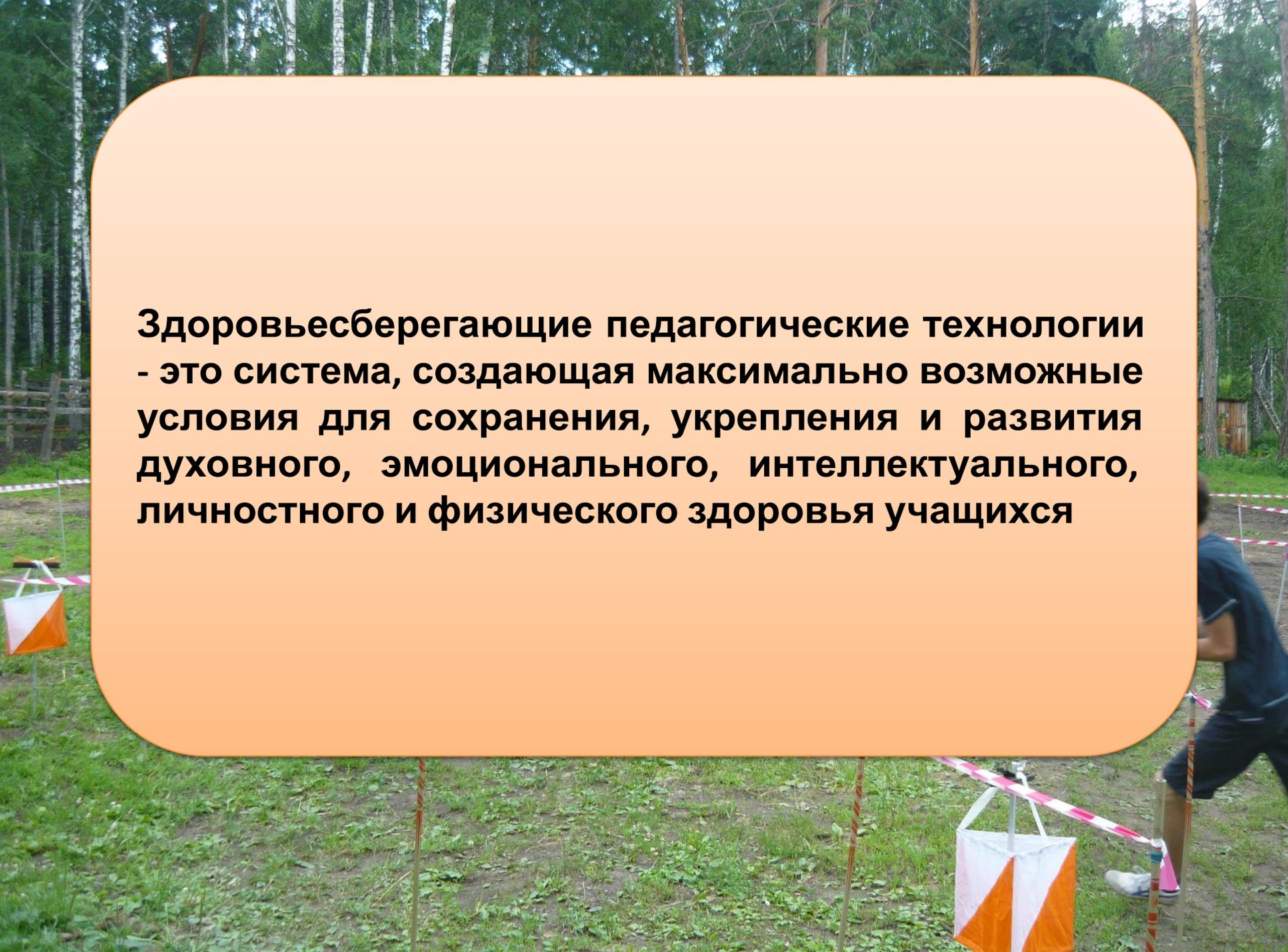
Измерь расстояние

Маркируют участок местности, на маркированном маршруте на разном расстоянии ставят несколько КП. Участник должен определить расстояния между КП и записать в карточку.

Вариант для школы. На школьном стадионе, на футбольном поле, устанавливают несколько флажков (пронумерованных) на разном расстоянии от места начала этапа. Команда или участник получает карточку, на которой указано количество метров до флажка. Задача как можно быстрее и точнее определить номер флажка, до которого заданное расстояние.

