

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ШКОЛЕ

ПРОСТО, ВЕСЕЛО И ПЕДАГОГИЧНО!



KULTUURIMINISTEERIUM



СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ШКОЛЕ

Заказ:

Союз спортивного ориентирования Эстонии

Адрес для посещений:

Õpetaja 9, 510033 Tartu, Eesti

Тел.: +372 52 32 977

Эл. почта: eol@orienteerumine.ee

Контактные данные издательства, выпустившего оригинал:

SISU Idrottsböcker

Idrottens Hus, 11664 Stockholm

Адрес для посещений:

Skansbrogatan 7, Stockholm

Тел.: +46 8 699 60 00

Эл. почта: info@sisuidrottsböcker.se

Обладатели авторских прав: SISU Idrottsböcker, Союз спортивного ориентирования Эстонии

Руководство проектом: SISU Idrottsböcker, OÜ Orav Rattas, Eesti Orienteerumislüit

Текст: Анита Вехлин, Сикстен Сильд

Перевод со шведского языка: Маркус Пуусепп, Сикстен Сильд

Проектная группа в Швеции: Мартина Аркосен, Лотта Стигдоттер, Лена Сундквист, Лотта Юттергрэн

Проектная группа в Эстонии: Сикстен Сильд, Маркус Пуусепп, Кюлли Леола, Пауль Поопуу,

Исправления 2011 года: Гунилла Лерфарс, Лена Сундквист, Карл-Йохан Торелл, Лотта Юттергрэн

Верстка: Irons Design, Кюлли Леола

Иллюстрации: Тобиас Флюгар, Кюлли Леола

Фотография на обложке: Хенрик Эрикссон, Пер Нюландер, Свеаског

Фотографии: Лотта Стигсдоттер, Хенрик Эрикссон, Андрес Стьерндал, Карл-Йохан Торелл

Обработка карт: Михаэль Вехлин, Лаури Сильд

Карты: OK Vöru, OK Ilves.

Настоящее издание является предметом авторского права.

SISU Idrottsböcker и Союз спортивного ориентирования Швеции в сотрудничестве с Союзом спортивного ориентирования Эстонии

Ведущее в Швеции издательство, выпускающее материалы в области спорта, SISU Idrottsböcker в длительном сотрудничестве с Союзом спортивного ориентирования Швеции (Svenska Orienteringsförbundet) создало большое количество новых, ценных и интересных учебных материалов для молодежных работников, тренеров, учителей и ориентировщиков.

Среди увлекающихся спортивным ориентированием, а также прочими видами спорта, имеется большое количество людей, обладающих обширным опытом и знаниями. Мы, безусловно, знаем об этом и стараемся сделать эти знания доступными для всех интересующихся. Задачей издательства SISU Idrottsböcker является сбор, повышение ценности и распространение знаний и опыта в сотрудничестве с Союзом спортивного ориентирования Швеции с тем, чтобы стать ценным источником для тренеров, увлекающихся этим видом спорта, ученых и других лиц, которые хотят обратиться к большему числу людей и вызвать энтузиазм среди них. Книги и прочие материалы, созданные в рамках нашего сотрудничества, создают основу для развития спортивного ориентирования.

При издательстве SISU Idrottsböcker действует также клуб любителей спортивных книг «Idrottens bokklubb» который предназначен для тех, кто верит в непрерывное самосовершенствование и пожизненное обучение. Дополнительная информация доступна на сайте www.idrottsbokhandeln.se

Настоящая русскоязычная, адаптированная для Эстонии, версия оригинального издания «Orientera i skolan – gör det enkelt, roligt och pedagogiskt» подготовлена в рамках проекта Эстонского союза ориентирования «Вовлечение в ориентирование русскоязычных жителей Ида-Вирумаа». Проект финансировался Министерством Культуры Эстонии и Интеграционным фондом.



KULTUURIMINISTEERIUM



СОДЕРЖАНИЕ

Спортивное ориентирование – умение на всю жизнь!	5
Ориентирование в государственной образовательной программе	6
Что такое Союз спортивного ориентирования Эстонии?	7
Что такое спортивное ориентирование?	8
Карта	9
Освоение техники спортивного ориентирования	10
Ступени обучения	11
Уровни сложности, подходящие для разных возрастных групп	11
Педагогические советы	12
Практические советы	14
Электронная система отметки	18
Упражнения по ориентированию. Зеленый уровень	19
Упражнения по ориентированию. Белый уровень	37
Упражнения по ориентированию. Желтый уровень	49
Упражнения и игры на адаптацию в лесу	64
Зеленый уровень	65
Белый уровень	69
Желтый уровень	74
Дни обучения на улице	82
Дополнительная информация	86

Спортивное ориентирование – умение на всю жизнь

Умение найти дорогу и определить свое местоположение в различных условиях – это то, что дает как детям, так и взрослым чувство уверенности и повышает их самооценку. Опыт пребывания в неизвестной среде и успешного ориентирования в ней является для каждого человека фантастическим приключением, укрепляющим веру в себя. Совершенствование умения ориентироваться является жизненно важным, и это отдельно подчеркнуто также в государственной учебной программе основной школы и гимназии.

Ориентирование как вид спорта предоставляет подобные знания, необходимые для жизни, а также создает объединяющее разные поколения чувство сплоченности со всеми, кто увлекается походами по лесам и различным местностям.

Союз спортивного ориентирования Эстонии через настоящую книгу обращается ко всем, кто желает передать детям и молодежи эти знания, будь то в школе, на рабочем месте или в клубе по интересам. Настоящая книга, в первую очередь предназначена для школ. Она построена таким образом, что позволяет учителю/педагогу более четко понять, как и когда проводить обучение спортивному ориентированию. Кроме того, данная книга углубляет понимание влияния занятий спортивным ориентированием на физическое, сенсомоторное, интеллектуальное и психосоциальное развитие детей и молодежи. В основу книги легли цели и указания учебной программы, а также педагогические ступени мастерства в спортивном ориентировании – система, в которой этапы изучения техник спортивного ориентирования описаны строго по педагогическому принципу.

Пошаговые тренировки очень важны. Начините с чего-либо конкретного, например, с ориентирования в классном помещении или школьном дворе при помощи простой карты. Впоследствии, когда ученики повзрослеют и научатся думать более абстрактно, они смогут учиться ориентироваться и выбирать свой путь передвижения также на незнакомой местности, пользуясь уже более детальной картой и компасом.

*Мы учимся всем телом:
глазами видим, ушами слышим,
руками чувствуем прикосновения,
а кожей – падение в воду,
мы учимся всем телом.*

*Мы думаем, но нам нужно время,
ногам – силы, чтобы пройти путь,
а спине – несгибаемость под тяжестью,
мы учимся всем телом.*

*На пути к познанию мира,
простых слов недостаточно –
чтобы пройти свой путь до конца,
мы учимся всем телом.*

Автор оригинала на шведском языке неизвестен,
автор версии на эстонском языке – Contra.

Конечной целью является сформировать у учащихся основной школы и гимназии умение пользоваться картой и компасом и ориентироваться при помощи них в незнакомой среде. Такие умения могут пригодиться, например, при изучении схем разных уровней торговых центров, городских планов или топографических карт (например, общегеографической карты Эстонии).

Мозг каждого человека уникален подобно отпечатку пальцев, и каждый индивид учится по-своему. Именно на этой теории должно быть организовано преподавание ориентирования в школах.

Каким образом каждый отдельный учащийся усваивает знания и какие методы следовало бы применять, чтобы удовлетворить потребности всех этих уникальных способов усвоения знаний?

В общем плане, необходимо создать обширные вариации пространственных, эмоциональных, социологических, физиологических и психологических факторов, чтобы достичь общей цели какого бы то ни было обучения: у каждого учащегося должна быть возможность раскрывать и развивать свой талант, учиться через свои сильные стороны и шаг за шагом тренировать свои слабые стороны.



Спортивное ориентирование как часть государственной учебной общеобразовательной программы

Физическая активность и здоровый образ жизни являются основой благополучия человека. Положительные эмоции, которые мы переживаем в детстве во время движения и прогулок на свежем воздухе, во многом определяют нашу физическую активность во взрослой жизни. Знания и умения в области спорта и здоровья представляют собой обширный ресурс как для отдельного индивида, так и для общества в целом.

В разделе учебной программы эстонских школ, касающемся области спорта и здоровья, указывают на необходимость такого обучения на протяжении всего школьного курса, и эти темы рассматриваются в учебных программах всех школьных ступеней. Важной частью новой учебной программы является преподавание навыков чтения карт и ориентирования. Учащиеся эстонских основных школ и гимназий вправе проходить высококачественное обучение спортивному ориентированию. Всем учащимся необходимо предлагать такой объем знаний и умений в области чтения карты и применения навыков спортивного ориентирования, который позволит им в будущей жизни чувствовать себя уверенно при использовании различных карт или планов, а также заниматься ориентированием в рамках оздоровительного спорта и увлечения подвижными видами деятельности.



Что такое Союз спортивного ориентирования Эстонии?

Союз спортивного ориентирования Эстонии (ЭОЛ Eesti Orienteerumislit) – это зонтичная организация спортивного ориентирования, объединяющая 34 клуба. В клубах-участниках ЭОЛ состоит в общей сложности около 2400 членов.

По меньшей мере, один старт на мероприятиях по спортивному ориентированию совершают в Эстонии ежегодно свыше 6000 человек.

Миссия ЭОЛ

ЭОЛ – добровольный неформальный союз, действующий в интересах общественности и в благотворительных целях и объединяющий различные виды спортивного ориентирования (ориентирование бегом, ориентирование на лыжах, ориентирование на велосипеде, трейл-ориентирование и рогейн).

ЭОЛ координирует всю деятельность в области спортивного ориентирования в Эстонской Республике и является высшим представительным органом в области эстонского спортивного ориентирования в Эстонской Республике и в Международной Федерации спортивного ориентирования (ИОФ International Orienteering Federation).

ЭОЛ поддерживает клубы спортивного ориентирования, чтобы они могли организовывать соревнования, работу с молодежью и мероприятия в области народного спорта на высоком уровне.

ЭОЛ действует в интересах ориентировщиков и создает условия для развития спортивного ориентирования как хобби, а также заботится о внутренней и внешней коммуникации.

ЭОЛ создает условия для успешной деятельности эстонских ассоциаций в области спортивного ориентирования.

ЭОЛ развивает спортивное ориентирование с учетом потребностей ориентировщиков и клубов, а также изменений в данной сфере деятельности.

Видение ЭОЛ

Спортивное ориентирование является видом соревновательного и оздоровительного спорта, который предлагает интересные приключения и вызовы. Вся деятельность в области спортивного ориентирования организована на высоком уровне и подходит для людей всех возрастов.

На домашней странице ЭОЛ www.orienteerumine.ee доступна более подробная информация об истории и сферах деятельности ЭОЛ, о соревнованиях, днях спортивного ориентирования и о многом другом.

Клубы спортивного ориентирования

Одним из возможных партнеров по сотрудничеству в области организации спортивного ориентирования, обучения на улице и спортивных дней являются местные клубы спортивного ориентирования. В клубах состоят люди, которые могут помочь при подготовке карт, дистанций и упражнений, а также могут оказать прочую необходимую помощь.

Во всех уездах Эстонии клубами спортивного ориентирования проводятся дни ориентирования. Эти 20 серий дней ориентирования проходят под именем Дней ориентирования РМК. В них могут принимать участие люди любых возрастов и любого уровня подготовки. В ходе таких дней начинающие могут получить советы и указания от опытных ориентировщиков. Более подробная информация о днях спортивного ориентирования доступна на домашней странице дней спортивного ориентирования РМК: www.raevakud.ee, где собрана информация о более 300 днях ориентирования. Контактные данные клубов спортивного ориентирования можно найти на страничке союза ориентирования Эстонии, www.orienteerumine.ee/klubid.

Контактная информация:

Eesti Orienteerumislit
Õpetaja 9, 51003 Tartu, Eesti
eol@orienteerumine.ee
www.orienteerumine.ee
Тел.: +372 52 32 977



EESTI
ORIENTEERUMISLIIT

Спонсоры



US Invest



ace logistics

Что такое спортивное ориентирование?



Слово «ориентирование» происходит от выражения «двигаться на Восток» (Восток на латинском языке – «oriens») и впервые было использовано в 1886 году в значении «преодолевать незнакомую местность, используя карту и компас». Спортивное ориентирование зародилось на учениях шведских военных офицеров в области навигации по картам, которые впоследствии приобрели популярность среди гражданских лиц в качестве хобби. Первые в мире открытые соревнования по спортивному ориентированию состоялись в 1897 году в Норвегии.

Навыки ориентирования нужны нам при выполнении повседневных задач и рабочих обязанностей, при передвижении на природе, а также во время путешествий. Мы можем ориентироваться в различных средах, например, во время пешего похода, поездки по

шоссе на велосипеде или на автомобиле, во время путешествия на каноэ по реке или на лодке по морю. Умением читать карту является также, например, сборка конструктора «Lego» по чертежам, строительство дома по проекту или прокладка электропроводки по техническим схемам – все эти чертежи тоже являются своего рода картами.

