

Начальное обучение технике ориентирования

*Зинченко П.Ф., инструктор-методист
МБ ОУ ДО ДЮСШ МО Ейский район*

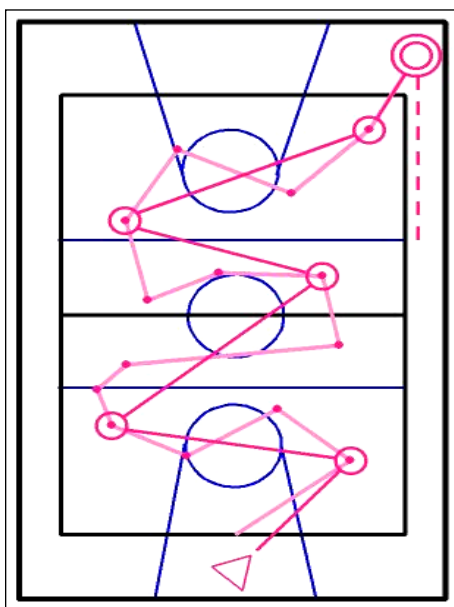
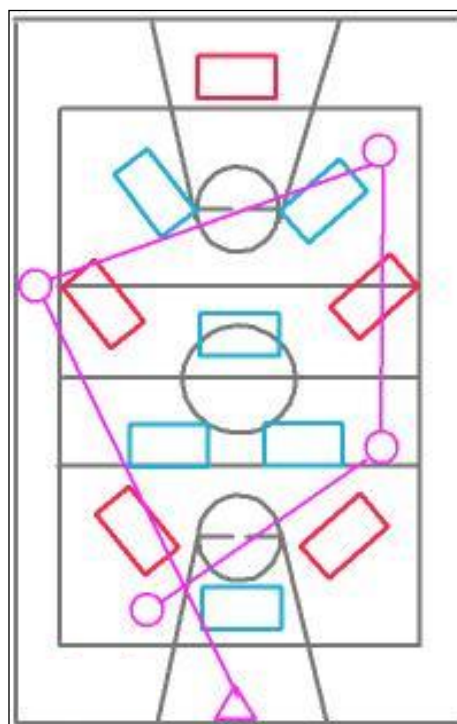
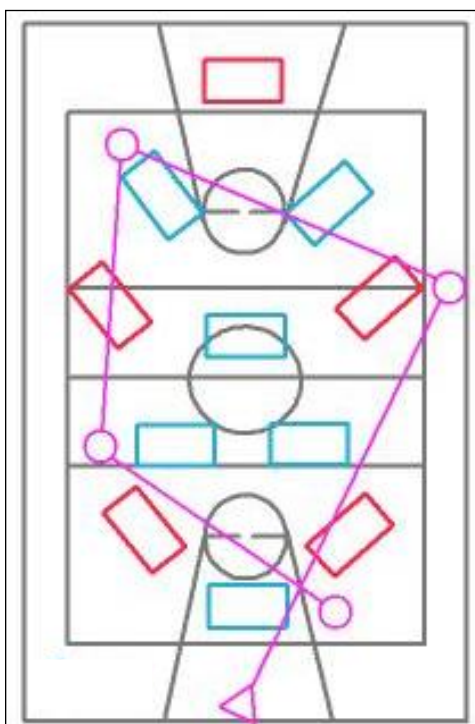
Уровень 1. Упражнения в помещении и упражнения на местности в группе под руководством тренера:

- Создание представления о спортивной карте, изучение условных знаков
- Ориентирование карты на местности
- Передвижение с картой по местности под руководством тренера – сопоставление объектов на карте с местностью.

Упражнение 1. Составление схемы помещения (классной комнаты, спортзала) в масштабе 1:100 или 1: 50.

Упражнение 2. Ориентирование по схеме спортзала или школьного стадиона (с нанесением на карту расставленных объектов - спортивных снарядов, матов, скамеек; созданием лабиринтов из ленточных ограждений, барьеров и т.п.).

