

*Выполнил:  
ученик 11 «б» класса  
МБОУ СОШ № 46  
Казаков Александр.*

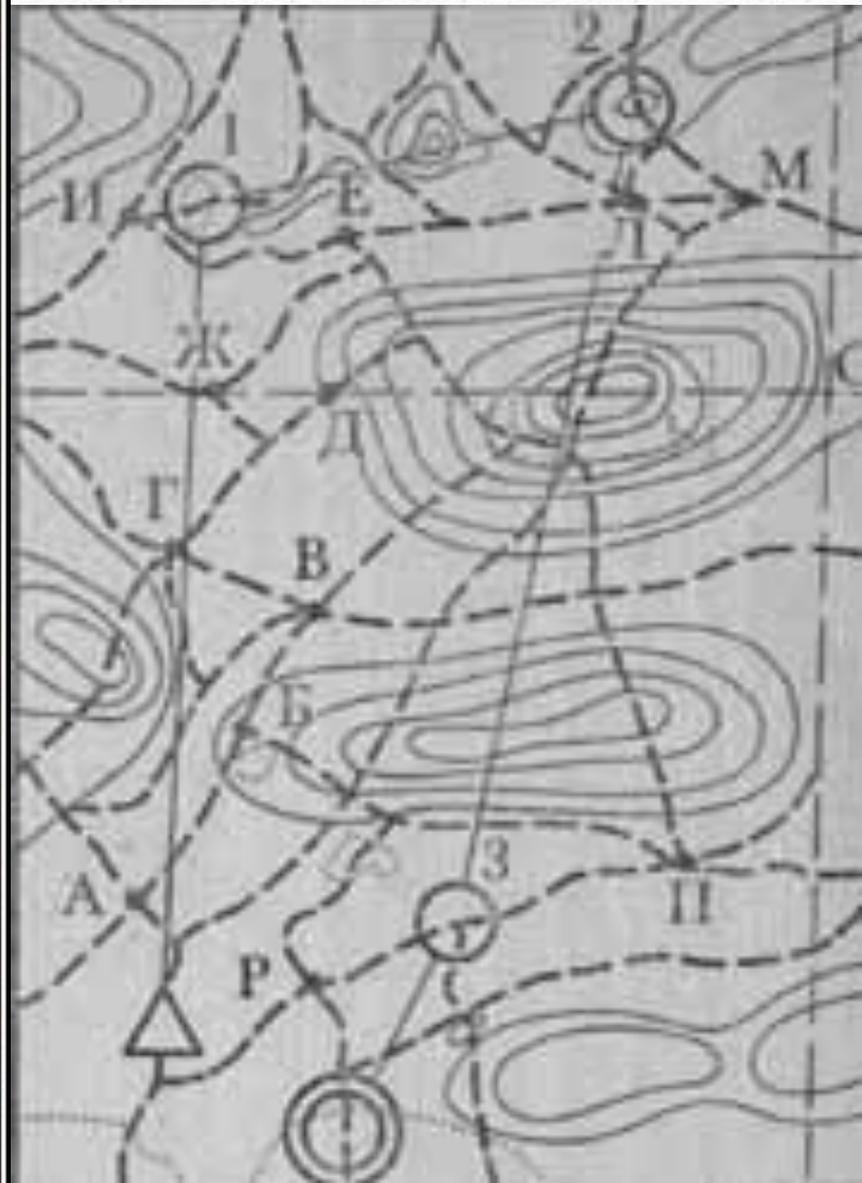
• **Спортивное ориентирование как  
состязание умов в условиях  
высокого физического  
напряжения.**

---

- Цель: формирование всесторонне физически развитого, активного и творческого гражданина, любящего природу.
- 1.Познакомить со спортивным ориентированием, его историей и технико-тактической подготовкой.
- 2.Способствовать привлечению к занятиям этим видом спорта через тур. Полосы, «Зарницы».
- 3.Развивать двигательные качества, память, внимание, личностные качества
- 4.Соблюдать принцип природосообразности.

