



Государственное бюджетное нетиповое  
образовательное учреждение  
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»



**Игровые упражнения  
в спортивном ориентировании**



**Из опыта работы по подготовке  
юных ориентировщиков**



**Санкт-Петербург  
2017**

Из опыта работы по подготовке юных ориентировщиков в СДЮСШ ОР № 2 ГБНОУ «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных». Применение игровых упражнений в круглогодичной тренировке.

В.Г. Урванцев СПб, 2017 г.

Печатается по решению методического совета ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

Пособие предназначено для тренеров-преподавателей и педагогов дополнительного образования учреждений дополнительного образования детей – Домов и Дворцов детско-юношеского и технического творчества, детско-юношеских спортивных школ, школьных спортивных клубов, а также для инструкторов-методистов учреждений физкультурно-спортивной направленности и тренеров-общественников.

Автор благодарит соавторов проекта: Абрамчука М.А, Белозёрова В.Н., Гульятёва Ю.В.

Корректор Кузнецова И.Ю.

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»

Отпечатано РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

Заказ \_\_\_\_\_, тираж \_\_\_\_\_, 2017 г.

Государственное бюджетное нетиповое  
образовательное учреждение  
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»

**Игровые упражнения  
в спортивном ориентировании**

**Из опыта работы по подготовке  
юных ориентировщиков**

**Санкт-Петербург  
2017**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Краткая история ориентирования во Дворце .....	стр. 4
Об авторе .....	стр. 6
Игровой метод в спортивной тренировке.....	стр. 7
Краткое описание игр.....	стр. 11
Игра «Ориентирование на месте».....	стр. 13
Игра «Десант».....	стр. 28
Игра «Орлиный глаз».....	стр. 29
Игра «Право выбора».....	стр. 31
Игра «Крестики-нолики».....	стр. 33
Игра «Каждому – своё».....	стр. 36
Игра «Кто не успел – тот опоздал».....	стр. 39
Игра «Эрудит-рогейн».....	стр. 42
Игра «Третий лишний».....	стр. 45
Игра «Один за всех».....	стр. 49
Игра «Волки и зайцы».....	стр. 52
«Карусель»-постановка дистанции.....	стр. 54

## **Спортивное ориентирование в Санкт-Петербургском Городском Дворце творчества юных**

В 1964 году при отделе краеведения и туризма Ленинградского Дворца пионеров был создан первый кружок ориентирования, его руководителем стал Исаак Евсеевич Штейнбук. Через десять лет секция спортивного ориентирования была преобразована в отделение спортивной школы.

За прошедшие годы на отделении ориентирования было подготовлено более тысячи спортсменов массовых разрядов, несколько сотен перворазрядников и кандидатов в мастера спорта. Команда СДЮШ ОР №2 много раз выигрывала Первенство России среди коллективов физкультуры и Первенство России среди ДЮСШ.

Из года в год растет число занимающихся, приходят новые тренеры, интенсифицируются тренировки, развивается картографическая база, совершенствуется календарь стартов.

Силами тренеров и старших воспитанников были созданы учебно-тренировочные центры в окрестностях посёлков Ленинградской области – Сосново, Цвелодубово и ЗЦ ДЮТ «Зеркальный», которые стали местами постоянных палаточных сборов и проведения городских и междугородних стартов. В разные годы коллектив отделения подготовил и провёл такие, ставшие традиционными соревнования, как «Надежда Европы», «На холмах Яппиля», «Старты в «Зеркальном», Чемпионат и Первенство России на заснеженном грунте. Ориентировщики Дворца принимали активное участие в проведении этапа Кубка Мира по спортивному ориентированию бегом в 1992 г. и Чемпионата Европы по ориентированию на велосипедах – в 2011 г.

В самых массовых в Санкт-Петербурге многоэтапных соревнованиях «Снежная тропа», проводимых коллективом спортивной школы, на отдельных этапах участвуют по 1200 – 1300 спортсменов города и области.

В заботах о массовости тренеры не забывают о главной задаче – подготовке резерва сборных команд страны. Свыше ста выпускников отделения стали мастерами спорта, во все годы они составляли и продолжают составлять основу сборных

команд Санкт-Петербурга. Учащиеся отделения регулярно входят в состав юношеской, юниорской и национальной сборных команд страны, а тренеры отделения привлекаются к работе со сборными командами страны.

Наивысших результатов за все годы добились:

**Сергей Кузнецов** – многократный чемпион СССР среди мужчин;

**Светлана Березина, Ирина Иванова и Ирина Степанова** – неоднократные чемпионки СССР среди женщин;

**Михаил Мамлеев** – чемпион мира среди юниоров, чемпион Европы в эстафете, призёр чемпионатов мира;

**Денис Ибрагимов** – чемпион мира среди юниоров;

**Денис Кашин, Кирилл Комаров, Георгий Мавчун, Дмитрий Поляков, Екатерина Савкина, Екатерина Шарапова,**  
– призёры юниорских Чемпионатов Мира;

**Дарья Красильникова, Ирина Силантьева, Юлия Шутковская, Антон Желомонов, Николай Кудрявцев**  
– призёры Первенств Европы;

**Артём Попов** – обладатель 11 медалей Чемпионатов России в 2014-2017 г.г;

**Елизавета Кузнецова** – 1 место во Всемирных школьных играх;

**Богдан Родионов** – чемпион мира в смежном виде спорта – в «охоте на лис».

Можно быть уверенными, что список успехов, и не только в спорте, воспитанников спортивной школы на этом не кончается. Пожелаем нашим спортсменам новых побед !!!

## Несколько слов об авторе...

Вадим Георгиевич Урванцев – очень разносторонняя и потому интересная и привлекательная личность. Говоря о нём, не как о тренере, приходят в голову множество случаев, характеризующих его с самых неожиданных сторон. То он вдумчиво и с толком ремонтирует в полевых условиях газовый баллон, используя навыки основного инженерного образования, то он поёт на радость иностранным слушателям русские народные песни, а в минуты иногда посещающего его вдохновения сам сочиняет стихи и тексты песен.

Опыт общения и убеждения, приобретённый в годы комсомольской юности, позволяют ВГУ легко находить общий язык с самыми разными людьми, с юмором и улыбкой решать сложные организационные задачи. Долгие годы он руководил тренерским корпусом Федерации спортивного ориентирования города – очень непростым коллективом. Был он и тренером юношеской и юниорской сборных команды страны.

За многие годы совместной работы в спортшколе и клубе «Северный ветер» я понял, что самое эффективное использование его талантов – это планирование соревнований и тренировок необычных форматов, а также превращение давно надоевших районов и тренировочных форм в свежие, яркие.

Вадиму Георгиевичу ничего не стоит сочинить такие дистанции, что смогут с интересом вместе тренироваться и мастер, и перворазрядник, и новичок; ребёнок и ветеран. Фантазия его поистине безгранична! Помню, как опытейший спортсмен и тренер национальной сборной команды Юрий Емалдынов, увидев то, какие упражнения мы бегаем «от крыльца» его родного клубного дома, где он знает каждый куст, сказал: «Да, тут можно новый полноценный тренировочный сбор для всех местных ориентировщиков провести!».

