

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СИБИРЯК»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
«ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ЗАДАННОМ НАПРАВЛЕНИИ ДОМА»

Составитель:
Л.В. Заглевская
тренер по виду спорта «спортивное ориентирование»

г. Анжеро-Судженск, 2020г

Аннотация

Методическая рекомендация для занимающихся 10-13 лет направлена на знание топографии, владении компасом и уверенно читать карту, быстро и правильно выбирать путь движения по местности, иметь высокие волевые качества и обладать высокими физическими качествами.

Целью реализации методической рекомендации является освоение программы по спортивному ориентированию в режиме самоизоляции.

Методическая рекомендация содержит: пояснительную записку, ориентирование в заданном направлении дома, планирование и подготовка дистанции квартиры, варианты КП 1,2,3,4, контрольную карту КП, карточку участника, список литературы.

Методическая рекомендация предусматривает выполнения заданий в объёме трех раз в неделю.

Загревская Лариса Владимировна тренер, МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование – это вид деятельности, который позволяет удовлетворять многие потребности людей. Он позволяет сочетать потребность в физической активности с умственной активностью.

Средствами этого вида спорта можно реализовать задачи комплексного подхода к физическому воспитанию населения и школьников в частности. Этот вид спорта позволяет удовлетворять потребности граждан в умеренной физической и умственной активности в сочетании с занятиями на открытом воздухе так и в помещении.

В процессе занятий ориентированием активизируются процессы мышления, развивается память, внимание. Актуализация психических особенностей в связи с конкретным видом деятельности побуждает умственную активность, необходимую в процессе трудового воспитания.

Актуальность данной методической рекомендации реализовывать процесс занятий по спортивному ориентированию в домашних условиях, что позволит обучающимся совершенствовать свои знания и умения в данном виде спорта.

Цель предлагаемой методической рекомендации оказать методическую помощь обучающимся в процессе подготовки и проведении занятий.

Использование данных методических рекомендаций в системе дополнительного образования детей может способствовать повышению мотивации школьников.

Ориентирование в заданном направлении дома.

Ориентирование – это вид спорта, в котором участники с помощью карты и компаса должны пройти КП, расположенные на местности.

Ориентирование в заданном направлении – это прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке.

Приступать к заданию по ориентированию в комнатах своего дома, для этого можно использовать кухню, коридор, зал и спальную комнату. Это, во-первых, безопасно для детей, во-вторых, не нужно искать «заблудившихся». А в третьих, спокойная и знакомая обстановка внутри дома располагает к самостоятельной работе, нет чувства страха и одиночества.

Для подготовки и проведения первых занятий по ориентированию в домашних условиях нужно сначала создать карту-план квартиры или комнаты. На карту можно нанести все линии, которые нанесены краской на полу, «стенку», окна, двери и все выступы стен.

Главная схема должна быть очень простой, легко читаемой и не содержать никаких надписей, кроме обозначения дистанций. После того как вся площадь квартиры вычерчена, произвольно вписывают в масштабе стулья, кровать, диван, шкаф и другие предметы, находящиеся дома.

В заключение красной шариковой ручкой наносят дистанции.

Планирование дистанции и подготовка квартиры

Прежде чем наносить дистанции красным цветом, нужно определить удобное место старта, смены карт, финиша. На одном занятии вариантов прохождения дистанции должно быть не менее 4-х. В каждом варианте рекомендуется от 8 до 12 КП. Примерный образец указан на рис.

Для усложнения задания при планировании дистанции рекомендуется на одном объекте, например на шкафу, иметь несколько точек для установки КП. При выборе точек необходимо добиваться того, чтобы сам КП находился строго в центре изображенного на карте кружка и не имел сдвигов (прикрепить скотчем).

После рисовки всех 4-х вариантов дистанций необходимо все КП каждого варианта нанести на одну контрольную карту. Она потребуется начальнику дистанции, когда настанет время ставить контрольные пункты в зале. В контрольной карте на все 4 варианта дистанций должно быть не менее 30 КП.