## **Цели и задачи:**

---



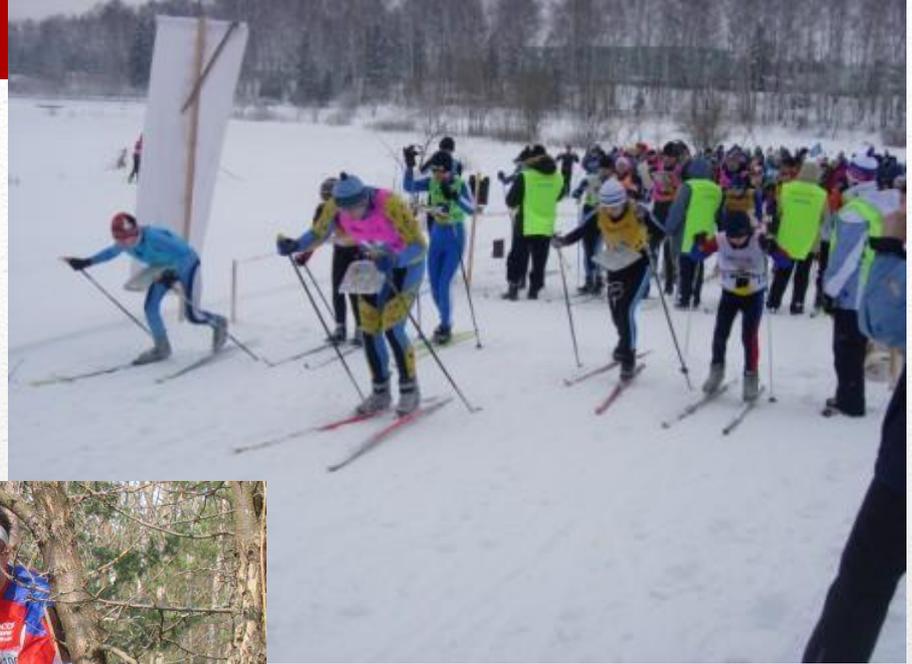
**ТУРИЗМ-ЛУЧШИЙ ОТДЫХ!**

- -проводится зимой и летом, днём и в ночных условиях, среди детей, юношей и девушек, женщин и мужчин
- -задача участника: в наикратчайшее время, пользуясь картой и компасом, пройти контрольные пункты, расположенные на местности.
- Виды ориентирования: классика, по выбору, маркировка, заданная дистанция, эстафета, рогейн.
- Отметку на КП делают компостером, либо с помощью чипа (электронное устройство, оставляющее свой штрих-код в памяти приёмника на КП.
- Спортивное ориентирование широко использует электронные системы фиксирования и оценки результата, расчёта скорости передвижения спортсмена.