Карта

Представьте, что вы находитесь на вершине высокой горы или на смотровой вышке и смотрите на открывшуюся перед вами местность. Если смотреть сверху, все объекты кажутся меньше и масштаб уже не 1:1, а видимая вами картинка уже уменьшена. Точно так же работает и карта. Она является уменьшенным и обобщенным изображением реальной местности, на которую можно посмотреть сверху вниз. Во сколько раз карта уменьшена в сравнении с реальной местностью, можно узнать из масштаба карты, который может быть указан как в численном, так и в словесном виде. На самом деле существует огромное множество разнообразных карт, которые отличаются друг от друга как условными обозначениями, так и цветовой гаммой. Однако, все эти карты исходят из одного и того же принципа – передать реальную местность в уменьшенном и обобщенном виде при просмотре сверху вниз.

Целью современных карт для ориентирования является изображение местности настолько точно, чтобы даже незнакомые с местностью люди могли без труда на ней сориентироваться. В наше время на всех предназначенных для ориентирования картах во всем мире применяется одинаковые условные обозначения, эти карты составляют при помощи специальных компьютерных программ, а также GPS-устройств при полевых работах для обеспечения большей точности. Поэтому качество современных спортивных карт сохраняется и непрерывно повышается во всем мире.

Карта должна быть точной

Карта – это словно скоропортящийся товар, который нужно постоянно обновлять. При современных технических возможностях процесс производства карты и ее обновления намного проще, чем ранее, и карту можно обновить гораздо быстрее.

Применение современных и точных карт в школе имеет очень большое значение. Преподавая учащимся знания в области карт на основе старых и более не соответствующих действительности карт, мы способствуем возникновению чувства неуверенности и, тем самым, затрудняем усвоение навыков чтения карт.

Большинство карт – карты для спортивного ориентирования, карты городов, общегеографическая карта Эстонии, карта Сил обороны и т.д. – являются предметами авторского права, и их копирование без разрешения со стороны обладателя авторских прав запрещено. Начиная с 2018 года многие карты, составленные Земельным департаментом, доступны для всеобщего бесплатного пользования: www.maaamet.ee

Сотрудничество с клубами спортивного ориентирования

Клубы спортивного ориентирования составляют для собственных нужд карты для ориентирования и, соответственно, обладают авторскими правами на них. По части школьных карт не существует общепринятого соглашения, которое предоставило бы право на их бесплатное копирование, поэтому перед тем, как размножить карту, следует всегда спрашивать разрешение у обладателя авторских прав (таковым является, как правило, клуб спортивного ориентирования).

При условии слаженного сотрудничества между школой и клубом школа получает постоянный доступ к существующим картам и возможность обращаться за помощью при печати карт и подготовке дистанций. А клубы, в свою очередь, заинтересованы в педагогическом и увлекательном преподавании ориентирования в школе, поэтому они почти всегда положительно относятся к подготовке школьных карт и оказанию помощи школам. Если хотите получить обзор того, какие карты для ориентирования доступны в окрестностях вашей школы, то информацию о них можно найти в базе данных карт Союза спортивного ориентирования Эстонии www.orienteerumine.ee/kaart/kaardid, где хранятся сведения о всех картах для ориентирования, изданных в Эстонии.

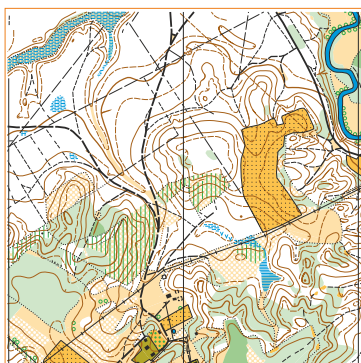
При помощи компьютерных программ, которыми эстонские клубы пользуются при подготовке карт, можно легко планировать и оформлять дистанции для спортивного ориентирования вместе с относящимися к ним точными описаниями местоположения контрольных пунктов, или легендами. По части этой деятельности школам стоит обращаться за помощью к клубам спортивного ориентирования, чьи специалисты оформят карту в нужном масштабе и в наиболее подходящем бумажном формате. Для применения в учебной работе лучше всего подходит карта в формате А5. Карты собственного производства, например, карты спортивного зала или классного помещения, школа может составлять и оформлять на свое усмотрение.



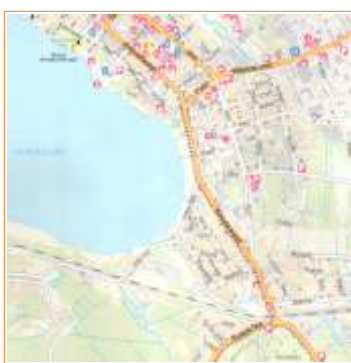
Общегеографическая карта Эстонии в масштабе 1:20 000



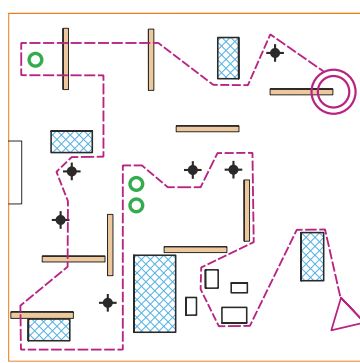
Карта в масштабе 1:50 000, карта Сил обороны



Карта для спортивного ориентирования в масштабе 1:15 000



Карта города



Простая карта спортивного зала

Усвоение техники спортивного ориентирования

При преподавании техники ориентирования применяется т.н. лестница обучения, или система, состоящая из шести разных уровней.

Эта лестница обучения является педагогическим средством, которое предназначено для оказания помощи как инструктору, так и учащемуся. Различные темы техники спортивного ориентирования расположены на ступенях лестницы в определенной педагогической последовательности, где сначала изучают основополагающие и конкретные темы и далее степень сложности постепенно увеличивается.

В настоящей книге приведены педагогические и методические советы для прохождения первых трех уровней учебной лестницы, которые обозначаются разными цветами – зеленым, белым и желтым –, а также подробные пояснения к содержанию занятий по теме техники спортивного ориентирования, соответствующих этим уровням. Представленная в настоящей книге учебная лестница адаптирована для школ и несколько отличается от версии, применяемой при подготовке спортсмена-ориентировщика.

Пошаговое обучение

При преподавании ориентирования рекомендуем двигаться по ступеням лестницы обучения. В младшем школьном возрасте следует вести преподавание в основном на зеленом уровне. Маленьким детям рекомендуем выполнять упражнения по ознакомлению с лесом и привыканию к нему. Эти упражнения создают приятные эмоции, связанные с нахождением на природе, а также помогают поддерживать и развивать двигательные умения. Для этого идеально подходят уличные условия. Получение удовольствия от времяпрепровождения на природе должно стать девизом для всех, кто работает с детьми.

Вы как педагог должны проявлять интерес и стремление к обучению на улице, поскольку ориентирование преподается в основном именно на улице. Наш опыт показывает, что учебный процесс, организованный на основе лестницы обучения, будет проходить тем быстрее, чем более старших детей вы обучаете или тренируете. Конечно, мотивация каждого отдельного индивида в отношении усвоения техники ориентирования тоже играет очень важную роль и является определяющей в выборе уровня и скорости обучения.

Займитесь самосовершенствованием

Чтобы по-настоящему понять процесс преподавания ориентирования и научиться им управлять, рекомендуем, помимо теоретического самообразования, также на практике попробовать ориентирование разного уровня.

Другим хорошим способом совершенствования умений и знаний является планирование дистанций ориентирования для разных уровней лестницы обучения. В качестве педагога вы должны находиться на уровне, который находится на одну ступень выше, чем у большинства обучаемых вами детей.

Помимо компетенции, связанной с техникой ориентирования на преподаваемых вами уровнях, вам также необходимы знания о физическом, психическом и социальном развитии детей и молодежи, чтобы уметь видеть каждого индивида и работать с ним, исходя из его уникальных потребностей и сильных сторон.

Стимулируйте учебный процесс

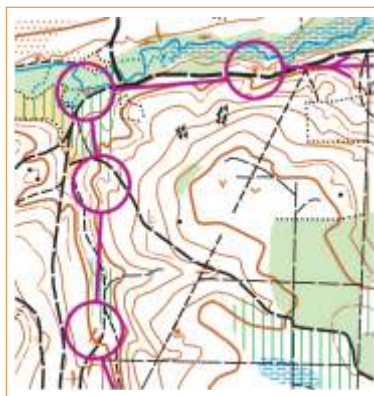
Вы как педагог являетесь катализатором учебного процесса – вы создаете условия, стимулируете различные осязательные ощущения и мотивируете детей так, чтобы учебный процесс казался им важным.

Подход, при котором каждый ребенок по-своему талантлив и учится своим способом, оказался успешным среди педагогов всех категорий.

Для того, чтобы степень сложности каждого описанного в настоящей книге упражнения была четко указана, мы связали каждое упражнение с конкретной ступенью лестницы обучения.



Зеленый уровень сложности.



Белый уровень сложности.



Желтый уровень сложности.

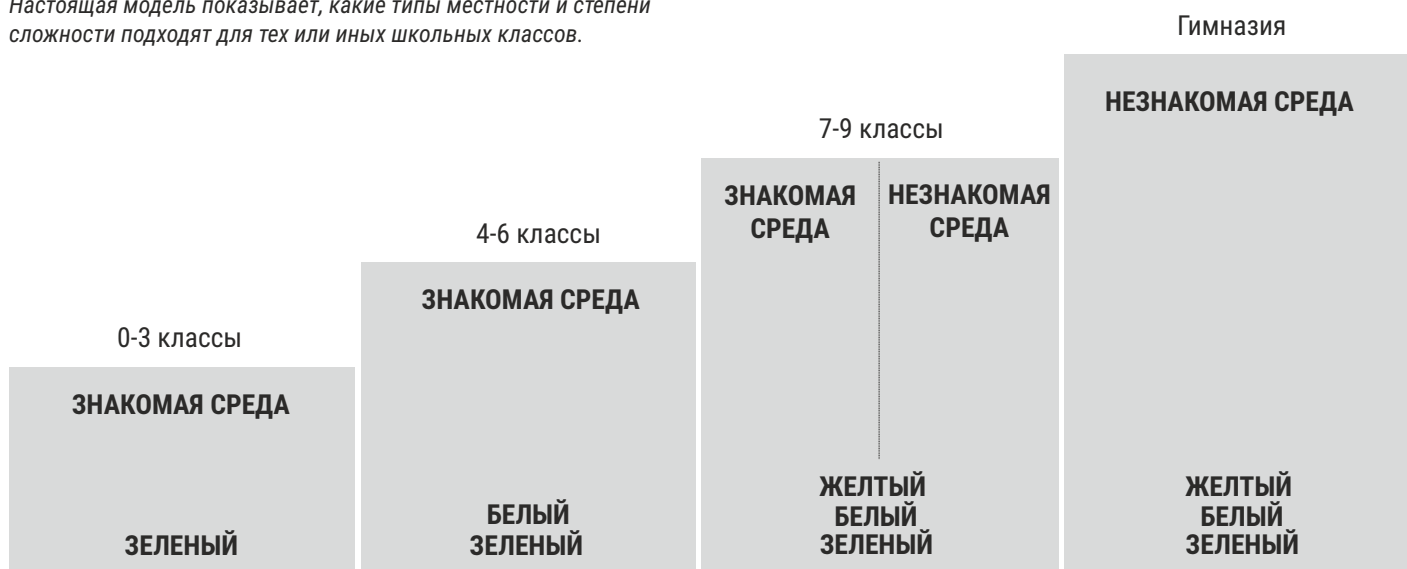
Лестница обучения

Адаптированная для школ лестница обучения, которая соответствует целям учебной программы. Важно усваивать знания постепенно – когда одна ступень пройдена, пора двигаться дальше.

1. Изучение карты, что такое карта?
2. Изучение цветовой гаммы и основных условных знаков карты.
3. Изучение условных знаков, обозначающих старт, контрольный пункт и финиш.
4. Ориентирование карты по местности и компасу, правило большого пальца.
5. Изучение четких сопутствующих ориентиров и ориентирование по ним.
6. Чтение карты, выбор пути – длинный или короткий.
7. Обращение внимания на элементы местности, расположенные вдоль сопутствующего ориентира.
8. Прямое движение в направлении четкого сопутствующего ориентира и срезание.
9. Усвоение цветов и условных знаков, указывающих проходимость местности.
10. Понимание перепада высот. В каком направлении спуск, а в каком подъем? Наивысшая точка.
11. Компас и чтение карты при движении в направлении четкого сопутствующего ориентира.
12. Компас и чтение карты при движении в направлении контрольного пункта.

Уровни, подходящие для разных классов общеобразовательной школы

Настоящая модель показывает, какие типы местности и степени сложности подходят для тех или иных школьных классов.



Определение терминов:

Знание карты = Понимание того, что карта является уменьшенным изображением реальной местности.

Компас = Простой компас для ориентирования.

Сопутствующий ориентир = Четкий объект местности (как правило, линейный), который легко заметить, например, дорога или тропинка. Менее четкими сопутствующими ориентирами могут быть исчезающие тропинки, канавы или края полей.