Долгожданная книга ВГУ верой и правдой послужит многим детским, да и не только, тренерам по ориентированию, разбудит инициативу и творчество!

К.В.Волков

Наверное, не найдётся ни одного вида спорта, в котором в тренировках не использовались бы игры. Легкоатлеты-барьеристы в шуточной эстафете преодолевают препятствия не поверху, а «гусиным шагом» пролезают под полосатой планкой барьера; стройные гимнастки-художницы, играя в «третий лишний», азартно пятнают друг дружку сложенной четверо скакалкой; а стокилограммовые борцы перекидываются, как детским мячиком, тяжеленным набивным мячом, играя в регби по своим, специальным, борцовским правилам. Все эти упражнения, а также сотни других: шуточных или серьёзных, до предела трудных или до смешного простых, командных или индивидуальных – все они представляют собой элементы игрового метода в спортивной тренировке.

## **ИГРОВОЙ МЕТОД В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

Характеризуется организацией физических упражнений в виде игры, т.е. созданием условной ситуации, в которой действия участников определяются сценарием игры и специальными правилами, нередко – весьма далёкими от правил, действующих в избранном виде спорта.

Для игрового метода характерны следующие особенности:

**Сюжетная организация деятельности**, которая создается специально, исходя из потребностей тренировки на данном этапе.

**Универсальность.** Игровой метод может применяться на любом этапе круглогодичной тренировки. Чаще всего его используют в подготовительном периоде с целью повышения функциональных возможностей организма и развития двигательных способностей. В переходном периоде метод используется для «переключения» на другой вид двигательной деятельности и для поддержания достигнутого уровня функциональной подготовленности; а в соревновательном периоде – как средство активного отдыха.

**Доступность.** Созданные специально правила игры в большинстве случаев позволяют индивидуализировать величину нагрузки соответственно подготовленности



спортсменов. Используя различные виды гандикапа,\* можно частично или полностью выравнивать шансы участников. Кроме того, в игре, как правило, исчезает «боязнь ошибки», которая присутствует в соревнованиях у начинающих ориентировщиков.

**Напряжённость.** Игровые ситуации, особенно в командных играх, обязывают участников действовать с полной мобилизацией сил и использовать весь арсенал освоенных технических приёмов.

**Разнообразие способов достижения цели** – возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша; правила игры лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.

**Многообразие двигательной игровой деятельности** оказывает комплексное воздействие на организм спортсмена и способствует повышению общей физической, а в таком виде, как ориентирование, и специальной физической подготовки. Игровой метод можно использовать с целью направленного воздействия на развитие силы, быстроты, выносливости и т.д.

**Многообразие мыслительной деятельности и быстротечность игровых ситуаций** требуют от спортсмена мгновенной реакции и творческого подхода для решения возникающих задач. Успех в игре во многом определяется умением в кратчайшее время найти оптимальное, нетиповое, порой даже неожиданное решение. Творчество и самостоятельность предопределены самим существом игры, когда каждый участник выполняет свою роль в изменчивой обстановке, имея лишь одно ограничение – его действия не должны противоречить правилам игры.

\* Термин гандикап в российском ориентировании прижился для обозначения гонки преследования в финале многоэтапных соревнований, когда лидер по сумме этапов получает стартовое преимущество по времени. На самом деле гандикап – это выравнивание сил участников соревнований, когда более слабый участник получает фору по времени перед сильными.

**Повышенная эмоциональность** возникает в играх, хотя и условно, но с высокой степенью психической напряжённости, сравнимой с соревновательной. Положительный эмоциональный фон, возникающий в ходе игры, помогает спортсменам не замечать усталости и таким образом переносить большие тренировочные нагрузки.

**Регулярное использование** различных игр в многолетнем тренировочном процессе помогает избежать монотонности в занятиях и повышает интерес спортсменов, что способствует эффективности тренировки.

**Моделирование.** При подготовке и в ходе игры тренер и участники игры могут с достаточной степенью достоверности моделировать соревновательные ситуации, как в упрощённых, адаптированных условиях, так и в усложнённых. В ролевых играх в соответствии со сценарием игры моделируются не только условия соревнований, но и поведение участников.

Ошибочным является мнение, что регулярное использование игр в тренировках актуально только при работе с младшими и начинающими ориентировщиками, а для подготовленных будет важнее провести вместо игр еще несколько длительных пробежек или серьёзных технических тренировок с картой.

Во-первых, как уже говорилось выше, в игровой тренировке можно смоделировать соревновательные ситуации с высоким эмоциональным фоном, а это значительно важнее для квалифицированных спортсменов, чем для новичков. Во-вторых, для квалифицированных спортсменов в период напряжённых тренировок не менее важным, чем объём и интенсивность нагрузок, является дозированный активный отдых. Именно игры лучше всего подходят для этой цели. Наконец, в-третьих, при длительных, регулярных, серьёзных занятиях спортом преодоление монотонности и поддержание интереса становятся одним из решающих факторов достижения успеха – и это легче всего достигается с помощью игр.

Игры, используемые в подготовке ориентировщиков, можно разделить на три типа: во-первых, это игры, не включающие в себя никаких элементов ориентирования, но

направленные на развитие физических или психических качеств, вовлечённых в процесс ориентирования.

К играм *первого типа* относятся:

- всевозможные эстафеты в зале, на стадионе или на местности с преодолением искусственных или природных препятствий, с включением простейших упражнений на скорость исполнения или на количество раз, со штрафными кругами или без них. Эти игры применяются для развития быстроты, ловкости, координации и т.д.

- Игры «по станциям» в классе с выполнением заданий на развитие психических качеств: на устойчивость или распределение внимания, на зрительную память, глазомер, наблюдательность.

- Те же игры в зале или на стадионе, на фоне физической нагрузки и лимита времени, при нарастающей усталости. Например, футбол среди деревьев в негустом лесу по мягкому грунту или по глубокому снегу – для развития выносливости и, опять-таки, ловкости и координации. Национальный спорт финнов и шведов – футбол на болоте – для силовой выносливости и незабываемых впечатлений.

Игры *второго типа* – это игры с выполнением отдельных элементов ориентирования, но в неспецифичных условиях. Они способствуют формированию и совершенствованию технических навыков и тактических приёмов. Например, определение азимутов в ходе кросса, с назначением штрафных кругов за неправильные ответы; или полоса препятствий с карточками-заданиями на выбор варианта; или беговая эстафета с отметкой компостером или с электронной отметкой.

Игры *третьего типа* проводятся на местности, как правило, на заранее подготовленной дистанции. Применяется обычная или специально подготовленная карта. Чаще всего это дистанция заданного направления или «по выбору», с необычной формой определения результатов, или с той или иной формой гандикапа.