После готовности контрольной карты необходимо приготовить для судей контрольные карточки с номерами всех КП каждого варианта.

Необходимо приготовить знаки КП - призмы. Каждый КП имеет свой номер.

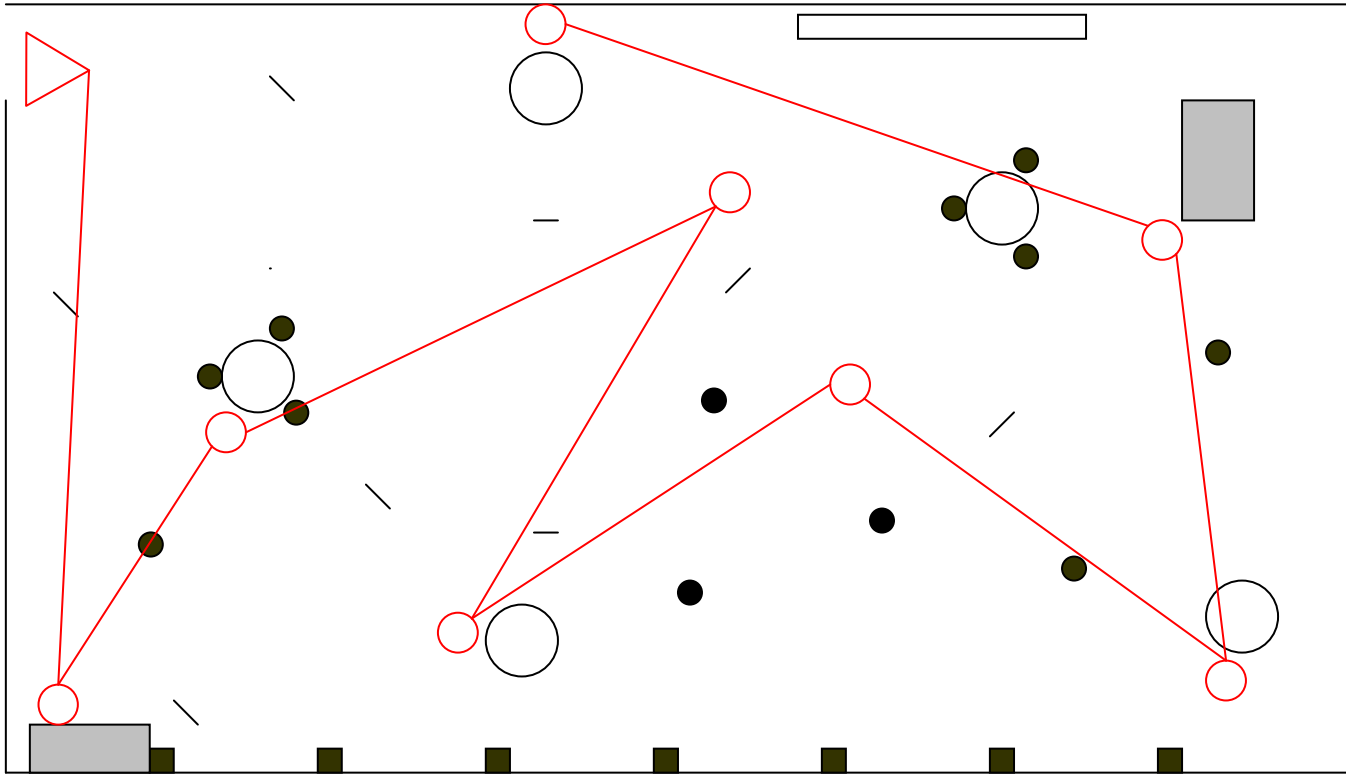
Участники должны иметь с собой на занятие ручку или простой карандаш.

Старт участников рекомендуется одиночный.