Ориентирование карты = Поскольку карта является обобщенным изображением реальной местности, то при чтении карты ее нужно сравнить с реальной местностью. Карта – это словно элемент паззла, который можно совместить с реальной местностью только одним способом – северное направление карты всегда должно соответствовать северному направлению на местности.

Правило большого пальца = Удержание карты в руках так, чтобы большой палец располагался на карте возле вашего фактического местоположения. Это правило существенно упрощает определение местоположения при каждом просмотре карты.

Педагогические советы

Безопасность

Если ученики хотят пойти на местность вместе, то необходимо разрешить им это, поскольку тогда многие из них будут чувствовать себя более безопасно. Тем не менее, у каждого ученика все равно должна быть на руках своя карта.

Безопасная среда

Важно, чтобы первые упражнения проводились в хорошо известной ученикам и безопасной для них среде, например, можно начать с упражнений в классном помещении, оттуда перейти далее в спортивный зал и затем – в школьный двор.

Полное спокойствие

Ориентирование означает поиск правильного пути. Позвольте ребенку спокойно сосредоточиться на чтении карты и в учебной работе избегайте выполнения заданий на время и учета результатов.

Разъяснение упражнений

Подробно разъясните каждое упражнение так, чтобы все понимали, что нужно делать. Продемонстрируйте выполнение упражнения.

Четкие границы

Если упражнения проводятся уже в ближайших окрестностях школы, то важно, чтобы район, в котором проводятся занятия, был четко ограничен, например, дорогами или водоемами, дальше которых нельзя заходить в ходе выполнения упражнения. Кроме того, перед началом упражнения важно обсудить с учениками дистанции и используемую часть местности. Четкие границы создают чувство безопасности как для учеников, так и для учителей.

Повторение

Для закрепления новых умений и знаний необходимо повторение. Здесь окажется полезным повторение различных учебных моментов в ходе похожих упражнений.

Каждому своя карта

Никогда не позволяйте ученикам делить карту. При выполнении упражнений по ориентированию у каждого ученика должна быть своя карта.

Правильный уровень лестницы обучения и подходящая степень сложности упражнения

При планировании дистанций важно продумать соответствие степени сложности упражнения умениям учеников – лучше подготовить слишком простую, чем слишком сложную дистанцию. В настоящей книге приведено множество интересных и педагогических упражнений, в ходе которых ученики усваивают различные умения в соответствии со ступенями лестницы обучения.

Дистанции – в виде кругов

Избегайте чрезмерно длинных дистанций, поскольку они могут легко создать чувство неуверенности и страха. Лучше спланируйте дистанции, состоящие из нескольких кругов, где ученики будут чувствовать себя уверенно и где их будут подбадривать каждый раз при выходе на очередной круг.

Упражнение «Ромашка»

Дистанцию в виде «лепестков ромашки» можно применять на всех уровнях, и она особенно хорошо подходит для закрепления новых умений. В ходе упражнения ученики возвращаются на старт после нахождения каждого контрольного пункта. Этот метод обладает несколькими преимуществами, например, он позволяет руководить сразу несколькими учениками и повторять указания. Если запланировать контрольные пункты разной сложности, то можно адаптировать упражнение к потребностям разных учеников так, чтобы каждый мог пройти дистанцию подходящей степени сложности.

Упражнения, описанные в книге

Многие описанные в книге упражнения можно применять на разных ступенях лестницы обучения. Например, упражнение зеленого уровня можно применять также и на белом или желтом уровнях, если использовать более сложные контрольные пункты.



Ориентирование карты – красным цветом в сторону красного

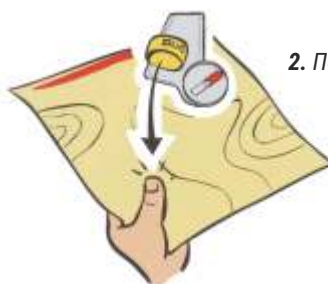
Карта напоминает паззл, поскольку она совместима с реальной местностью единственным способом. «Красным на красное» – простой метод ориентирования карты.

Удерживание карты в руках и правило большого пальца

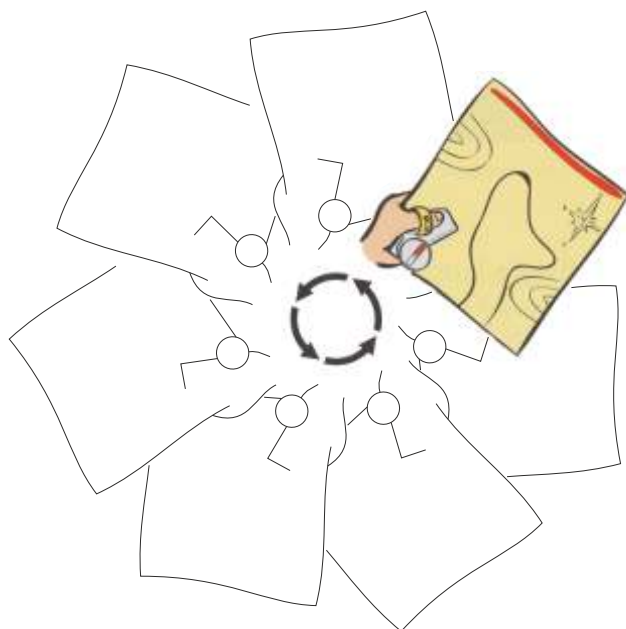
Карта сворачивается таким образом, чтобы ее было удобно держать в руках. Если же дополнительно приложить к карте большой палец возле своего местоположения и непрерывно перемещать его по мере продвижения по местности, то это действие называется правилом большого пальца. Если не отслеживать свое место на карте при помощи большого пальца, то при каждом чтении карты придется снова начинать с поиска своего местоположения на карте.



1. Красным маркером проведите широкую красную черту вдоль северной кромки карты.



2. Положите компас на карту.



3. Поворачивайтесь до тех пор, пока красная стрелка компаса не укажет в направлении красной черты на карте. Если красная стрелка компаса направлена в сторону красной черты на кромке карты, то карта сориентирована правильно!

Практические советы

Карта

В наши дни почти все карты для ориентирования рисуют в специальной компьютерной программе OCAD, но используется также бесплатная программа Open Orienteering Mapper, в которой можно по необходимости настраивать масштаб и размер карты, и эта программа создает хорошие предпосылки для усвоения пройденного материала. Стремитесь к тому, чтобы карта была в размере А5, тогда ученикам будет удобно держать ее в руках. Карта представляет собой «скоропортящийся товар» – следите за тем, чтобы она была актуальной и соответствовала действительности. Конечно, карта для ориентирования должна быть цветной. Карту для ориентирования нельзя копировать без разрешения обладателя авторских прав.

Нанесение дистанций на карту



Старт

Старт отмечают на карте треугольником, одна вершина которого направлена в сторону первого контрольного пункта. Треугольники должны быть красного или пурпурного цвета. Выберите подходящее место старта, в котором ученики смогут без труда определить свое местоположение.



Контрольный пункт

Кружок контрольного пункта следует нарисовать так, чтобы его центр точно совпал с объектом контрольного пункта.



Финиш

Финиш отмечается на карте двойным кружком. В некоторых упражнениях, например, при ориентировании «Ромашка», если для нанесения двойных кружков финиша недостаточно места на карте, можно их не рисовать.

Полиэтиленовый пакет для карты

Чтобы защитить карту от грязи и влаги и, тем самым, продлить срок службы карты, рекомендуется положить карту в прозрачный полиэтиленовый пакет.

Контрольная карточка

На контрольных пунктах устанавливают компостер, при помощи которого ученики должны делать отметку на контрольной карточке, либо изображение буквы, которую следует вписать в контрольную карточку. Это служит доказательством того, что участник нашел контрольный пункт.

Группы подходящего размера

В случае больших групп довольно сложно изучать отдельные элементы ориентирования, поэтому учеников можно разделить на несколько групп и позволить им самостоятельно выполнять простые упражнения, не требующие надзора.

Эстафета с условными знаками

Одним из простых способов усвоения условных знаков карты является игра под названием «Эстафета с условными знаками». Для игры необходимы игральные карты из картона или толстой бумаги, на одной стороне которых указан один из условных знаков карты, а на другой стороне – визуальное изображение какого-либо другого элемента местности.

В целях лучшей сохранности игровых карт рекомендуется ламинировать их. Если нужно провести эстафету с условными знаками для двух групп одновременно, необходимо наличие двух комплектов игровых карт.

Игра проходит следующим образом: игральные карты укладывают в ряд, условными знаками вверх. Команды выстраиваются, как на обычной эстафете, на определенном расстоянии от условных знаков. Первый участник получает задание принести, например, условный знак здания. Когда участник возвращается с этим знаком, то следующий участник смотрит следующий объект на оборотной стороне данной игровой карты, и затем он должен принести карту с условным знаком этого объекта. Он относит первую карту назад и приносит новую карту третьему участнику. Так участники соревнуются до тех пор, пока по кругу не вернутся к первому условному знаку, с которого началась игра.

ВВ! Используя такие же, но односторонние игральные карты, можно сыграть в меморину (игра на зрительную память), где пару образуют изображение или фотография объекта местности и условный знак того же объекта.



Эстафета с условными знаками

Построение местности для ориентирования – материал

Хороший способ изучения связи между местностью и картой – попросить детей самостоятельно «построить» местность и изобразить ее на карте. Для местности необходим природный материал, и для нанесения ее на карту необходима толстая строительная пленка, которой покрывают местность. На пленку затем наносят карту при помощи разноцветных маркеров.

Простая установка контрольных пунктов

Чтобы упростить подготовку к ориентированию, можно использовать самые простые пластиковые или картонные призмы контрольных пунктов, снабдив каждую из них веревкой или прищепкой. Укажите на них цифры 1-6 или буквы А-Е.

При постановке контрольных пунктов на местности прикрепите призмы прищепкой к краю куртки, чтобы затем можно было легко снимать их по одному. Обязательно используйте короткие веревки, чтобы они не запутались.

Поддержание порядка при игре «Лепестки ромашки»

При проведении «Ромашки» стоит в целях поддержания порядка пользоваться пластиковыми коробками/корзинками, на которые нанесен номер карты упражнения. Тот же номер следует указать и на оборотной стороне каждой карты. Тогда игра станет проще и понятнее как для инструктора, так и для учеников.

Одежда

Ученики должны носить удобную спортивную одежду, например, длинный спортивный костюм и спортивную обувь.



Простая установка контрольных пунктов



Обеспечение порядка



Материалы, подходящие для упражнений и соревнований по спортивному ориентированию

По вопросам приобретения необходимого инвентаря стоит обратиться в ближайший клуб спортивного ориентирования или Союз спортивного ориентирования Эстонии, см.

www.orienteerumine.ee. На домашней странице союза спортивного ориентирования приведена также ссылка на контактные данные продавцов товаров для спортивного ориентирования – www.orienteerumine.ee/varia/kaubad/index.php.

Примеры подходящих доступных материалов:

Условные знаки

Наиболее распространенные условные знаки в удобном формате

Призмы контрольных пунктов оранжево-белые призмы доступны в различных размерах:

- призмы для соревнований – 30 x 30 см
- призмы для тренировок – 15 x 15 см.

Механические компостеры

Пластиковые компостеры с металлическими иглами, доступны по 10 штук в коробке.

Контрольные карточки

Контрольные карточки из водостойкой и немнущейся бумаги.

Компасы

Для максимального упрощения ориентирования можно пользоваться т.н. пальчиковым компасом, который прикрепляют резинкой к большому пальцу правой или левой руки. Таким образом можно держать карту и компас в одной руке и использовать правило большого пальца.

(Читайте подробнее также в разделе «Педагогические советы»).



Электронная система отметки



Спортивное ориентирование – это технически развитый вид соревновательного спорта, и в наше время отметка на контрольных пунктах производится при помощи электронной системы (в эпоху механических компостеров это действие называлось компостированием).

SPORTident

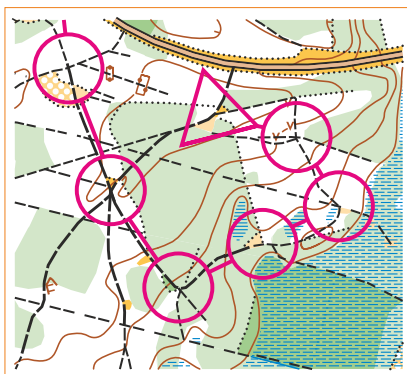
При использовании данной системы отметки каждому участнику предоставляется чип SPORTident, который надевают на палец или на руку. На контрольных пунктах чип следует поместить в отверстие на станции, и в подтверждение успешной отметки раздастся звуковой сигнал, а также мигнет красный индикатор. На финише производится считывание данных с чипа, и участнику предоставляется распечатка с указанием точного времени финиша и времени прохождения каждого контрольного пункта. По окончании соревнования организатор загружает в Интернет файл с результатами и временами на этапах всех участников. Благодаря этому можно впоследствии, находясь уже дома, сравнить свои результаты с результатами других участников. Специальные программы позволяют участникам соревнований нанести свои пути передвижения на карту в Интернете и затем наблюдать и анализировать соревнования в режиме реального временного и пространственного сравнения с конкурентами.