## **КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ИГР**

Данное пособие содержит несколько сценариев игр третьего типа. Некоторые из этих упражнений можно встретить в литературе, другие были разработаны в СДЮСШ ОР № 2 Санкт-Петербургского городского Дворца творчества юных и опробованы на тренировочных сборах со спортсменами разного возраста и квалификации.

**Игры «Десант» и «Орлиный глаз»** для начинающих ориентировщиков, могут проводиться как в парках и городских кварталах, так и в лесу. Они учат наблюдать местность и сопоставлять её с картой, развивают распределение и переключение внимания.

**Игра «Право выбора»**, как и все упражнения на выбор варианта, – для квалифицированных спортсменов, уже имеющих опыт ориентирования в различных ландшафтных зонах. Понятно, что неопытный ориентировщик, оказавшись в незнакомом или малознакомом ландшафте, не способен объективно оценить возникающие технические сложности и физические трудности на данной местности. Он не может сравнить их с условиями в знакомых районах, соответственно не может безошибочно выбрать лучший вариант пути из нескольких.

**Игра «Крестики-нолики»** используется для всех возрастов и квалификаций, за исключением самых младших. Игра отрабатывает рациональную последовательность действий при взятии контрольного пункта, учит использованию символьных легенд и уверенному выходу в точку контрольного пункта (КП).

**Игра «Каждому – своё»**, как становится ясным уже из названия, позволяет соревноваться в одном формате участникам самой разной квалификации на дистанциях повышенной сложности. Грамотная планировка трассы, правильно распределённый гандикап, общий старт и протокольная система отметки подогревают эмоции участников тренировки и «разгоняют» их до сверхсоревновательных скоростей.

Не менее азартно проходят игры-рогейны **«Кто не успел, тот опоздал»** и **«Эрудит-рогейн»**. Эти игры отличает очень непростая тактика, требующая постоянного отвлечения внимания от процессов ориентирования, поэтому они не могут быть рекомендованы неквалифицированным участникам. Опытным спортсменам не стоит применять их в соревновательном периоде, когда ориентирование требует максимальной концентрации внимания, а не постоянных отвлечений.

**Игры «Третий – лишний»** и **«Один за всех»** - многоэтапные спринтерские эстафеты, в которых каждый участник пробегает по несколько этапов с отдыхом между ними. Эти игры проходят в режиме интервальной (реже – повторной) тренировки, что само по себе позволяет участникам превышать привычную среднестанционную скорость. Общий старт, рассеивание и командная борьба создают положительный эмоциональный фон и способствуют ещё большему повышению скорости бега. Эти упражнения можно посоветовать для проведения развивающих тренировок в предсоревновательном периоде.

**Игра «Волки и зайцы»** – ролевая игра, которая тренирует действия спортсменов в эстафете или гонке преследования. Она может быть использована как модельная тренировка накануне соревнований (с увеличенными интервалами отдыха и уменьшенным объёмом нагрузки).

В пособие включена также одна игра второго типа – **«Ориентирование на месте»**, которая состоит, в основном, из знакомых упражнений и выгодно отличается от остальных тем, что может проводиться в классе в любое время года и при любых погодных условиях.

**«Карусель»**, строго говоря, не является игровым упражнением. Скорее, это игровая технология постановки дистанций.

## ***ИГРА «ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТЕ»***

Впервые это словосочетание попало мне на глаза в какой-то районной газетке много лет тому назад. Заинтересовавшись, я тут же углубился в чтение заметки и с разочарованием выяснил, что это – всего лишь курьёзная опечатка. Тем не менее, словосочетание «ориентирование на месте» запало в память. Через несколько лет февральские морозы заперли в помещениях полторы сотни участников зимней смены загородного центра «Зеркальный» и понадобилось как-то заполнить освободившееся тренировочное время и, главное, обуздать нерастраченную энергию юных спортсменов. Тогда в результате мозгового штурма тренеров Дворца и родилась настольная игра-соревнование ***«Ориентирование на месте»***.

Вполне возможно, что и вашему коллективу в дожди или в морозы, или в долгие тёмные вечера на осенних сборах, наша придумка поможет провести время с пользой и интересом. По форме – это хорошо знакомая игра по станциям. В загородном центре «Зеркальный» роль станций выполняли столы, расставленные по кругу в вестибюле школы. На каждой станции участник выполнял задание, связанное с теоретическими познаниями в ориентировании (вопросы по условным знакам, символьным легендам и пр.) или с какими-то навыками (взятие азимута, глазомер), или с уровнем развития психических качеств (зрительная память, пространственное мышление). Результаты фиксируются в маршрутном листе самим участником и, при необходимости, судьей на станции.

Через равные интервалы времени (1-3 мин.) судья-секундометрист подаёт команду «Переход!» (свисток или гонг). По этой команде все участники, независимо от того, закончили они задание полностью или нет, одновременно переходят по кругу к следующим станциям. Рекомендуется предварять команду «Переход!» информацией «Осталось 10 секунд!».

При малом количестве участников игру проводит один тренер. При большом – на каждой станции присутствует судья, который следит за соблюдением регламента и фиксирует, если

надо, результат выполнения задания в маршрутном листе участника. В большинстве заданий участник записывает ответы самостоятельно. Закончив круг, участник сдаёт свой маршрутный лист судьям для последующей обработки и подсчёта результатов.

Можно определять победителей и призёров как в отдельных упражнениях, так и в комплексном зачёте. При небольшом числе участников комплексный зачёт можно проводить по сумме мест. Если участников много (более 10 человек), то сумма мест зависит, в первую очередь, не от лучших, а от худших результатов в отдельных упражнениях и нередко носит случайный характер. Поэтому при большом числе участников рекомендуется суммировать не места, а баллы, полученные в отдельных упражнениях. «Стоимость» каждого задания в баллах при условии его 100%-го выполнения может быть одинаковой, а может отражать приоритеты важности и полезности каждого упражнения.

Например, *первое задание* – собрать карту, разрезанную на 20 фрагментов\*. Правильно собранная карта даёт 10 баллов, если не нашли своё место всего два элемента – 9 баллов, дефицит в 3-4 квадратика – 8 баллов и т.д.

*Второе задание* – двадцать «перевёртышей»: 15 найденных из двадцати даёт 15 баллов, и далее оценка снижается по одному баллу за каждый ненайденный.

*Третье задание* – глазомерное определение длины 25-ти отрезков. Двадцать правильных измерений – 20 баллов, 19 правильных – 19 баллов, и т.д.

\* ноу-хау – на станции имеются два одинаковых комплекта разрезанной карты (например, на двух столах). Когда время предыдущего участника заканчивается, и он переходит на следующую станцию, судья считает количество правильно собранных участником фрагментов, обязательно перемешивает их, отмечает результат в маршрутном листе и возвращает лист участнику. В это время вновь пришедший на станцию новый участник уже выполняет задание, используя второй комплект на соседнем столе.

Из приведённого примера ясно, что организаторы игры оценили правильное выполнение упражнений соответственно в 10, 15 и 20 баллов, отдав приоритет глазомеру, как навыку, в большей степени влияющему на результат в ориентировании.