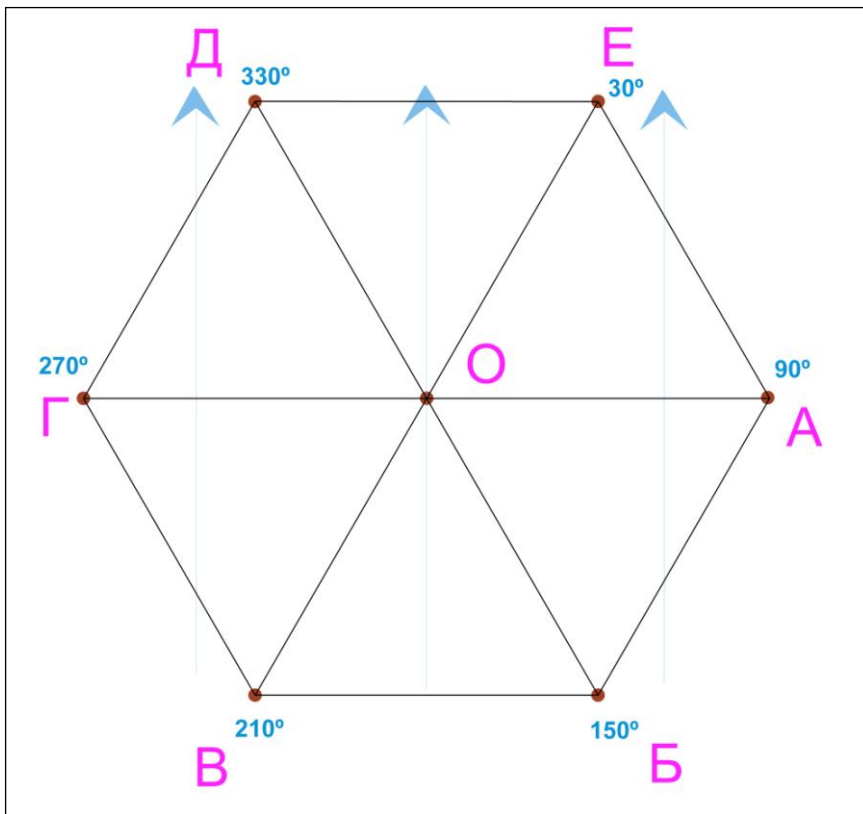
Варианты дистанций на карте спортивного зала:



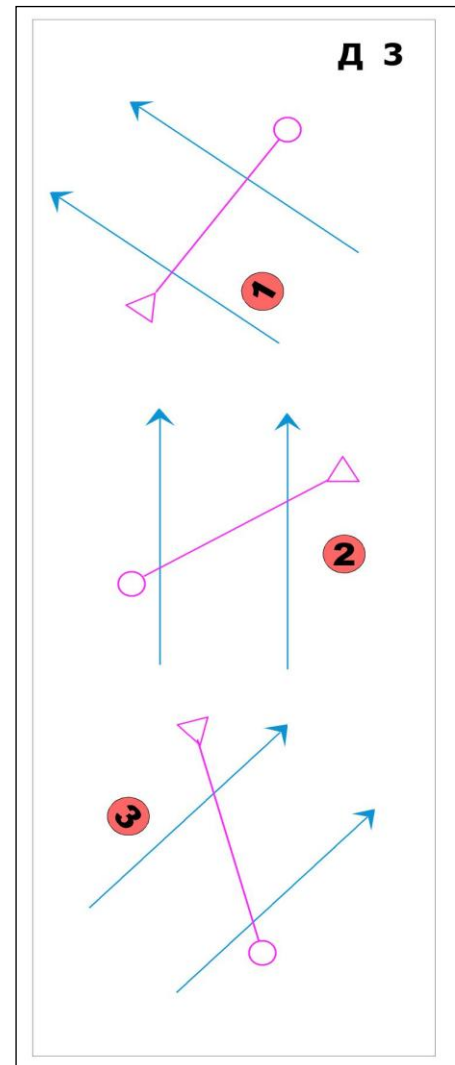
Ломаная линия

Лента для ограждений установлена в спортзале в виде ломаной линии. На изгибах расположены контрольные пункты (КП). Отметиться нужно только на обозначенных на карте КП.