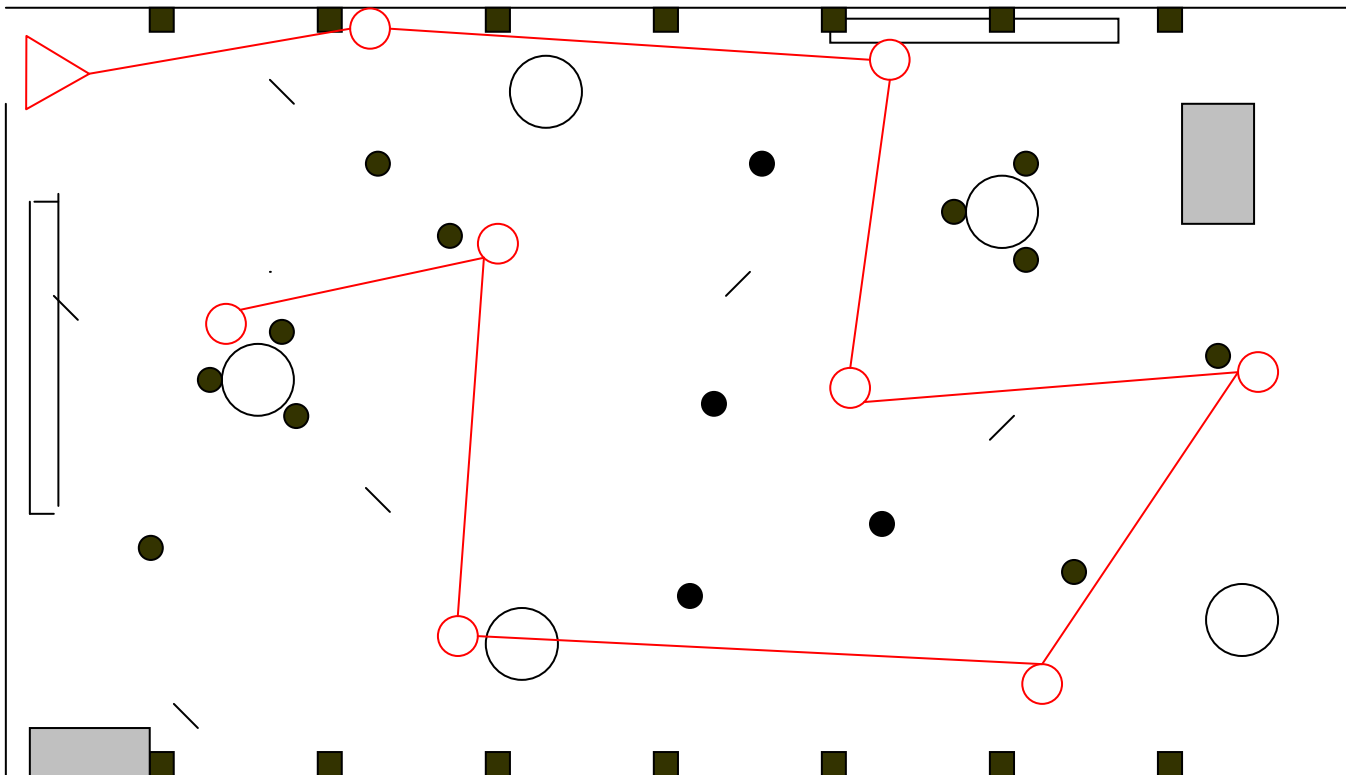
Результат определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции от момента технического старта до финиша. Если участник нарушил порядок прохождения КП или пропустил КП, его результат не засчитывается или назначается штрафное время.