Для того, чтобы пресечь попытки недобросовестных участников записывать ответы наугад, за неправильный ответ можно начислять штрафные баллы.

Желательно, чтобы все задания выполнялись за примерно одинаковое время, сравнимое со стартовым интервалом. Определить его можно только опытным путём, дав выполнить аналогичные задания нескольким «подопытным» спортсменам и усреднив их времена. Если, всё-таки, какое-то из упражнений требует в 2 – 3 раза большего времени, чем остальные, то надо приготовить 2 или 3 «рабочих места» с одинаковыми комплектами задания и, соответственно, увеличить время пребывания каждого участника на этой станции.

Перед проведением игры необходимо дать полную **письменную** информацию по каждому заданию с наглядными примерами, а ещё лучше – дать потренироваться с аналогичными заданиями. Если есть время и силы, то **«Ориентирование на месте»** можно провести в несколько туров. В самый первый раз в «Зеркальном» мы провели предварительные соревнования в отрядах, затем «утешительные заезды» для второго эшелона с менее сложными заданиями и, наконец, общелагерный финал для сильнейших.

В любом случае, неоднократное выполнение заданий будет полезно и для освоения теории, и для тренировки навыков, и для развития качеств; кроме того, что немаловажно – для организации свободного времени и направления неуёмной детской энергии в мирное русло.

При всём желании побольше загрузить участников и лучше выявить их теоретические познания и практические навыки организаторам следует соразмерять количество заданий с возможностями правильной и оперативной проверки результатов. Судейство можно существенно облегчить, если заготовить специальные маршрутные листы для участников.



Вот несколько заданий, используемых нами: пазлы, перевёртыши, компасы, глазомер на местности, глазомер в казите, азимут, символные легенды, поиск различий в картах, текст-маркир.

**1. «Разрезанная карта» (Пазлы).** Карта разрезана на одинаковые фрагменты (квадраты или прямоугольники). Участникам предлагается собрать из фрагментов полную карту. Я всегда сомневался в полезности этого упражнения, но его очень любят новички. Это и понятно – оно не требует от участника ни знания теории, ни специальных навыков.

Для опытных участников мы придумали усложнённый вариант, «виртуальные пазлы», требующий повышенного внимания и некоторого пространственного мышления. Карта разрезается на 15, 20 или 25 квадратов по схеме 3x5, 4x5 или 5x5, все фрагменты *в произвольном порядке* наклеиваются на чистый лист и нумеруются. Участник получает пустую схему разрезанной карты, в которой в одной из средних ячеек указан номер заполняющего фрагмента (рис. 1). Задание – начиная с него, мысленно перемещать и примерять фрагменты один к другому и сложив всю карту, записать их номера в пустых ячейках схемы. Более простое задание – когда все наклеенные фрагменты ориентированы на север; более сложное – когда они ориентированы произвольно.

Попробуйте мысленно собрать пазл рисунка 1, начиная с центрального фрагмента под номером 6. Все фрагменты ориентированы на север. Собранная карта – на рис. 2.

**2. Перевёртыши.** Хорошо известное всем упражнение, к навыкам и умениям в ориентировании имеет весьма далёкое отношение; но – поверим учёным-психологам – оно показывает уровень концентрации внимания и тренирует зрительную память.

В самом простом варианте – фрагменты карты с нанесёнными пунктами и полная карта с координатной сеткой наклеены на одну сторону листа (рис. 3). Задача участника – отыскать в карте точки КП и записать их координаты (номера квадратов). Фрагменты карты ориентированы произвольно. Для тех, кто постарше, усложним задание: наклеим фрагменты на

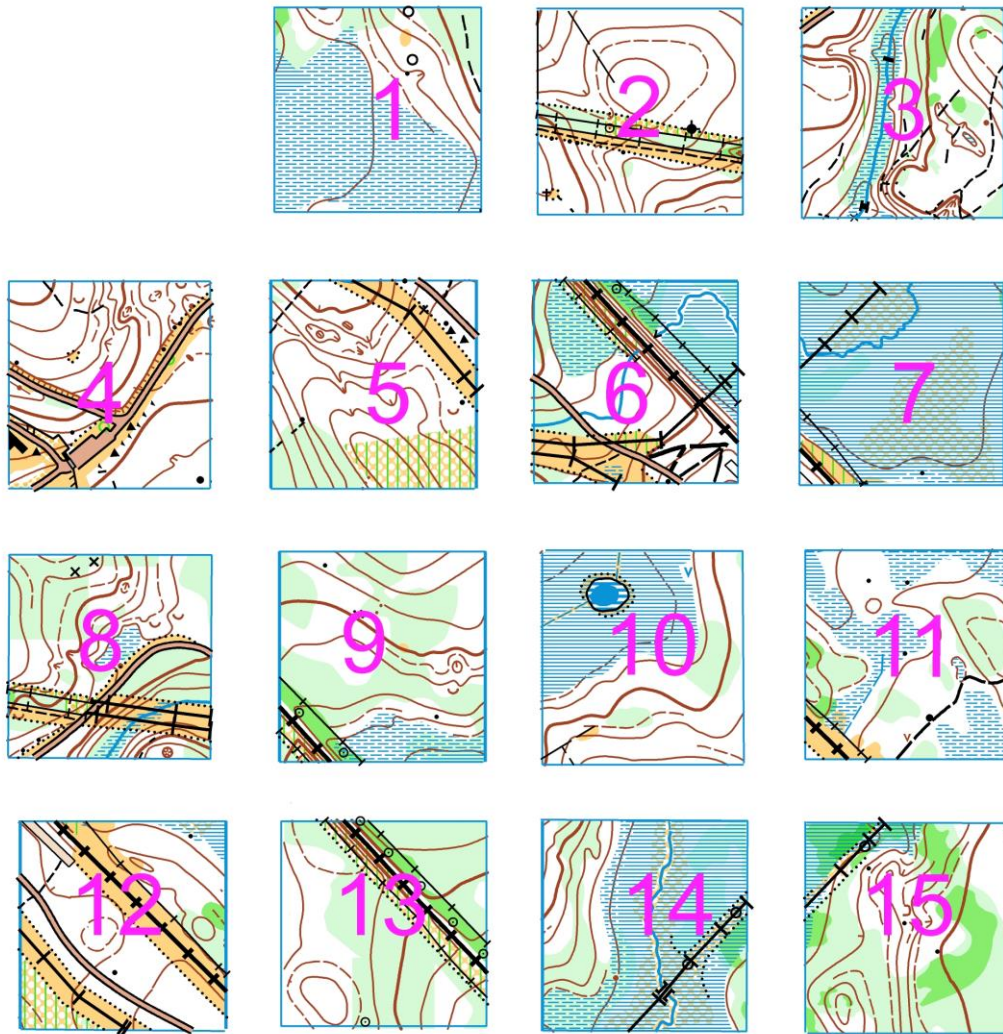
оборотную сторону карты и разрешим многократно переворачивать карту туда-сюда. Следующая ступень сложности – когда лист с наклеенными фрагментами и сама карта находятся на расстоянии 3-5 метров друг от друга, например, размещены на соседних столах. Такой вариант упражнения противоречит названию «*Ориентирование на месте*», но надо же и немного размяться!