Читайте подробнее:

www.tak-soft.com/sportident и www.sportident.com



ЗЕЛЕНый УРОВЕНЬ



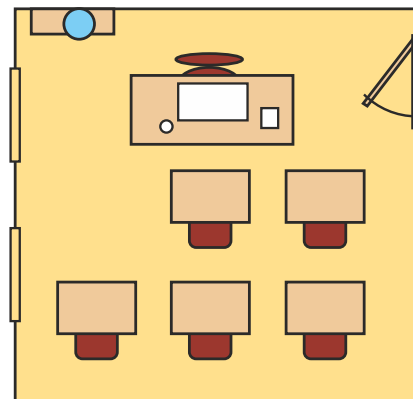
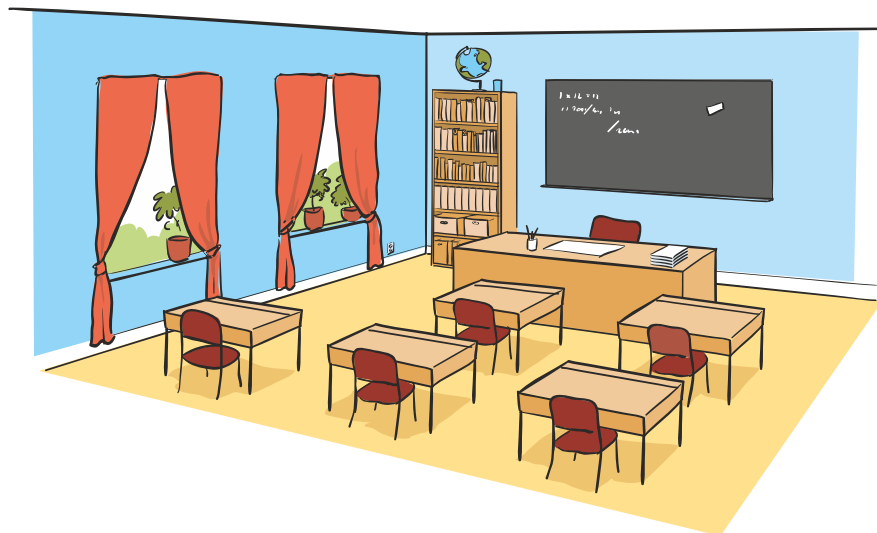
На зеленом уровне изучают основы ориентирования. В первую очередь, необходимо усвоить, что карта является уменьшенным изображением реальной местности при просмотре сверху. Также необходимо знать значение разных цветов, используемых на карте, а также часто используемые условные знаки. Кроме того, необходимо усвоить правила ориентирования карты. На этом этапе все ориентирование основано на применении только т.н. линейных/опорных ориентиров.



5. Изучение четких сопутствующих ориентиров и ориентирование по ним.
4. Ориентирование карты по местности и компасу, правило большого пальца.
3. Изучение условных знаков, обозначающих старт, контрольный пункт и финиш.
2. Изучение цветовой гаммы и основных условных знаков карты.
1. Изучение карты, что такое карта?

МИНИОРИЕНТИРОВАНИЕ – В КЛАССНОМ ПОМЕЩЕНИИ

Ступень 1



Цель упражнения: Разъяснение построения и функции карты.

Потребуется: Бумажный лист и пишущие средства.

Подготовка: Не требуется.

Ход упражнения:

1. Попросите каждого ученика изготовить маленькую призму контрольного пункта.
 2. Положите на пол классного помещения бумажный лист и нарисуйте на нем карту классного помещения вместе с собравшимися вокруг листа учениками. Попросите учеников назвать объекты, которые следовало бы изобразить на карте.
 3. Разделите учеников на две группы. Попросите одну из групп выйти из класса, в то время как члены оставшейся группы должны будут расположить изготовленные ими призмы в различных местах класса. Укажите на карте, где расположены контрольные пункты.
 4. Попросите покинувших класс учеников вернуться обратно и найти контрольные пункты, установленные участниками второй группы, используя для этого ранее нарисованную карту.
- Далее группы меняются ролями.
- 5.

Совет 1

Вместо бумажного листа можно воспользоваться также классной доской.

Совет 2

Путь ученики по очереди показывают какое-то место на карте и называют имя одноклассника, который должен туда пойти.

Совет 3

Чтобы подчеркнуть, что карта является уменьшенным изображением реальной местности при просмотре сверху, попросите учеников залезть на стулья или столы, чтобы осмотреть оттуда все классное помещение.

ПОСТРОЙ МЕСТНОСТЬ И НАРИСУЙ СВОЮ КАРТУ

Ступени 1 и 2



Цель упражнения: Изучение составления карты; понимание того, что карта является уменьшенным изображением реальной местности; изучение условных знаков.

Потребуется: Разноцветные толстые маркеры, строительная пленка или что-либо подобное, значения условных знаков карты.

Подготовка: Разметьте квадраты размером примерно 1х1 м.

Ход упражнения:

1. Попросите каждого из учеников изготовить маленькую призму контрольного пункта.
2. Постройте в квадратах вымышленные местности, используя подручные материалы. Предоставьте ученикам достаточно времени и дайте волю их фантазии!
3. Положите пленку на местность и нарисуйте на пленке карту соответствующей местности. Обсудите, какие объекты следует нанести на карту и какие условные знаки необходимо использовать.

Дополнительные задания:

- Когда карта готова, ее можно использовать для мини-ориентирования. Расположите на вымышленной местности маленькие призмы контрольных пунктов и попросите учеников показать на карте, где они расположены.
- Двигаясь вокруг вымышленной местности, обучайте учеников ориентированию карты.
- Попросите учеников ориентироваться на местности, созданной другими учениками.

Совет 1

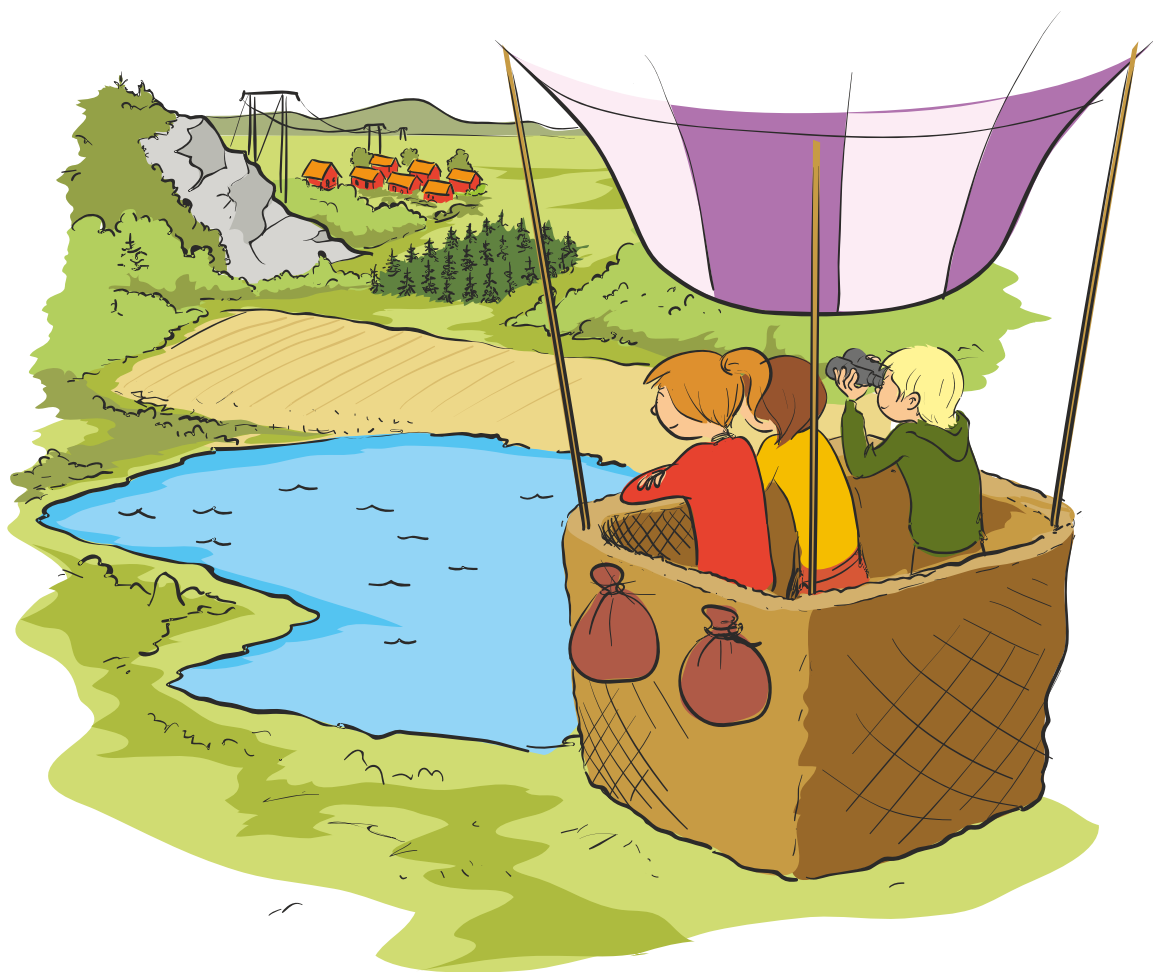
Вымышленную местность можно нарисовать, вместо пленки, также на обычном бумажном листе А4.

Совет 2

Путь сначала ученики нарисуют карту на пленке используя свои собственные придуманные условные знаки, а затем на бумаге уже используя условные знаки ориентирования. Сравните различия.

Совет 3

Возьмите крышку бумажной коробки и попросите учеников построить в ней свою местность. Тогда эту местность можно будет сохранить и использовать повторно. Эту местность можно легко нарисовать в масштабе 1:1, если положить пленку на коробку.



Цель упражнения: Понимание того, что карта является уменьшенным изображением реальной местности при просмотре сверху. Изучение условных знаков.

Потребуется: Белая доска или лист бумаги; синие, коричневые, черные, желтые и зеленые маркеры.

Подготовка: Не требуется.

Ход упражнения:

Учитель рассказывает историю о полете на воздушном шаре (см. следующую страницу).

Совет 1

Если поблизости найдется более высокий пригорок, то можно рассказать историю о полете на воздушном шаре, находясь на вершине пригорка и одновременно рассматривая открывающуюся перед учениками местность.

Совет 2

Если у учеников под рукой имеется подходящая рабочая тетрадь, то можно попросить их нарисовать условные знаки в этой тетради и затем выучить их в рамках домашнего задания.

Полет на воздушном шаре

Во время ориентирования следует пользоваться картой, которая является уменьшенным изображением местности. Представьте, что вы летите на воздушном шаре на высоте нескольких сот метров и смотрите через край корзины. Что вы видите?

- Мы видим озеро. Каким цветом, по вашему мнению, стоило бы обозначить озеро на карте?
(Синим – нарисуйте на доске синее озеро)
- Теперь мы перелетаем через поляну. Каким цветом нужно рисовать поля на карте?
(Желтым – нарисуйте на доске поле желтым маркером)
- Далее мы летим через густые заросли молодых елей. Если лес очень густой, то каким цветом мы должны изобразить его на карте?
(Зеленым – нарисуйте на карте заросли молодых елей зеленым маркером)
- Так называемый обычный лес с хорошей проходимостью отмечают белым цветом.
(Для пояснения обязательно покажите какую-либо карту для ориентирования)
- Теперь мы видим дома, камни и линии электропередач. Много различных объектов изображаются на карте для ориентирования черным цветом и именно такими, какими они нам кажутся при взгляде из корзины воздушного шара.
(Черный – нарисуйте дом на доске в проекции сверху)
- А теперь остался лишь один цвет – коричневый. Все возвышенности и низменности, то есть рельеф, изображают на карте коричневым цветом.
(Коричневый – нарисуйте на доске холм коричневым цветом)

Теперь мы использовали на доске все цвета, которыми пользуются также на картах для ориентирования.

Здесь вы видите карты ближайших окрестностей вашего дома. (Если имеются в наличии карты ближайших окрестностей, то раздайте их ученикам для ознакомления).

Далее посмотрим на карте, какие условные знаки используются на ней и что означает каждый из них.

Пример цветов и условных знаков:

Тонкие синие линии – болото – чем более влажное болото, тем более синий условный знак. Сравните с озером. Все знаки синего цвета связаны с водными объектами.

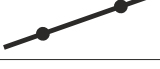
Желтый растер – луг/поле/лужайка – чем более желтый цвет, тем более открытой является местность. Все условные знаки желтого цвета обозначают открытые территории.

Зеленый цвет – густой, труднопроходимый лес – чем более темного оттенка зеленый цвет, тем более густой лес. NB! Обратите внимание также на оливково-зеленый цвет, которым обозначают дворы, дворовые территории и прочие запретные зоны, куда нельзя входить во время ориентирования!

Коричневые линии – горизонтали, при помощи которых изображают горки и ямы, – чем ближе коричневые линии расположены друг к другу, тем более крутой склон. NB! Коричневым цветом обозначают также шоссе и заполняют контур асфальтовых и гравийных площадок.

Черный цвет – все созданные человеком объекты, например, тропы, дома, линии электропередач, заборы, а также камни и скалы (последние встречаются в Эстонии очень редко).