## **Что такое спортивное ориентирование ?**

---

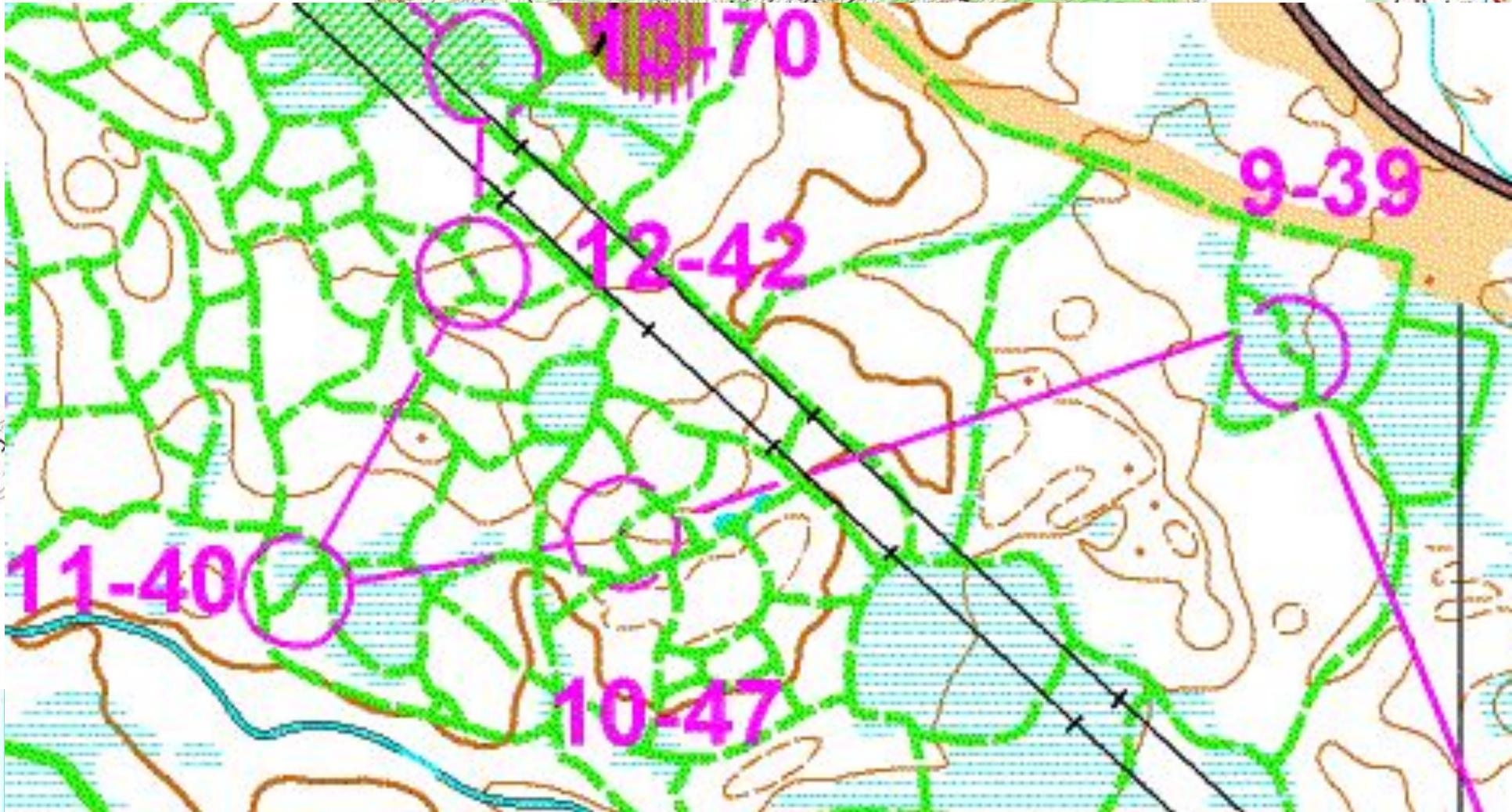




# Разновидности спортивного ориентирования

---

REGISTRO FCLSA  
Mapa Base: Joaquín Mayoral  
Trabajo de Campo y Dibujo Ocad:



- Развитие выносливости:
- Кроссовый бег, бег на отрезках, подвижные игры с элементами бега, спортивные игры, специальные беговые упражнения на отрезках и т. д.
- Развитие силы:
- Упражнения с весом собственного тела, с амортизаторами, беговые упражнения и вбегание в гору, спортивные и подвижные игры с отягощениями.
- Развитие ловкости: упражнения с предметом, подвижные и спортивные игры, различные виды прыжков.
- Развитие быстроты: бег на отрезках до 60 м с мах скоростью, беговые эстафеты, игры.

Развитие гибкости: ОРУ на гибкость.

# **Средства для развития основных физических качеств.**

---



- Компас и основные приёмы обращения с компасом.
- Ориентирование карты: чтобы сориентировать карту, нужно приложить компас к карте, а затем развернуть её так, чтобы линии магнитного меридиана располагались параллельно направлению стрелки компаса.
- Изучение топографических знаков.

# С чего начать ?

---

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

# Топографические знаки

Что означает этот символ?