**3. Компасы.** На карточке начерчены и пронумерованы 15-20 окружностей, изображающих компасы. Стрелка каждого компаса показывает направление на север, метка на каждой окружности обозначает определяемое направление, одно из восьми (С, СВ, В, ЮВ и т.д.). Карточка приклеена прозрачным скотчем к рабочему столу. Перемещения участника вокруг стола запрещены (для младших – разрешены). Задача участника: определить для каждого компаса направление, заданное меткой и записать ответы по порядку. Для старших участников можно задавать направления с большей точностью, по шестнадцати румбам (С, ССВ, СВ, СВВ, В и т.д.).

**4. Глазомер в карте (микроглазомер)** На карту нанесены и пронумерованы 15 - 20 разнонаправленных отрезков от 5 до 70 миллиметров, как прямых, так и криволинейных. Вариант попроще: для каждого отрезка дано 4 – 5 измерений (длина отрезка в миллиметрах), одно из которых правильное. Надо выбрать номер правильного ответа и записать его. Вариант посложнее: участник самостоятельно оценивает длину всех отрезков и записывает с точностью до миллиметра.

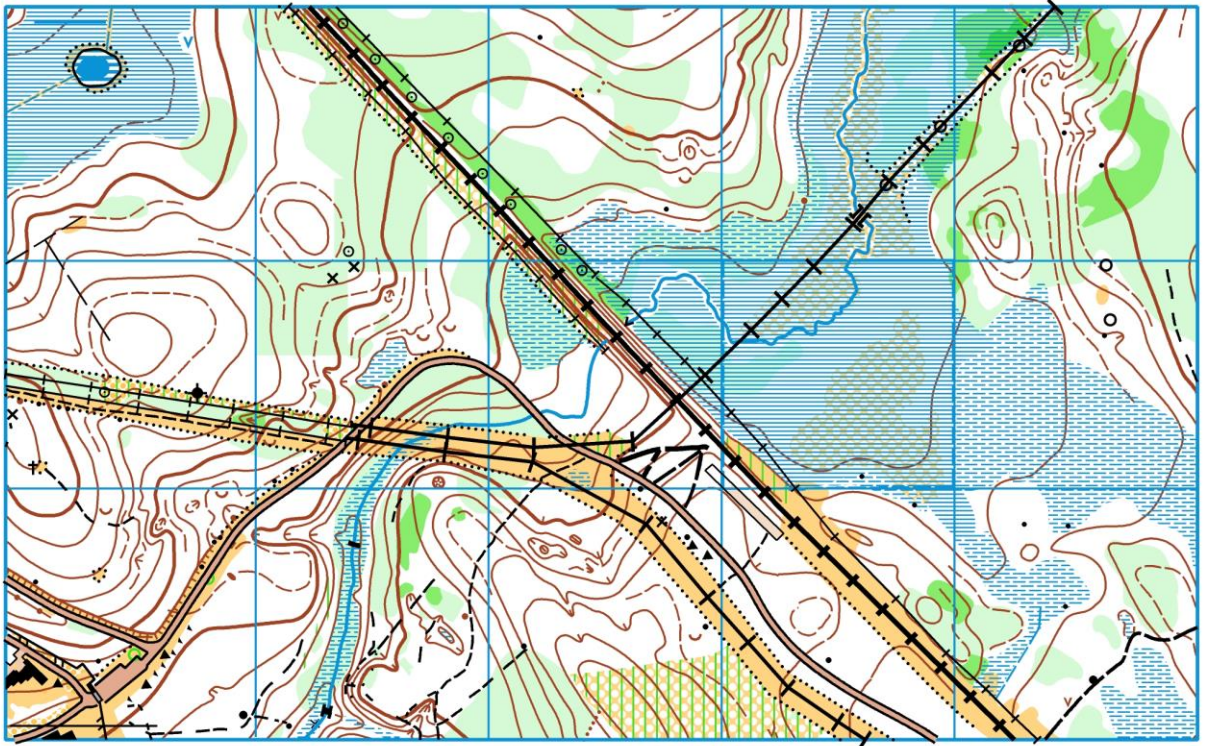
В глазомерных измерениях на карте 10%-ю точность можно считать вполне достаточной; например, для отрезка длиной 28 миллиметров правильным будет любой ответ в пределах 25 - 31 мм.

**5. Глазомер на местности (макроглазомер).** Если позволяют местные условия, попробуйте использовать вид из окна помещения, где проходит игра. Расположите перед окном (окнами) несколько призм на расстояниях от 20 – 25 метров до предела видимости. Ответы (расстояния до пунктов с точностью до 5–10 метров) записываются участником в маршрутном листе.