A	КАМЕННАЯ СТЕНА
B	КАМЕНЬ
C	ТРОПА
D	ДОРОГА
E	ДОМ
F	ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА
G	ОЗЕРО
H	БОЛОТО
I	ВЕРШИНА
J	ЯМА
K	ЛУЖАЙКА
L	ГУСТОЙ ЛЕС

Цель упражнения: Изучение условных знаков.

Потребуется: Рабочий лист, карандаши.

Подготовка: Распечатайте или размножьте для каждого ученика отдельный рабочий лист, желательно цветной.

Ход упражнения:

Внесите в столбец, расположенный справа от условного знака, соответствующую ему букву.

Совет 1

Это упражнение подходит в качестве повторения для тех учеников, которые не могут принять участие в физической деятельности.

Совет

Если рабочие листы размножены в черно-белом формате, то при помощи графического проектора можно дополнительно показать ученикам цветную картинку.

Совет 3

Ламинируйте рабочие листы и попросите учеников пользоваться маркерами при выполнении упражнения, тогда все надписи можно будет стереть с пленки.

A	КАМЕННАЯ СТЕНА
B	КАМЕНЬ
C	ТРОПА
D	ДОРОГА
E	ДОМ
F	ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА
G	ОЗЕРО
H	БОЛОТО
I	ВЕРШИНА
J	ЯМА
K	ЛУЖАЙКА
L	ГУСТОЙ ЛЕС



A	КАМЕННАЯ СТЕНА
B	КАМЕНЬ
C	ТРОПА
D	ДОРОГА
E	ДОМ
F	ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА
G	ОЗЕРО
H	БОЛОТО
I	ВЕРШИНА
J	ЯМА
K	ЛУЖАЙКА
L	ГУСТОЙ ЛЕС



Цель упражнения: Изучение условных знаков.

Потребуется: Карты для эстафеты с условными знаками, можно использовать один комплект на группу из примерно 10 учеников.

Подготовка: Подготовьте комплект, состоящий из 20 игровых карт. Перетасуйте их.

Ход упражнения:

1. Выстройте учеников в круг.
2. Раздайте игральные карты.
3. Спросите: «У кого камень?». Тот, у кого на руках игральная карта с условным знаком камня, отвечает: «У меня камень», – и всем показывает условный знак, затем переворачивает карту, читает на обратной стороне и спрашивает: «У кого гравийная дорога?».

4. Процедуру повторяют до тех пор, пока не будут пройдены все карты. Если упражнение выполнено правильно, то последним станет вопрос: «У кого камень?». Тогда змея укусит сама себя за хвост, и ученик, обладающий этой игровой картой, должен ответить: «Длинная змея».

Совет 1

Пусть ученики работают в небольших группах, тогда они получают больше карт и смогут более активно участвовать в упражнении.

Совет 2

Чтобы сделать упражнение более подвижным, ученик может пробегать вокруг учеников перед тем, как показать свою карту.

Совет 3

Игральные карты прослужат дольше, если их ламинировать.

Совет 4

Это станет хорошим упражнением на повторение, если сделать его на время, которое ученики затем будут стараться улучшить. По окончании каждого этапа просите учеников обменяться картами.



Цель упражнения: Закрепить знание условных знаков.

Потребуется: Карты для эстафеты с условными знаками, один комплект на команду;
не более 10 учеников в одной команде.

Подготовка: не требуется.

Ход упражнения:

1. Разделите учеников на команды. Выстройте участников каждой из команд в отдельный круг.
2. Положите карты с условными знаками в центре круга, условным знаком вверх.
3. Первый участник каждой команды получает задание найти, например, условный знак дома/здания.
4. Первый участник приближается к картам, находит правильную карту, возвращается на свое место и пробегает затем один раз вокруг своей команды перед тем, как передать карту следующему участнику команды.
5. Второй участник команды переворачивает карту и читает на оборотной стороне, какой условный знак нужно найти, отправляется к картам, кладет обратно карту, полученную от первого участника, условным знаком вверх, находит «свой» условный знак, забирает его с собой, пробегает один раз вокруг своей команды и далее передает карту третьему участнику.
6. Процедуру повторяют до тех пор, пока не дойдут снова до условного знака дома/здания. На этом эстафета завершается.

Важно, чтобы ученики всегда брали правильную карту, иначе ход упражнения будет нарушен! Попросите всех участников команды помогать друг другу, чтобы всегда удавалось найти правильную карту.

Совет 1

Упражнение подходит для выполнения как в помещении, так и на улице. Если упражнение выполняется на улице, то желательно ламинировать карты.

Совет 2

Если ученики еще неуверенно знают условные знаки, то рекомендуется возле игровых карт положить также пояснение к условным знакам.

Совет 3

Эстафета с условными знаками является хорошим упражнением для разогрева или подходит в том случае, если до конца урока осталось совсем немного времени; это также хорошее средство, которое поможет на протяжении года вспоминать знания, полученные в ходе изучения условных знаков.

Варианты

- Один из простых вариантов предполагает, что игральные карты с условными знаками собирают по одной после использования в игре.
- Если в игре участвуют более маленькие дети, то можно показать им или назвать условный знак, который они должны принести.
- В качестве упражнения на повторение можно провести также эстафету, где ученики выстраиваются в два ряда на небольшом расстоянии от карт, выбегают по одному и приносят по одной карте. В таком случае можно попросить учеников преодолевать какие-либо препятствия по пути к условным знакам и обратно.



Цель упражнения: Изучение условных знаков.

Потребуется: Игральные карты для меморины с условными знаками.

Подготовка: Комплект из 40 игровых карт, перетасуйте карты.

Ход упражнения:

1. Если ученики пока еще не усвоили все условные знаки, то начните с объяснения значения условных знаков и покажите, к какой фотографии подходит соответствующий условный знак.
2. Игра проводится подобно обычной меморине, то есть ученики переворачивают по две карты одновременно и стараются найти пару. Последнюю образуют фотография элемента местности и соответствующий условный знак.
3. Прежде, чем забрать себе пару игровых карт, ученик должен сказать, что именно означает условный знак.

Совет 1

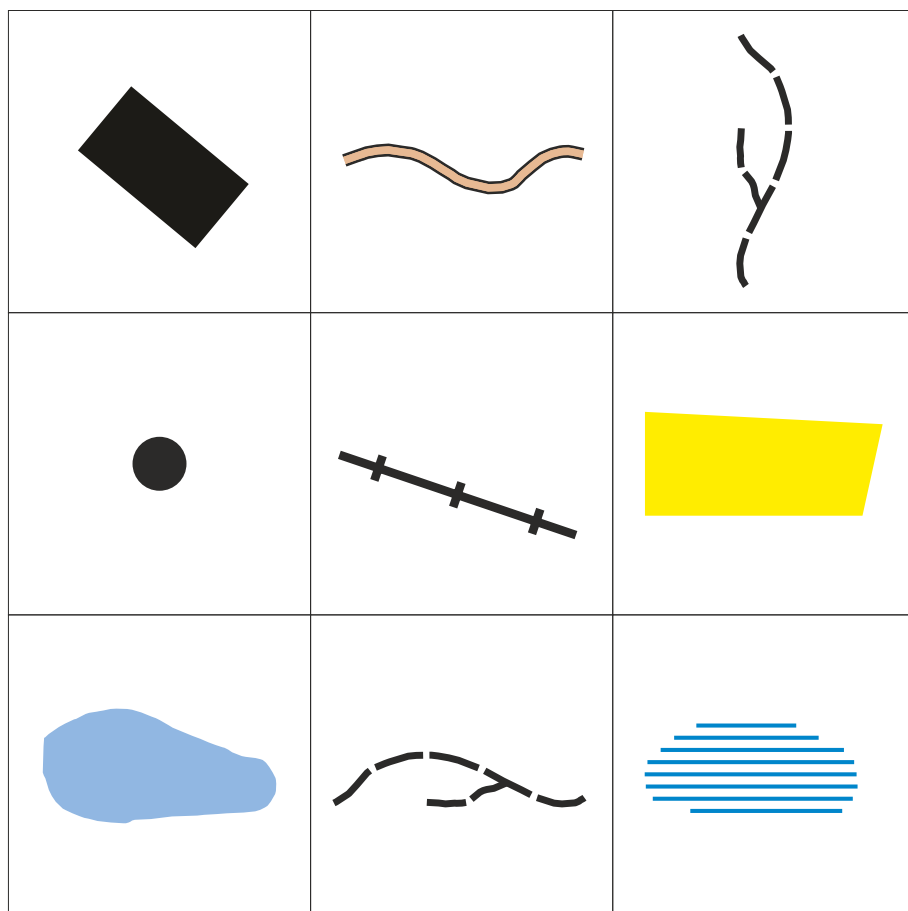
Это упражнение подходит в качестве повторения для тех учеников, которые не могут принять участие в физической деятельности.

Совет 2

Используя условные знаки с пояснениями, можно создать условия, при которых ученики будут понимать, что именно означают различные условные знаки.

БИНГО С УСЛОВНЫМИ ЗНАКАМИ – тренировка на знание условных знаков

Ступень 2



Цель упражнения: Тренировка на знание условных знаков.

Потребуется: Карта для игры в бинго, простые или цветные карандаши.

Подготовка: Покажите ученикам распечатку условных знаков карты для ориентирования либо нарисуйте условные знаки на доске или бумажном листе.

Все дети рисуют себе квадраты 3x3 и выбирают на свое усмотрение 9 разных условных знаков, которые они затем должны будут нарисовать в клетках своих квадратов.

Ход упражнения:

Называйте различные условные знаки. Если у ученика нарисован в клетке квадрата соответствующий условный знак, то он может зачеркнуть его крестиком. Если кому-либо удастся зачеркнуть три крестика в одном ряду, столбце или по диагонали, то он должен выкрикнуть: «Бинго!». Затем можно сыграть и в полную игру, то есть, вплоть до заполнения всех квадратиков.

Совет 1

Можно воспользоваться также полем, состоящей из 16 клеток.

Совет 2

Задайте изучение условных знаков на дом и используйте игру в бинго в качестве проверки домашнего задания.

Совет 3

Проведите упражнение в виде прогулки на местности, называя условные знаки, соответствующие элементам местности, встречающимся на вашем пути. Ученики должны заранее подготовить поля для игры в бинго.

ИГРА С УСЛОВНЫМИ ЗНАКАМИ – игра «Роберт»

Цель упражнения: Тренировка знания условных знаков.

Потребуется: Фотографии условных знаков; палки, ветки и прочий подобный материал, из которого можно образовать квадрат.

Подготовка: Образуйте на поверхности земли квадрат из палок; положите условные знаки в квадрат.

Ход упражнения:

- Участникам разрешено смотреть на условные знаки в течение 30 секунд, после чего они должны отвернуться.
- Заберите один или несколько условных знаков (фотографий).
- Попросите участников сказать, какой или какие условные знаки отсутствуют.

ИГРА С УСЛОВНЫМИ ЗНАКАМИ – под крыльями ястреба!

Цель упражнения: Закрепление знания условных знаков.

Потребуется: Ламинированная карта для ориентирования, нарезанная на маленькие кусочки.

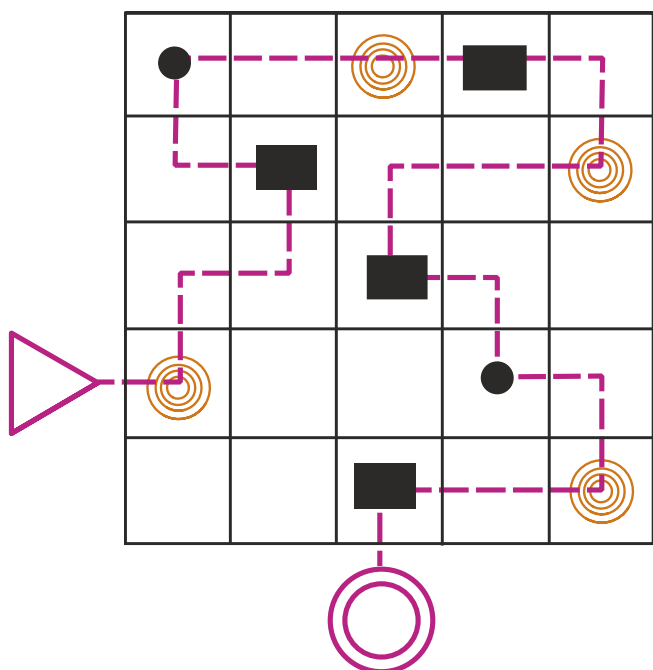
Подготовка: Выберите четко ограниченную территорию – площадку или часть местности, через которую ученики должны будут перебегать. Ястреб сидит в центре этой территории.

Ход упражнения:

- Каждый участник получает кусочек карты.
- «Под крылья ястреба!». Дети выкрикивают в ответ: «Какой условный знак?».
- Ястреб затем выкрикивает название одного из условных знаков, например, тропинки, и все, у кого на кусочке карты оказалась тропика, могут спокойно пройти через условленную территорию, держа большой палец на карте возле соответствующего условного знака. В это же время ястреб гоняется за всеми остальными игроками и пытается «запятнать» их в ястреба.