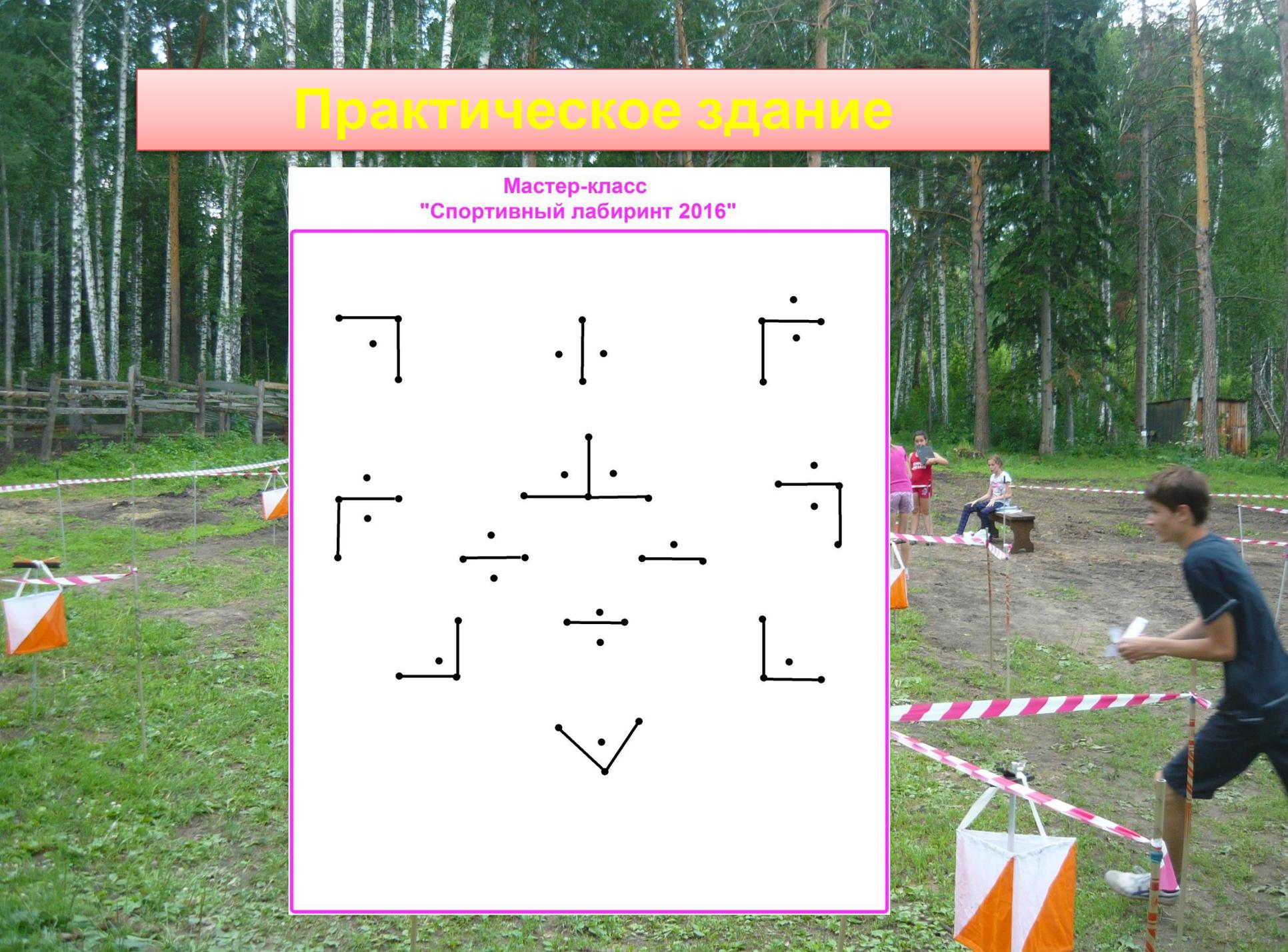
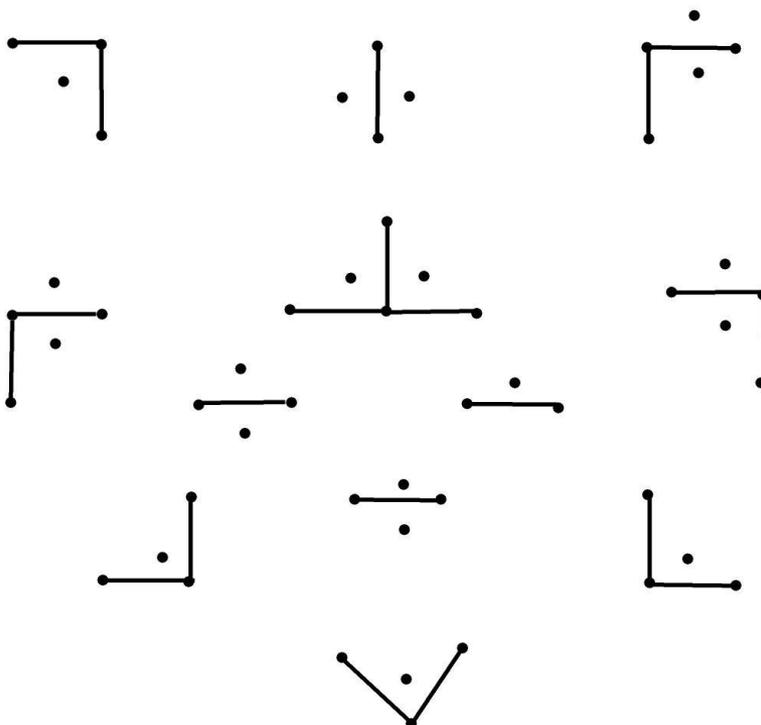