		6		

РИСУНОК 1



10	13	9	14	15
2	8	6	7	1
4	3	5	12	11

РИСУНОК 2

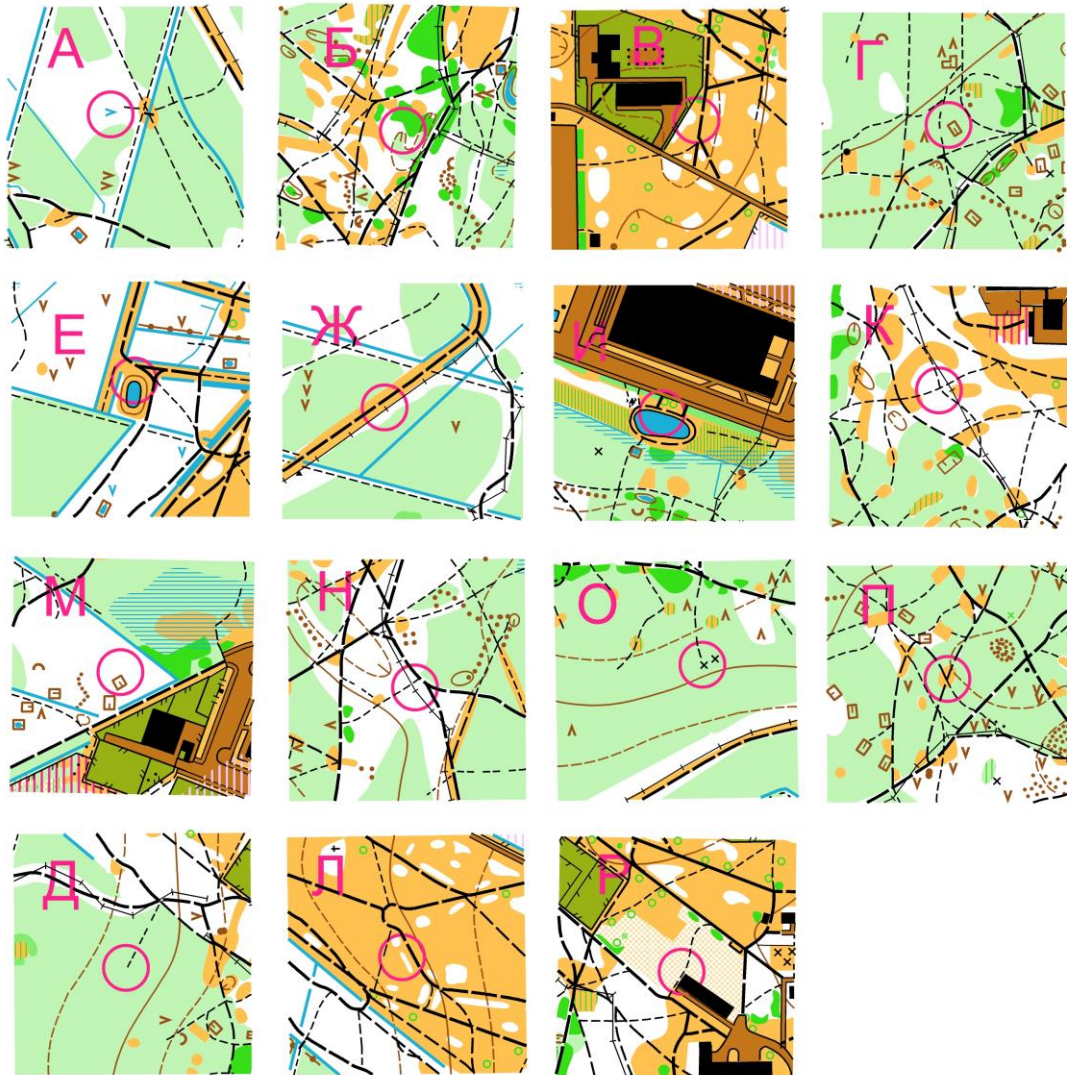
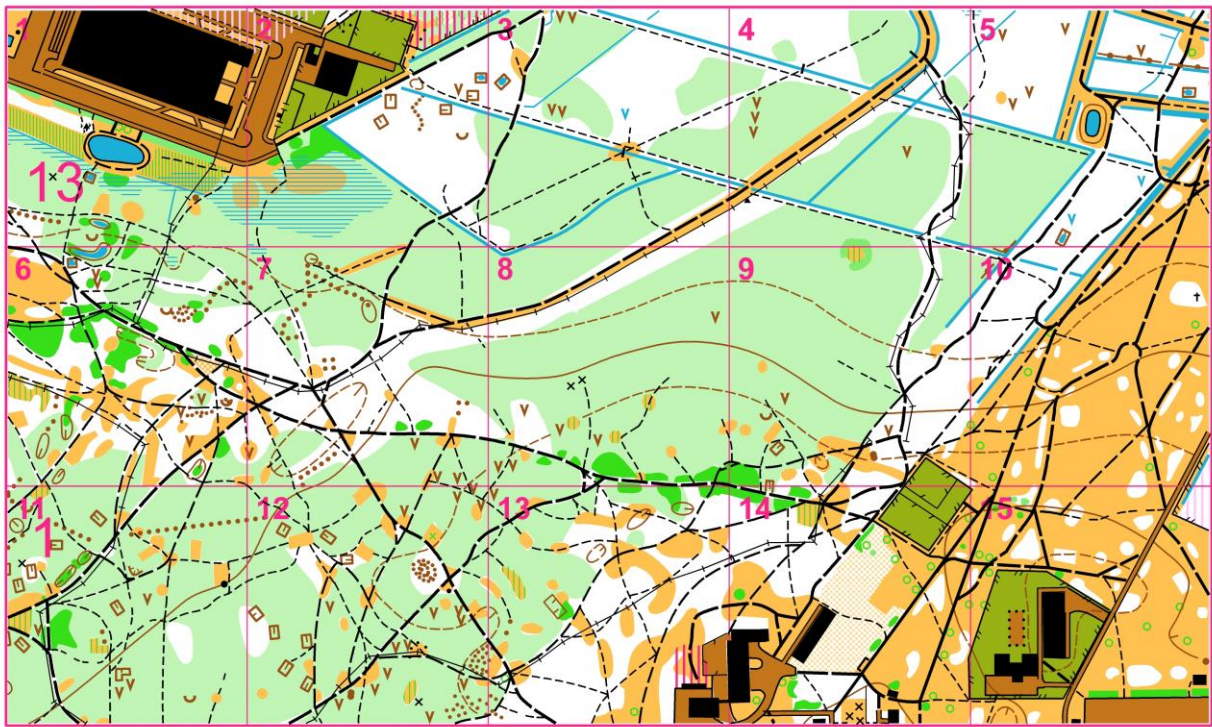
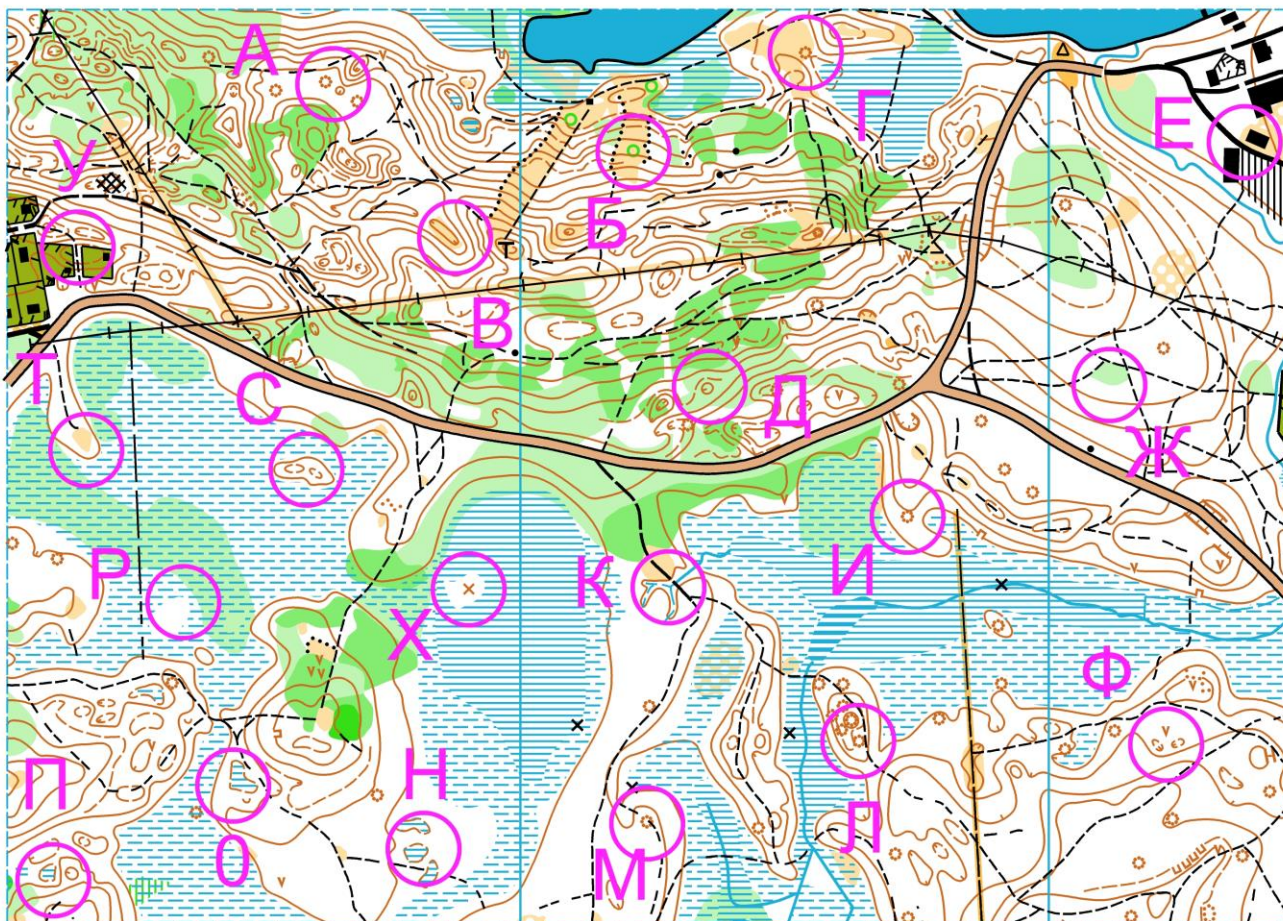