ЛАБИРИНТ – упражнение на ориентирование карты

Ступень 4



Цель упражнения: Научить и потренироваться в ориентировании карты.

Потребуется: Карты лабиринта с нарисованными на них дистанциями, красная веревка или лента, условные знаки или предметы, обозначающие различные объекты местности, место старта, место финиша.

Подготовка: Нарисуйте клетки лабиринта. Это можно сделать несколькими способами: мелом на асфальте, палочками на гравии, полиэтиленовой лентой на траве или клейкой лентой на полу помещения.

Одна сторона лабиринта должна быть сориентирована в направлении Север-Юг.

Северную кромку лабиринта следует отметить красной веревкой или лентой.

Во избежание тесноты рассчитывайте не более 10 участников на один лабиринт.

Ход упражнения:

1. Разместите в квадратах объекты, которые обозначают условные знаки.
2. Установите предметы, обозначающие место старта и место финиша.
3. Попросите учеников встать в месте старта (треугольником) и затем начать ориентироваться по лабиринту с помощью карты, держа ее все время в правильной ориентации. Пусть ученики встанут на место старта (в треугольник), и затем ориентируются по карте в лабиринте, держа при этом карту всегда правильно сориентированной.

Совет 1

Попросите учеников «нарисовать» свои карты со своими условными знаками и дистанциями.

Совет 2

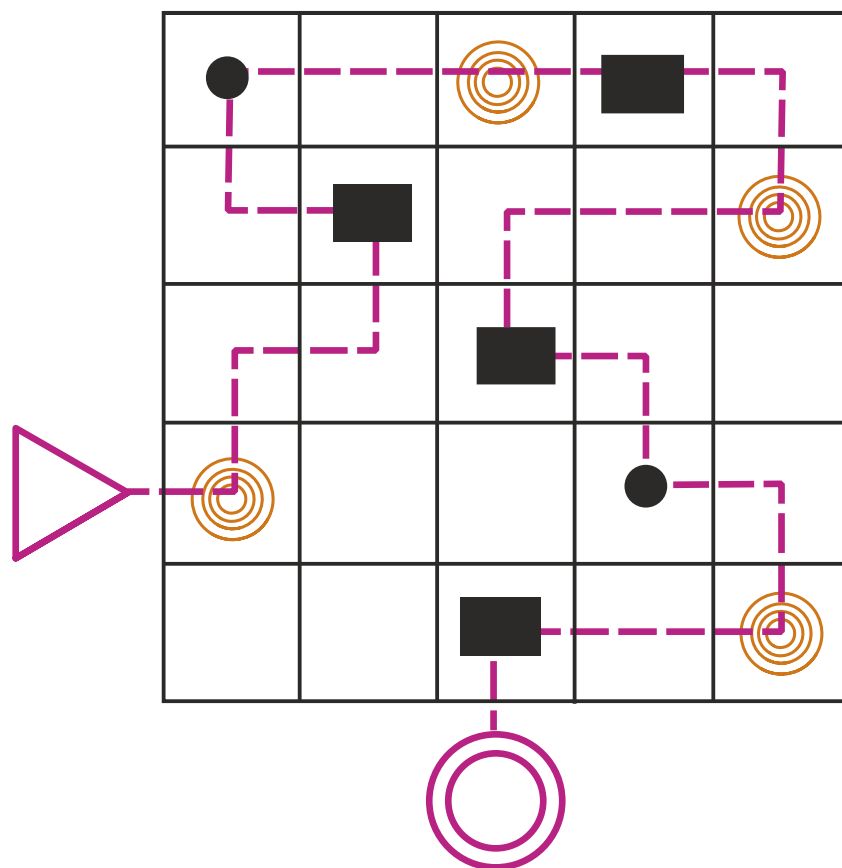
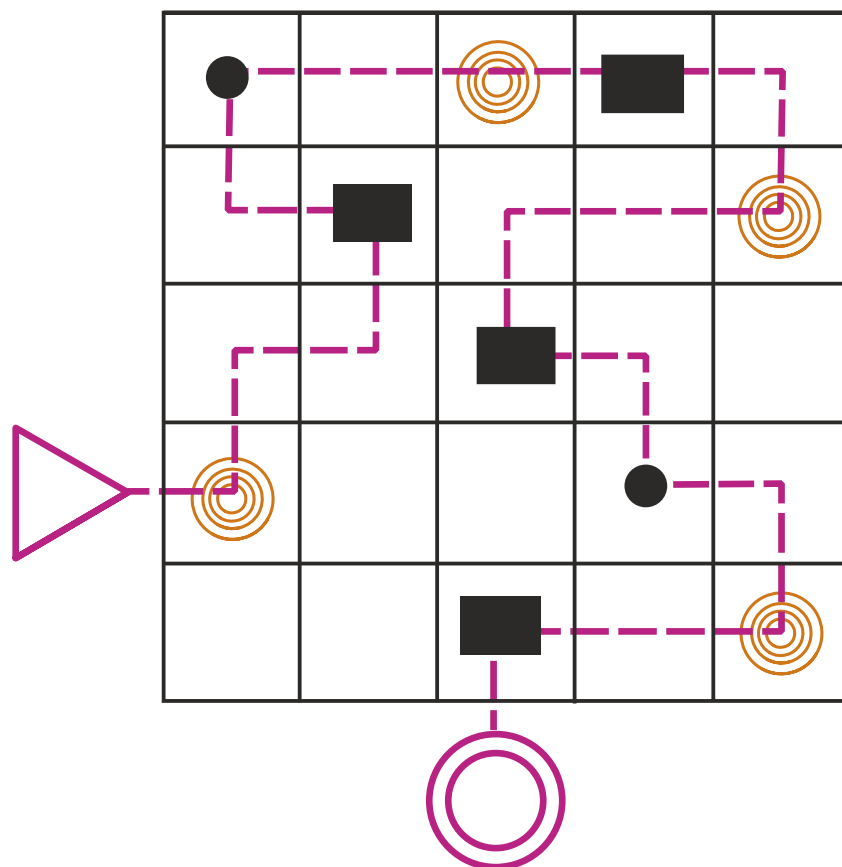
Попросите учеников работать в парах. Один из учеников проходит дистанцию, в то время как другой ученик проверяет его. Ученик, проходящий дистанцию, может и нарочно ошибаться, чтобы проверить, насколько хорошо напарник следит за его движением.

Совет 3

Это хорошее упражнение на ознакомление с компасом.

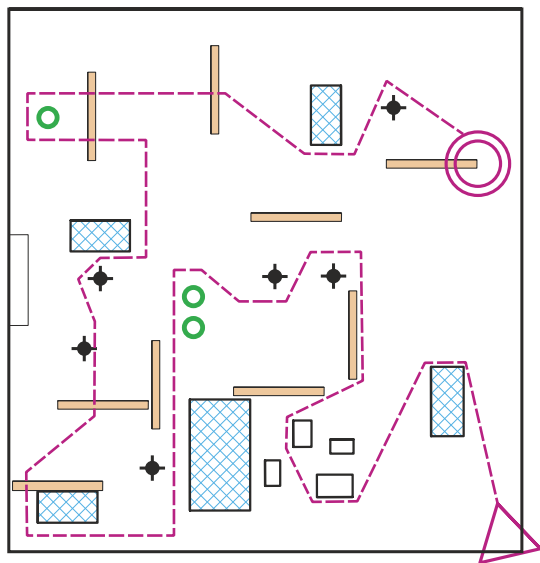
Если останется лишнее время:

Попросите учеников нарисовать свои дистанции, которыми они затем смогут обменяться!



ЛИНЕЙНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ в помещении

Ступень 4



Цель упражнения: Чтение карты и правильное ориентирование карты.

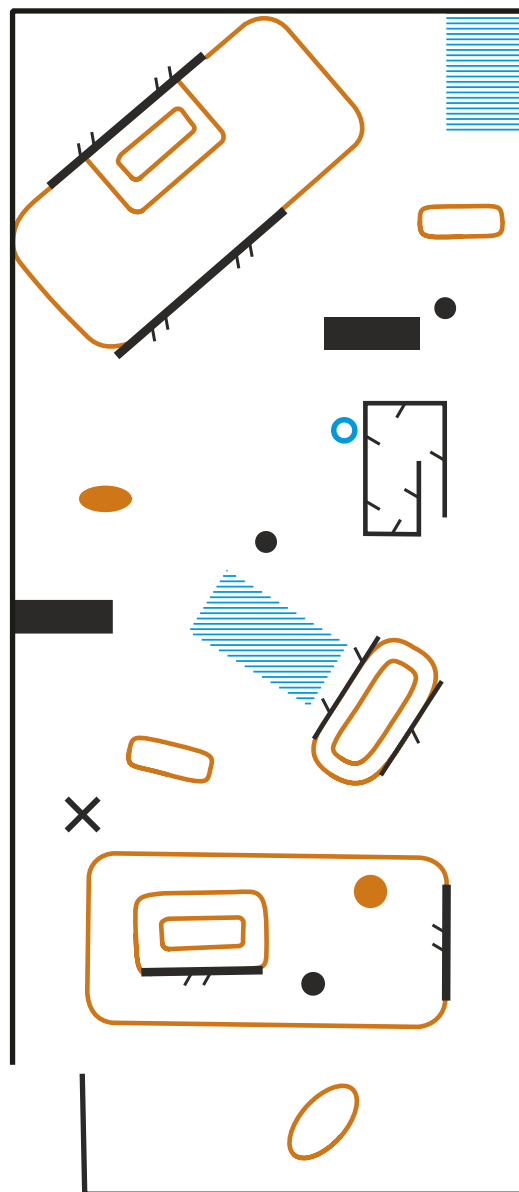
Потребуется: Карта/схема;
объекты местности, такие, как барьеры, маты, скамейки, козлы и т.д.;
призмы контрольных пунктов.

Подготовка: Нарисуйте карту, на которой имеется какой-либо четкий объект, который поможет правильно сориентировать карту, например, настенные часы.

Нарисуйте на карте различные дистанции в виде линий, используя для каждой из них свой цвет.

Пусть старты дистанций находятся в разных углах зала.

Подготовьте по одной карте для каждого ученика.



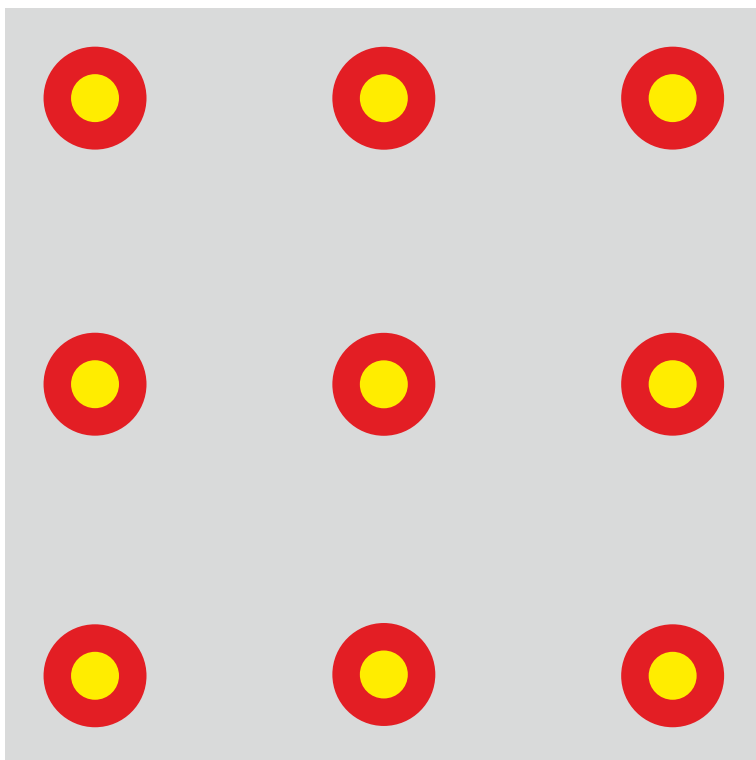
Один из вариантов карты спортивного зала.

Ход упражнения:

1. Постройте вместе с учениками в спортивном зале «местность», соответствующую изображенной на карте.
2. Разместите призмы контрольных пунктов на Дистанции. Чем меньшего размера призмы используются, тем сложнее будет дистанция.
3. Попросите учеников пройти столько дистанций, сколько позволит время. Прибывая на финиш, они должны показать на карте местоположение призм, найденных на дистанции.

Если останется лишнее время:

- Храните в запасе пустые карты без дистанций. Попросите учеников нарисовать на пустых картах свои дистанции и затем пройти по ним.
- Попросите учеников установить на «местности» свои контрольные пункты и затем обменяться дистанциями и пройти по ним.



Цель упражнения: Знание сторон света и применение компаса.

Потребуется: 9 конусов и компасы.

Подготовка: Разместите по одному конусу в углах и в центре каждой из сторон квадрата размером примерно 10x10 метров.

Каждый конус должен находиться в направлении конкретной стороны света, если смотреть на него из центра квадрата. NB! Размечая квадрат, проверьте соответствие его сторон сторонам света при помощи компаса!