Здоровьесберегающие педагогические технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся



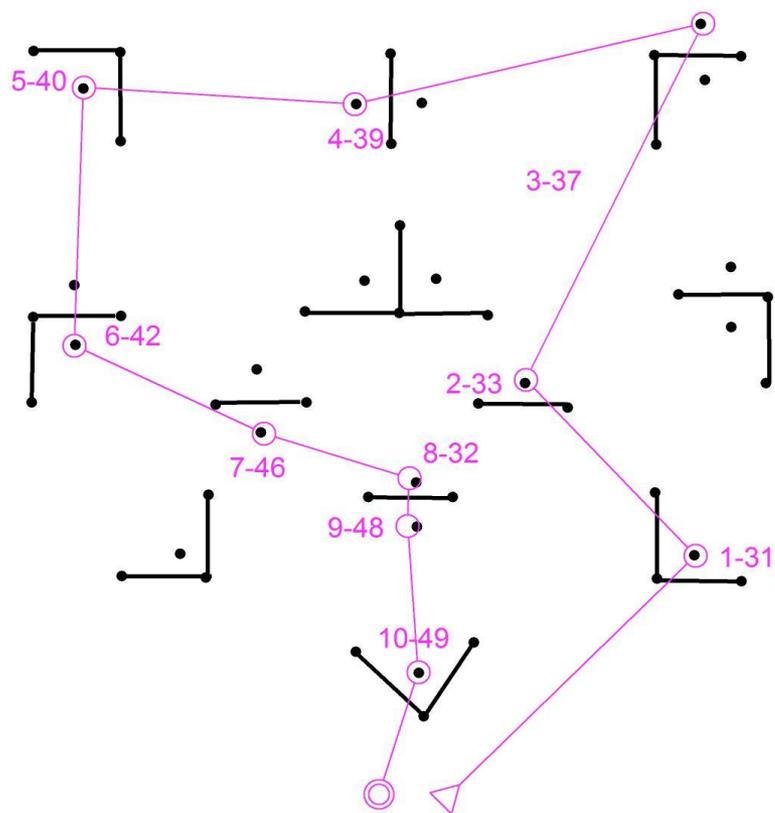
Практическое здание

Мастер-класс
"Спортивный лабиринт 2016"

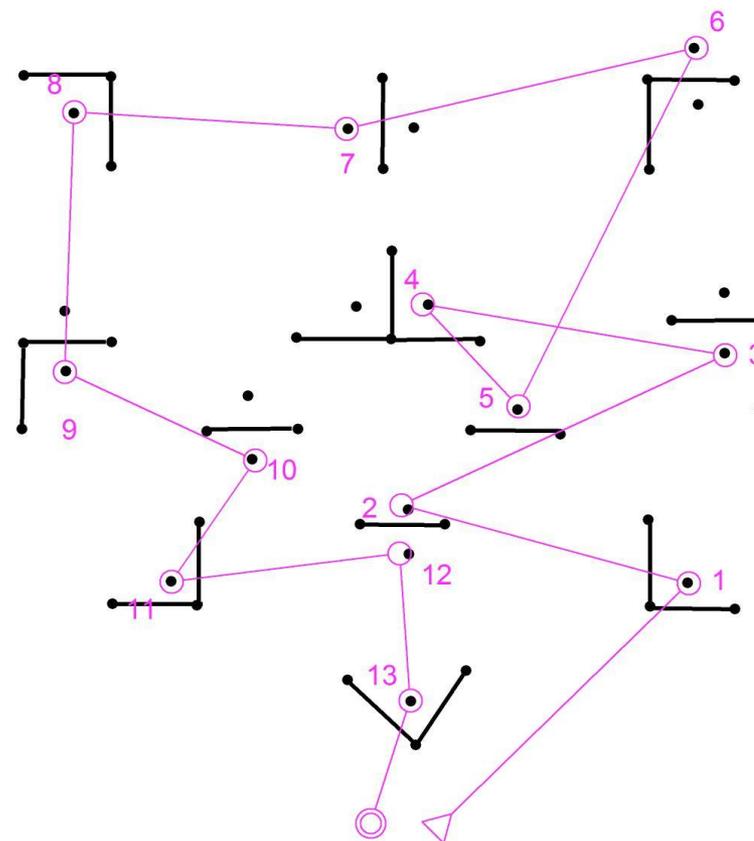


Дистанции с увеличением уровня СЛОЖНОСТИ

Мастер-класс
"Спортивный лабиринт 2016"



Мастер-класс
"Спортивный лабиринт 2016"



Карточка участника

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
Ф.И.				№ уч-ка	Ф		R
Команда				Группа	С		
				Разряд	Р		



Спасибо за внимание!