РИСУНОК 3



31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39			7x10		
40					
41					
42			5x5		
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50			1,5		

РИСУНОК 4

**6. Взятие азимутов.** По периметру помещения, где проходит игра, на неравных расстояниях крепятся 10 – 12 знаков КП (небольшие тренировочные призмы) и/или яркие цветные таблички с буквенными индексами. На полу отмечается центральная точка, от которой будут восстанавливаться все азимуты (перекрестие, наклеенное на полу ярким скотчем). На лист наклеены 10 – 12 пронумерованных фрагментов карт с разнонаправленными азимутными отрезками.

Задача участника – снять азимут с фрагмента карты и, восстановив его из центральной точки, выбрать соответствующий знак КП на стене помещения и записать его индекс. Затем так же отрабатывается второй фрагмент и далее по очереди, пока не закончится время на данной станции.

Тренер или судья, готовящий эту станцию, заранее тщательно измеряет азимуты от центральной точки на 6 - 7 знаков КП и наносит их на фрагменты любых карт. Затем все фрагменты в произвольном порядке наклеиваются на чистый лист и нумеруются. Лист крепится на столе прозрачным скотчем. Кроме знаков КП, на которые указывают измеряемые азимуты, для усложнения задания на стенах помещения расположены 3 – 5 ложных призм. (На эти КП не указывает ни один из азимутов)

**7. Легенды.** Анализ результатов выполнения этого задания заставил покраснеть не одного мастера спорта, не говоря уже о кандидатах и перворазрядниках. Тем не менее, можно подготовить вполне доступные по сложности вопросы как для опытных, так и для начинающих ориентировщиков.

Первый вариант – для младших: дана карта с пунктами, которые обозначены буквами и карточка со словесными описаниями точек КП, расположенными в произвольном порядке. Задача участника – соотнести их попарно и записать ответы. Количество пунктов и словесных легенд может не совпадать, это усложняет выбор ответов. К примеру, словесным описаниям: «сухая земля, северный край», или «среднее болото, восточный угол» на рисунке 4 соответствуют пункты «Р» и «Н».

Второй вариант – соотнести словесные описания и символные легенды.

Третий вариант – для старших – найти парные соответствия между пунктами на карте и символными легендами. На рисунке 4 это будут пары К-31, Ф-41, Б-46 и т.д.

**8. Различия в картах** Участник получает два варианта одной карты, которые отличаются друг от друга некоторыми деталями. Например, наличием или отсутствием отдельных ориентиров; их взаимным расположением; их классом (тропа вместо дороги), их формой и т.д. Это могут быть карты разных лет издания и/или разной степени корректировки. Однако, интереснее специально приготовить в ОСАДе для этого задания другой вариант карты (на виртуальную местность). Для этого задания может быть использована такая же карта, что и карта для игры «Орлиный глаз».

Обе карты (или только одна из них) размечены координатной сеткой. Задача участника – найти различия и записать номера квадратов, в которых они обнаружены (рис. 5).

Для того чтобы уменьшить вероятность случайных правильных ответов, различия должны быть не более, чем в трети клеток. Например, в пяти клетках сетки 4x4. По этой же причине ориентир или сочетание ориентиров, в котором есть различие, должны полностью находиться внутри одной клетки и не «залезать» в соседние.

Для младших участников обе карты размещены на одной стороне листа и одинаково ориентированы. Для тех, кто постарше – обе карты на одной стороне, но развёрнуты на 90 или 180 градусов; для самых опытных – на разных сторонах листа. Попробуйте и вы найти различия в 14 клетках предлагаемой карты.