Изучение движения по азимуту

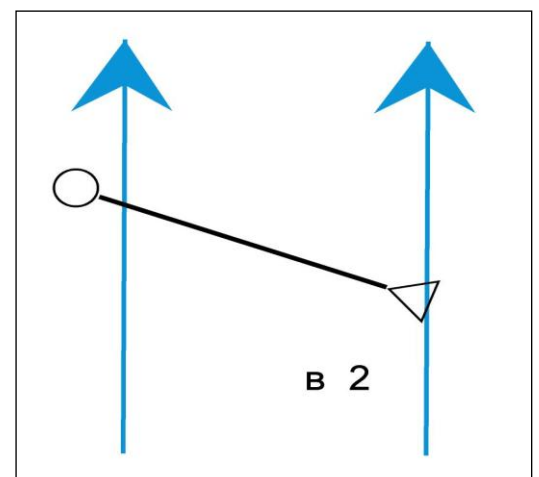
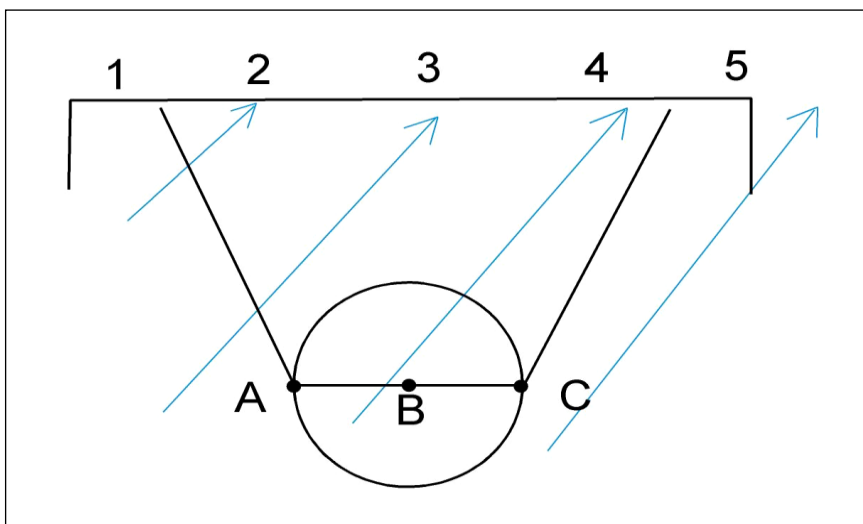


Д 1	О	В	А
Д 2	А	В	О
Д 3	Е	Г	Б
Д 4	Г	О	В



В спортивном зале с помощью компаса и измерительной ленты размечается шестиугольник. Длина стороны треугольника выбирается 6-10 м (в зависимости от размера зала). В центре шестиугольника и на его углах располагаются контрольные пункты. Участники получают карточки с заданными начальными точками и тремя последовательными векторами. Ответом задания служит обозначение КП на конце каждого вектора.

Еще один вариант обучения работе с компасом - **азимутодром**

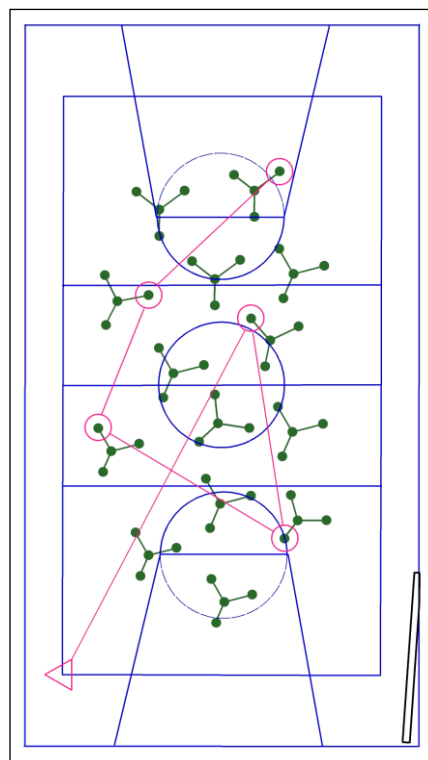
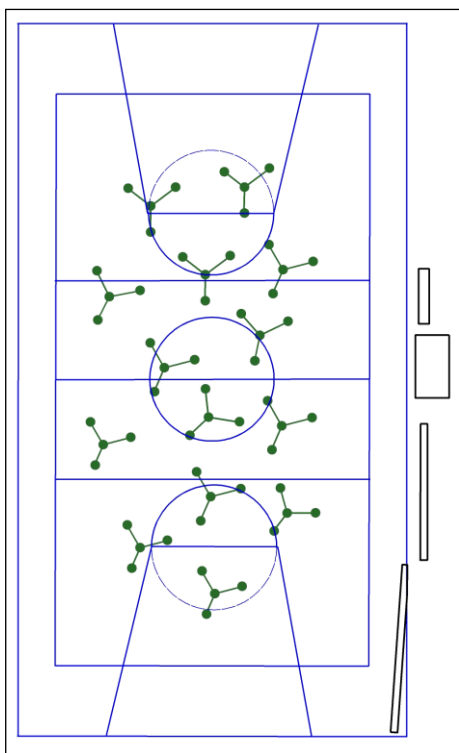


В спортивном зале размечены базовые точки **А, В и С**.
 На стене точки – ответы к заданию в виде цифр. Участник получает лист карты с нанесенным магнитным меридианом, местом старта и направлением на КП. Упражнение можно выполнять на ходу или на бегу.

В	1	4
В	2	1
В	3	2

Лабиринт

В спортивном зале создаются искусственные препятствия в виде лабиринта, изготовленного из ограждающей ленты. Устанавливается большое количество контрольных пунктов – участнику необходимо отметить только на обозначенных на карте КП.



Упражнение 3. Ориентирование по карте пришкольного участка или городского квартала.

Упражнение 4. Составление схемы пришкольного участка под руководством тренера.