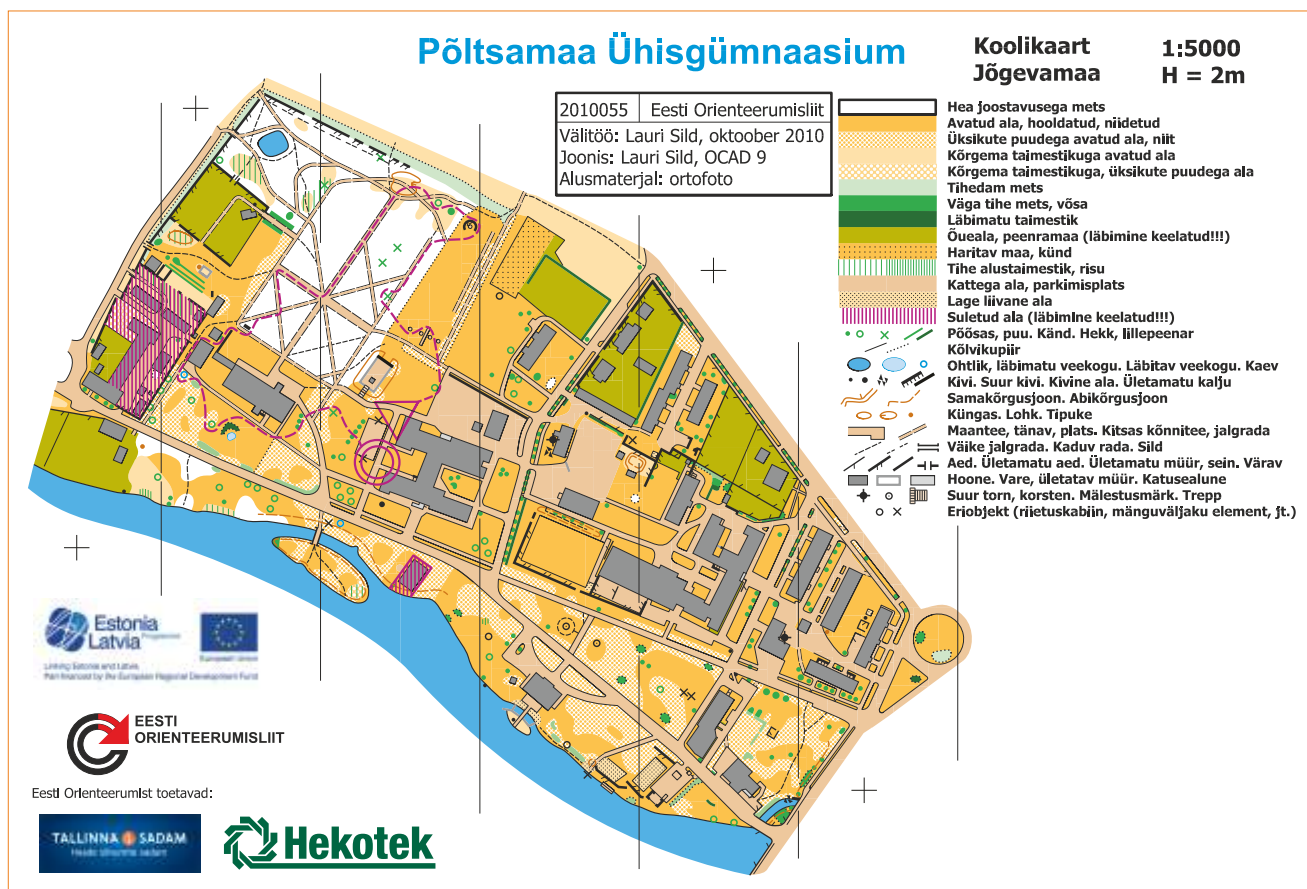
Установите один конус также в центре квадрата.

Ход упражнения:

- Попросите двух или трех учеников подойти к конусу, расположенному в центре квадрата. У каждого из них должен быть компас, и между ними теперь начинается поединок.
- Назовите одну из сторон света. Участники должны максимально быстро подойти к правильному конусу, пользуясь компасом для определения стороны света. Упражнение можно провести также в виде соревнования, в ходе которого тот, кто первым достигнет правильного конуса, получает, например, 1 очко.
- Замените затем участников поединка, чтобы все ученики смогли принять участие в игре равное количество раз.

ЛИНЕЙНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ на карте школьной территории

Ступень 5



Цель упражнения: Тренировка чтения и ориентирования карты.

Потребуется: Карта территории школы; призмы контрольных пунктов, желательно маленькие, с изображениями условных знаков карты для ориентирования (можно самим изготовить); контрольные карточки; карта с правильным решением.

Подготовка: Подготовьте 3-5 дистанций для линейного ориентирования и 1 карту для каждого ученика, а также несколько запасных карт.

Установите призмы контрольных пунктов на четкие объекты местности, через которые проходят линии дистанций на карте.

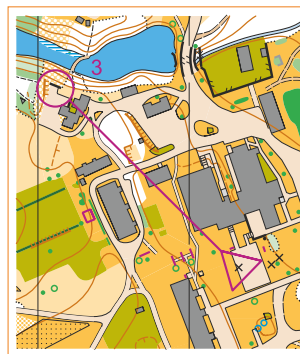
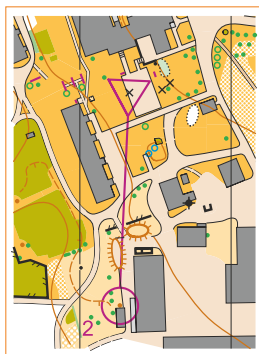
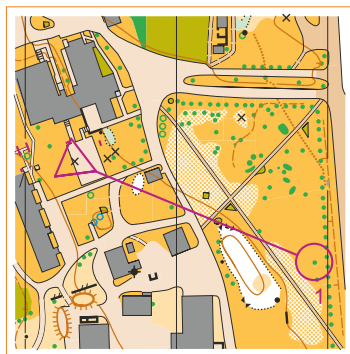
Отметьте на своей карте местоположения этих контрольных пунктов.

Ход упражнения:

1. Раздайте ученикам карты для ориентирования и контрольные карточки.
2. Задача заключается в том, чтобы при движении максимально точно следовать по линии дистанции и, соответственно, найти максимальное количество призм, установленных на соответствующий дистанции.
3. Попросите учеников после прохождения каждой из дистанций указать на карте местоположение найденных призм и сказать, изображения каких условных знаков карты они увидели на этих призмах.
4. Попросите учеников пройти столько дистанций, сколько позволит время.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАРТЫ – по школьной карте

Ступень 5



Цель упражнения: Тренировка на понимание и ориентирование карты.

Потребуется: Карта школьной территории, полиэтиленовые пакеты для карт, призмы контрольных пунктов, контрольные карточки, карандаши, карта с правильным решением, пластиковые коробки или что-либо подобное для хранения карт.

Подготовка: Выберите в центре место старта и финиша.

Подготовьте 5-7 разных дистанций состоящих из одного контрольного пункта.

Подготовьте по 1 карте для каждого ученика и несколько запасных карт.

Напишите на оборотной стороне карты тот же номер, что и номер контрольного пункта, находящегося на этой дистанции. Потребуется количество пластиковых коробок равное количеству дистанций. Разложите карты разных дистанций в отдельные пластиковые ящики оборотной стороной вверх.

Расположите призмы контрольных пунктов на местности, на каждом контрольном пункте может быть указана какая-либо буква.

Сделайте необходимое количество контрольных карточек и при необходимости подготовьте для себя карточку с правильными ответами.

Ход упражнения:

1. Раздайте карты, контрольные карточки и карандаши.
2. Распределите учеников по разным дистанциям и выпускайте их на дистанции после того, как они правильно сориентировали карту.
3. Пусть ученики пройдут столько дистанций, сколько позволит время.

Совет 1

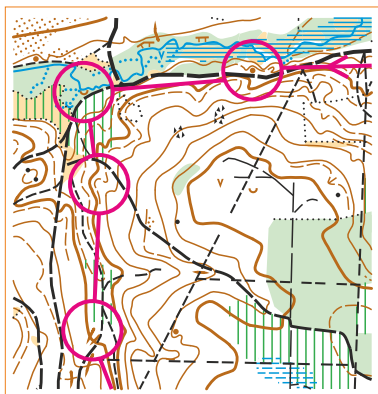
Если заранее на каждой контрольной карточке отметить очередность прохождения пунктов, то удастся лучше рассредоточить учеников между разными пунктами.

Совет 2

Если контрольные пункты обозначены буквами алфавита, то можно подобрать такие буквы, которые вместе образовали бы какое-либо слово.

Упражнения

БЕЛЫЙ УРОВЕНЬ

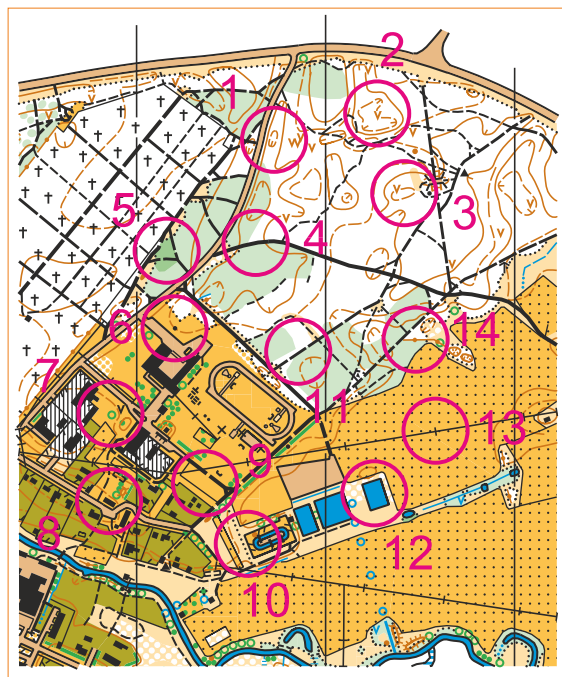


На белом уровне ориентирование по-прежнему в большой степени опирается на сопутствующие линейные ориентиры, но теперь они могут быть уже меньшего размера и менее четкими, например, канавы, мелкие тропы, границы растительности и т.д. На этом уровне можно также проходить отрезки напрямик между двумя разными сопутствующими линейными ориентирами. Контрольные пункты могут теперь располагаться на некотором расстоянии от линейных ориентиров, но они должны все же находиться в пределах видимости и должны быть достаточно четкими. На этом уровне впервые можно принимать решение о выборе пути между контрольными пунктами.



8. Прямое движение в направлении четкого сопутствующего ориентира и срезание.
7. Обращение внимания на элементы местности, расположенные вдоль сопутствующего ориентира.
6. Чтение карты, выбор пути – длинный или короткий.

ДОМ	
ПРУД	
КАМЕНЬ	
ЗАБОР	
ЛИНИЯ ЭЛЕКТРОПЕРЕДАЧ	
ТРОПИНКА	
ВПАДИНА	
ВАЛ	
ГУСТОЙ ЛЕС	
ЯМА	
ДОРОГА	
ЛУГ	
БУГОРОК	
ДЕРЕВО	



Цель упражнения: Повторение условных знаков карты.

Потребуются: Рабочий лист (и листы с ответами), карандаши.

Подготовка: Размножьте рабочие листы в соответствии с количеством учеников.

Ход упражнения:

Заполните пустой столбец номерами соответствующих контрольных пунктов на карте.

Совет 1

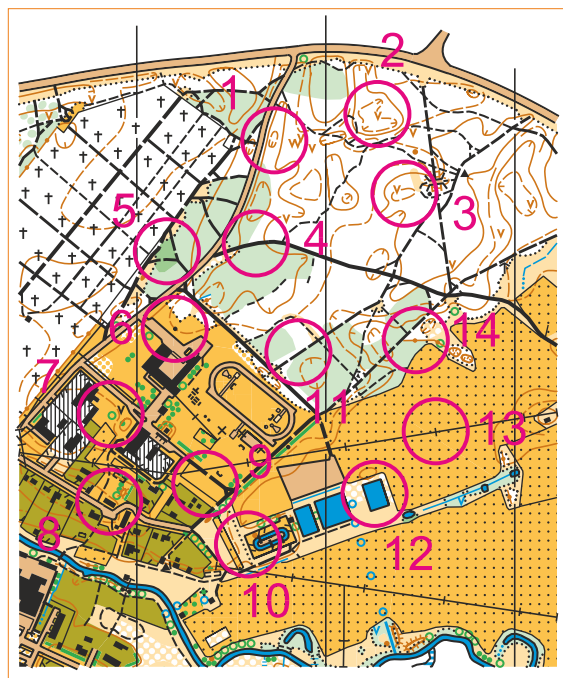
Это упражнение подходит в качестве повторения тем ученикам, которые не могут принять участие в физической деятельности.

Совет 2

Ламинируйте рабочий лист и попросите учеников написать ответы на отдельных листах для ответов.