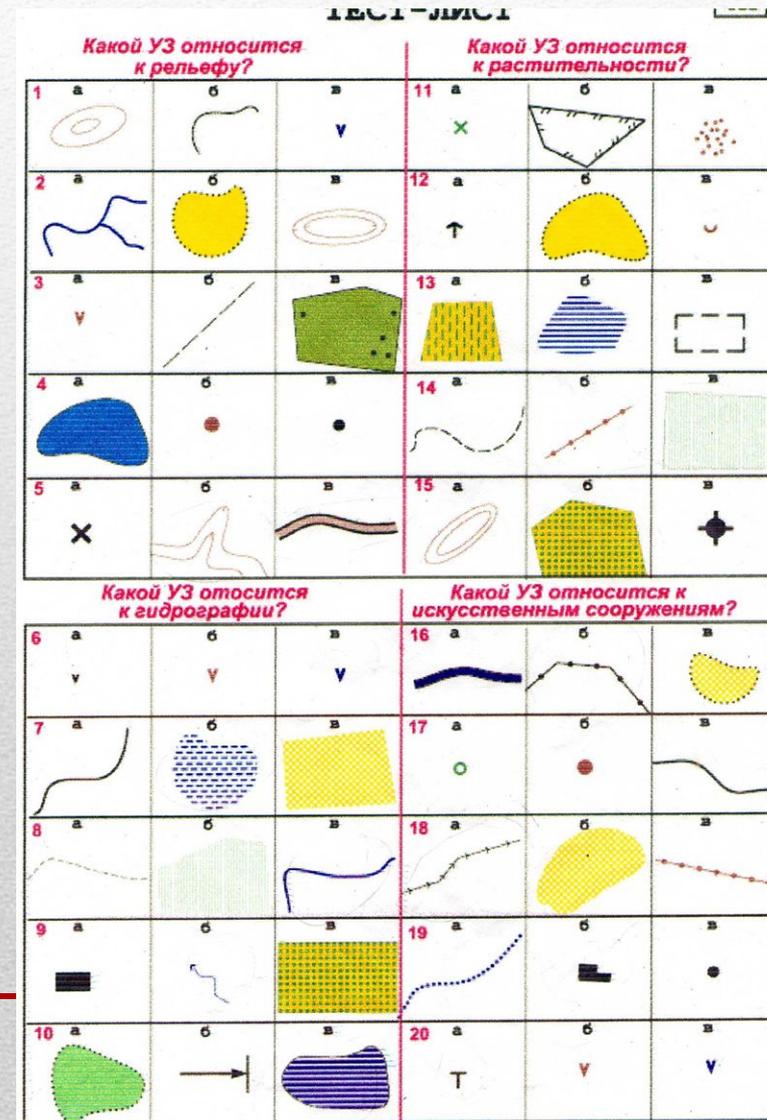
1 	а) улучшенная дорога б) река в) основная горизонталь	11 	а) нечеткая канава с водой б) тропа в) узкая просека
2 	а) контур растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава	12 	а) яма б) лощина в) гора
3 	а) немасштабный объект рельефа б) немасштабный искусственный объект в) немасштабный объект растительности	13 	а) железная дорога б) земляная насыпь в) линия электропередач
4 	а) фруктовый сад б) открытое пространство в) труднопроходимый лес	14 	а) озеро б) стадион в) непреодолимое болото
5 	а) заболоченность б) труднопроходимое болото в) болото	15 	а) нечеткая канава с водой б) тропа в) вспомогательная горизонталь
6 	а) трубопровод б) мост в) туннель	16 	а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда
7 	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17 	а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана
8 	а) большая башня б) церковь в) маленькая башня	18 	а) немасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования
9 	а) тропа б) переправа с мостом в) переправа без моста	19 	а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями
10 	а) непригодная для движения дорога б) тропа	20 	а) промоина б) микроямка в) лощина

- Для развития памяти:
- Запоминание одинаковых чисел, символов, знаков,
- Запоминание действий
- Запоминание элементов карты.
- Игровые задания на запоминание последовательности предметов, чисел.

# Средства для развития тактической дисциплины в ориентировании.

- Определение одинаковых знаков
- (буквенных или цифровых).
- Повтор задания.
- Игровые задания с запретом повторения
- какого-либо упражнения или действия.
- Нанесение на карту условных знаков в
- последовательности.

# Для развития внимания.





# Тесты для развития внимания

---



**КАЖДАЯ ТРЕНИРОВКА  
ПРИБЛИЖАЕТ ТЕБЯ К ЦЕЛИ!!!**



- Ребята, которые занимаются спортивным ориентированием, имеют хорошие и отличные оценки по всем предметам школьной программы.
- Уменьшилось количество простудных заболеваний у тех, кто занимается этим видом.
- Наблюдается положительный перенос физических и умственных навыков спортивного ориентирования во все сферы жизнедеятельности людей, занимающихся ориентированием.