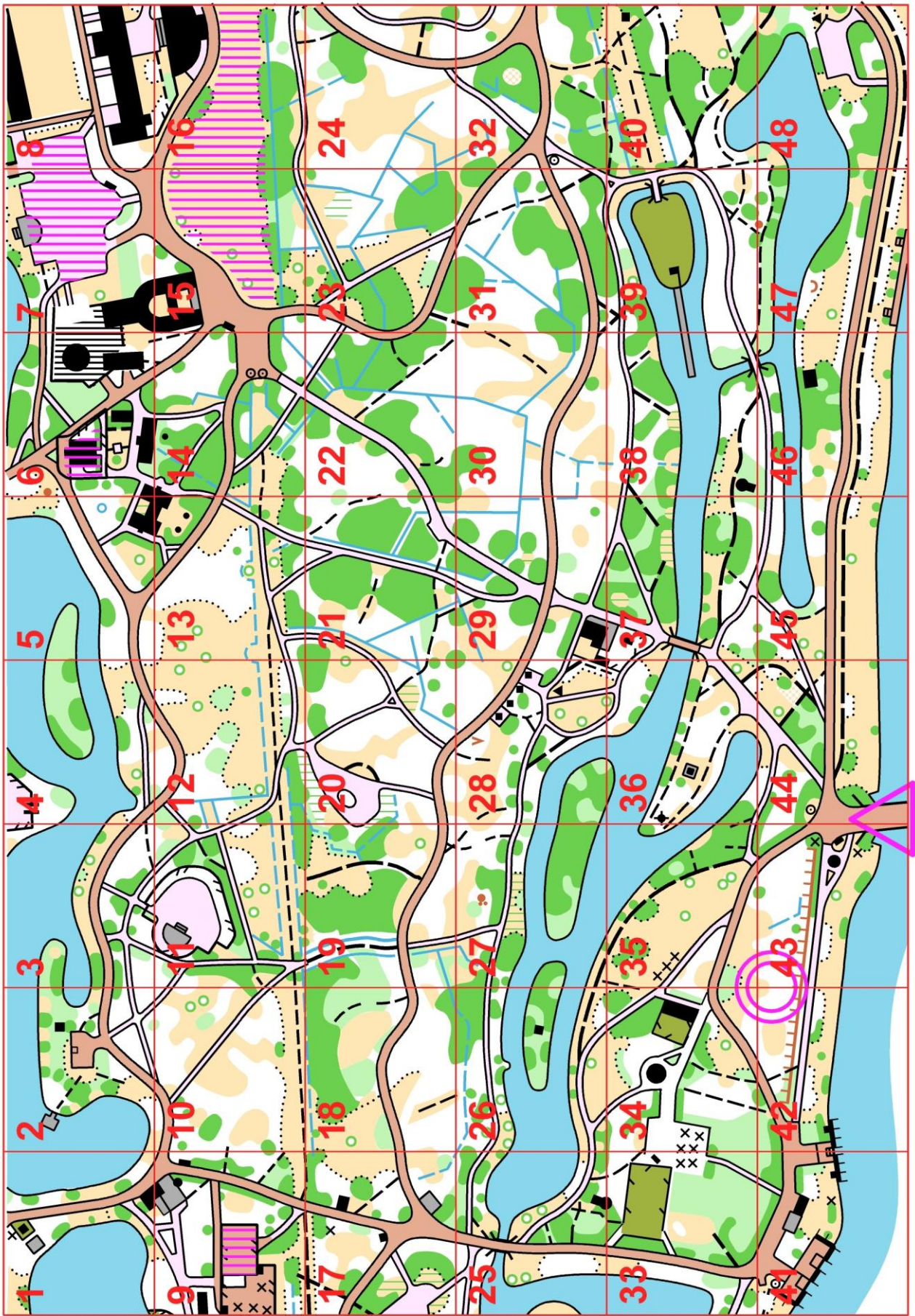


РИСУНОК 5a



РИСУНОК 56

9. В литературе иногда это упражнение ошибочно называют «Топографический диктант» – мы предлагаем название «*Текст-маркир*», потому что в нём перед спортсменом стоят те же задачи, что и на маркированной трассе, только отслеживать свой путь в карте он должен не по ориентирам, наблюдаемым им на местности, а по тексту, описывающему эти ориентиры.

На карту должна быть нанесена координатная сетка (как в игре «Морской бой»). Читая словесное описание пути от точки старта, обозначенной на карте, до другой, не обозначенной точки – контрольного пункта, участник должен отследить по карте весь путь и указать точку КП судье или записать её координаты.

Чтобы единичная ошибка не «выключила» участника из дальнейшего выполнения упражнения, текст должен описывать не сплошную трассу, проходящую через несколько контрольных пунктов, а отрезки разных трасс, независимые один от другого. Для этого надо нанести на карту несколько пронумерованных стартовых точек, а описание каждого отрезка должно быть на отдельной карточке, под таким же номером. Обратите внимание, чтобы во избежание путаницы при определении результатов номера пунктов не совпадали с номерами клеток координатной сетки.

Маршрут для младших участников должен содержать не более трёх - четырёх поворотов, при этом текст должен:

- дублировать их направление как «вправо - влево», так и по сторонам света «на север» или «на юго-восток»;
- называть все ориентиры, встречающиеся по пути,
- чаще называть точные расстояния от ориентира до ориентира,
- всегда использовать масштаб 1:10000, чтобы не отвлекать внимание участника от чтения карты на математические вычисления.

Текст для более опытных участников должен:

- пропускать некоторые ориентиры, малозаметные на местности, или малозначащие по сравнению с соседними (выборочное чтение карты);

- указывать направление поворотов или «вправо-влево», или по странам света, или по отношению к каким-либо ориентирам – «поворачиваем в сторону вырубки, уходящей на гору», произвольно чередуя эти три способа;

- расстояния между ориентирами указывать не точно, а с реально возможными в соревнованиях погрешностями глазомерного измерения – «примерно 80 метров», «около 200 метров» и т.п.;

- называть ориентиры не только так, как они выглядят на карте, а и так, как они могут выглядеть с точки зрения участника на реальной дистанции маркированной трассы. Например, на местности легко можно спутать яму и лощину, заснеженный пруд и поляну, а под сугробом может скрываться камень, корч или муравейник.

**ВНИМАНИЕ!** При проведении игры следует позаботиться о том, чтобы сбросить карты и карточки с фрагментами или текстом от пометок, которые нечаянно могут нанести участники в соревновательном азарте. Для этого карты необходимо упаковать в полиэтиленовые мешки или ламинировать, а использование несмываемых маркеров – запретить. Для удобства участников можно на каждой станции поместить по карандашу.

Большинство упражнений, используемых в игре «Ориентирование на месте», могут с небольшими изменениями применяться не только в классе, но и в спортивном зале, на дорожке стадиона или на кроссовом круге. Но, никакие игры в помещении или на стадионе не могут полноценно заменить занятия с картой на местности. Перейдём к ним.

### ***ИГРА «ДЕСАНТ»***

Задача в игре «*Десант*» – найти в карте свою «точку приземления». Это задание совсем не обязательно носит милитаристский характер, ведь десантироваться приходится и

пожарным, и геологоразведчикам, и медикам, и спасателям. В любом случае, для того, чтобы приступить к исполнению задания, десантники сначала должны определить своё местоположение. Представим себе, что мы в прошлом веке, что ни GPS, ни ГЛОНАСС ещё не изобрели, и определяться предстоит по карте.

Тренер или старший воспитанник ведёт, шагом или трусцой, группу «десантников» по местности. До поры до времени смотреть в карту «десанникам» по сценарию не разрешается, так как действуют «вводные» – например, полёт к месту выброски проходит ночью, в темноте, или в клубках дыма от лесного пожара. В таких условиях им помогает приблизительная «прокладка курса по гирокомпасу».

Выйдя в заданную точку, тренер даёт команду на «приземление», т.е. разрешает смотреть в карту. Через некоторое, заранее оговоренное время (лесной пожар не даёт времени на лишние размышления!) «бойцы десанта» должны показать тренеру в своих картах «точку приземления» – отметить карандашом или проколоть булавкой, или назвать координаты. После чего «спасательная экспедиция» продолжается на новых точках.

Разумеется, в «точке приземления» должен быть комплекс ориентиров, позволяющий однозначно определить её в карте. Можно и нужно продемонстрировать и объяснить учащимся, что бесполезно ориентироваться в «молоке» (то есть на участке местности, где отсутствуют какие-либо ориентиры). Объяснить им, а если карта и местность позволяют, то и показать, что такими же бесперспективными являются попытки отыскать себя в «каше» – (то есть на участке местности, насыщенном мелкими однотипными ориентирами).

Тренер следит, чтобы «десантники» правильно и своевременно пользовались компасом, обращает, если необходимо, их внимание на какие-то ориентиры, наконец, оценивает правильность ответов и объявляет победителям «благодарность от руководства МЧС за образцовое выполнение задания».