Варианты КП в комнате

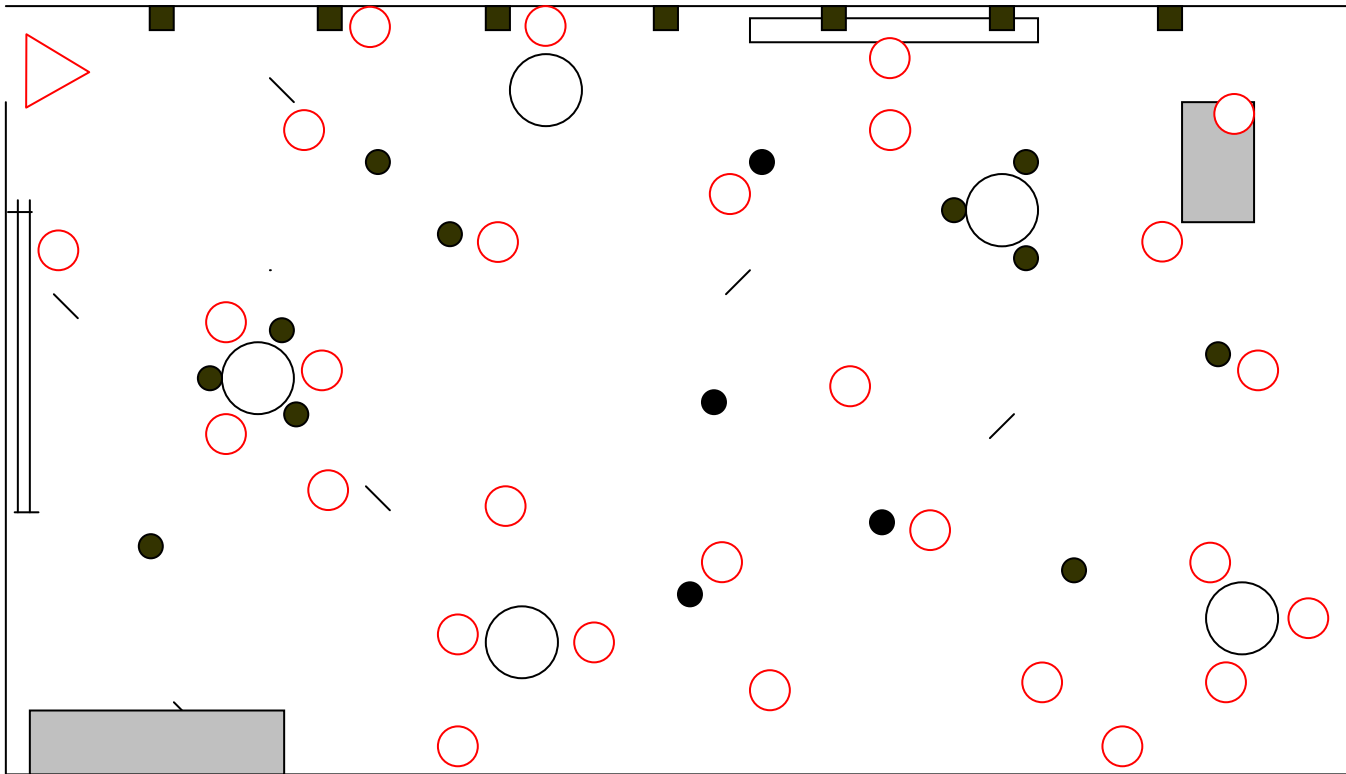
ВАРИАНТ №1




ВАРИАНТ №2

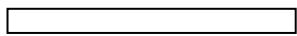



Контрольная карта со всеми КП.




 - шкаф

 - стул



 - диван

 - Старт

 - КП

Карточка участника

1	2	3	4	5	6	7	8		
Фамилия				Кол-во КП			Старт		
Имя							Финиш		
№ варианта							Результат		

Контрольная карточка с ответами

	1	2	3	4	5	6	7	8
Вариант №1								
Вариант №2								
Вариант №3								
Вариант №4								

Список используемой литературы.

1. Тыкул В.И Спортивное ориентирование
2. В. И. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование
3. [http://www.do-
os.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=566&Itemid=999999990](http://www.dos.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=566&Itemid=999999990)