Рабочий лист

ДОМ	
ПРУД	
КАМЕНЬ	
ЗАБОР	
ЛИНИЯ ЭЛЕКТРОПЕРЕДАЧ	
ТРОПИНКА	
ВПАДИНА	
ВАЛ	
ГУСТОЙ ЛЕС	
ЯМА	
ДОРОГА	
ЛУГ	
БУГОРОК	
ДЕРЕВО	

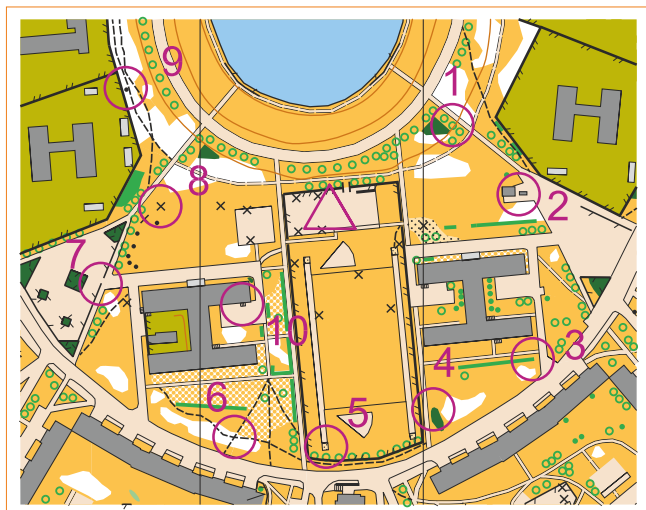


Лист для ответов

ДОМ	
ПРУД	
КАМЕНЬ	
ЗАБОР	
ЛИНИЯ ЭЛЕКТРОПЕРЕДАЧ	
ТРОПИНКА	
ВПАДИНА	
ВАЛ	
ГУСТОЙ ЛЕС	
ЯМА	
ДОРОГА	
ЛУГ	
БУГОРОК	
ДЕРЕВО	

ФОТООРИЕНТИРОВАНИЕ – по карте школьной территории

Ступень 6



Цель упражнения: Тренировка на понимание карты.

Потребуется: Фотографии объектов местности вокруг школы, карты для ориентирования, карандаши, контрольные карточки.

Подготовка: Сделайте фотографии объектов местности вокруг школы.

Распечатайте фотографии и нанесите на каждую из них по одной уникальной букве алфавита.

Выберите подходящее место старта и финиша, где можно вывесить фотографии.

Подготовьте для участников карты с нарисованными на них контрольными пунктами (местами, где были сделаны фотографии).

Ход упражнения:

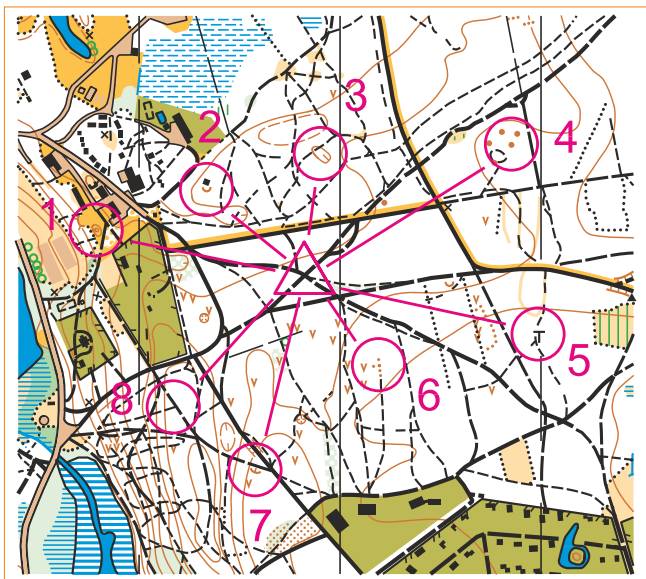
1. Раздайте карты для ориентирования, контрольные карточки и карандаши.
2. Каждый ученик получает для просмотра только на одну фотографию за один раз.
3. Попросите каждого ученика побежать в то место, где, по его мнению, была сделана соответствующая фотография. Если ученик нашел контрольный пункт, где действительно открывается вид, запечатленный на фотографии, он вписывает в свою контрольную карточку, возле номера этого контрольного пункта, букву, написанную на соответствующей фотографии.
4. Затем ученик прибегает обратно к старту и выбрывает новую фотографию.
5. Пусть ученики найдут столько объектов, изображенных на фотографиях, сколько позволит время.

Совет

Если заранее указать на контрольных карточках, в какой очередности следует использовать фотографии, снабженные уникальными буквами, то удастся лучше рассредоточить учеников.

ИГРА «РОМАШКА» в ближайших окрестностях

Ступени 6-8



Цель упражнения: Безопасное ориентирование на близлежащей к школе местности.

Потребуется: Карта для ориентирования с размеченными на ней контрольными пунктами, полиэтиленовые пакеты для карты, призмы контрольных пунктов вместе с компостерами, контрольные карточки, карандаши, контрольная карточка с правильным ответом.

Подготовка: Запланируйте дистанцию для ориентирования, как при игре «Ромашка», но некоторые контрольные пункты могут быть также зеленой степени сложности.

Составьте описания местоположения контрольных пунктов (легенды) и прикрепите их к картам.

Расположите на местности призмы контрольных пунктов вместе с компостером или буквенным кодом, указанным на призме.

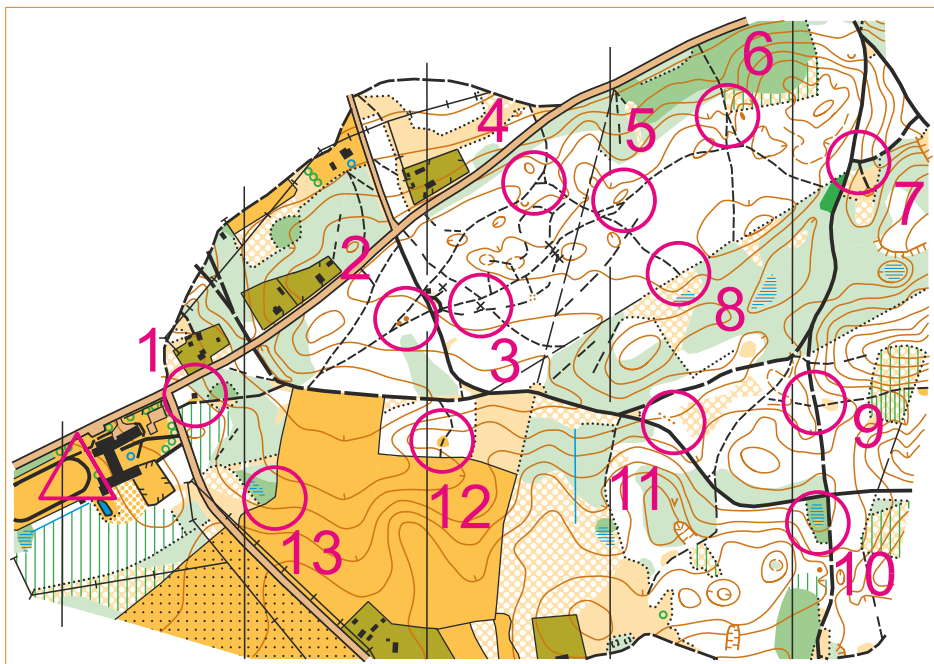
Составьте для себя контрольную карточку с правильными ответами.

Ход упражнения:

- Раздайте карты, контрольные карточки и при необходимости также карандаши. У каждого ученика должна быть своя карта.
- Чтобы рассредоточить учеников, попросите их проходить контрольные пункты в разной очередности, чтобы избежать движения группами.
- Выпускайте учеников на дистанции только после того, как они предъявили вам правильно сориентированную карту и выбрали правильное направление выхода из точки старта.
- Обратите внимание учеников на то, что за один раз нужно проходить только один контрольный пункт и после прохождения каждого контрольного пункта следует вернуться в место старта.

СБОР КОНТРОЛЬНЫХ ПУНКТОВ (ориентирование по выбору) – ближайшие окрестности

Ступень 6



Цель упражнения: Выбор пути, тренировка на понимание карты.

Потребуется: Карты,
полиэтиленовые пакеты,
компостеры,
контрольные карточки,
контрольная карточка с правильным решением.

Подготовка: Отметьте на карте 10-15 контрольных пунктов.

Составьте легенды контрольных пунктов и прикрепите их к карте.

Размножьте или распечатайте карту для каждого ученика.

Расположите на местности контрольные пункты и снабдите их компостером или буквенным кодом, указанным на призме.

Составьте для себя контрольную карточку с правильным ответом.

Ход упражнения:

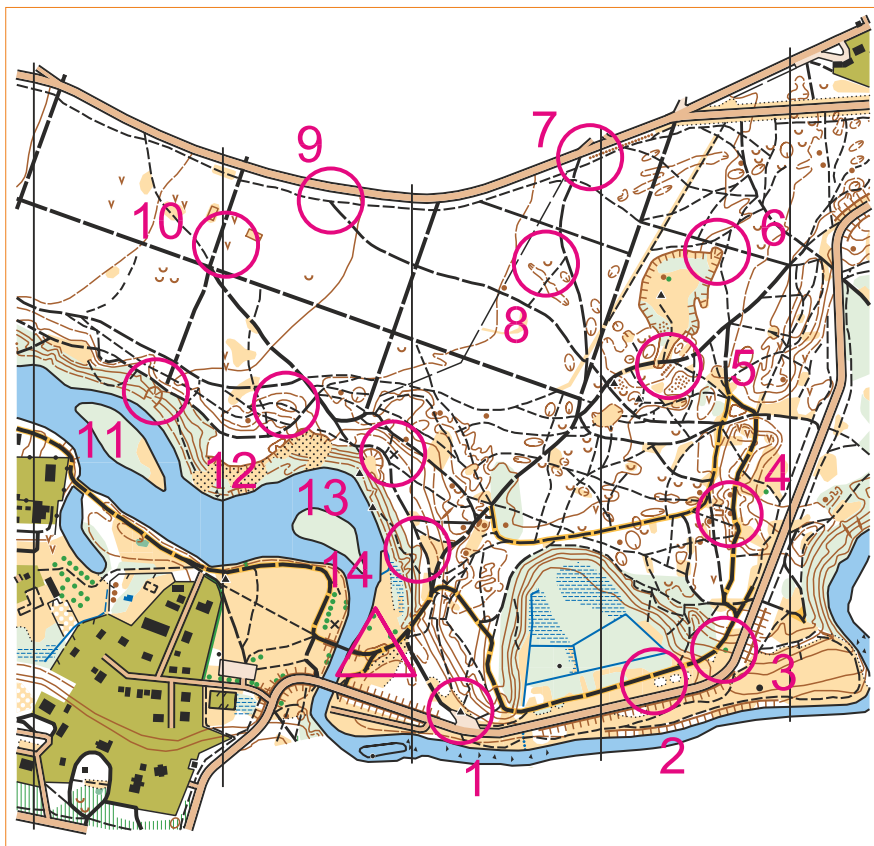
1. Контрольные пункты можно проходить в свободной очередности, и каждый ученик сам выбирает, какие контрольные пункты он будет брать. Установите для упражнения ограничение по времени.
2. Разъясните цель упражнения. Раздайте карты и контрольные карточки.
3. Выпускайте учеников на дистанции только после того, как они показали вам правильно сориентированную карту и спланировали свой путь.

Совет 1

Варьируйте степень сложности контрольных пунктов. Желательно запланировать несколько контрольных пунктов зеленой степени сложности.

Совет 2

Желательно расположить место старта в центре используемой местности, чтобы у детей всегда было поблизости безопасное место, где можно получить помощь.



Цель упражнения: Чтение карты вдоль сопутствующего ориентира.

Потребуется: Карты,
полиэтиленовые пакеты,
призмы контрольных пунктов.

Подготовка: Запланируйте подходящий для прогулки маршрут,
например, по знакомой всем тропе здоровья.

Разместите контрольные пункты на объектах
местности, расположенных вдоль маршрута, а также
местах смены сопутствующего ориентира.

Ход упражнения:

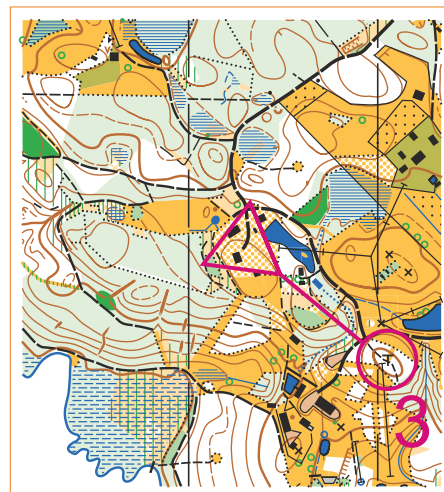
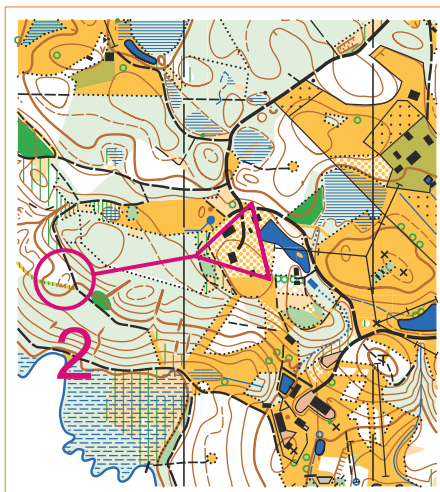
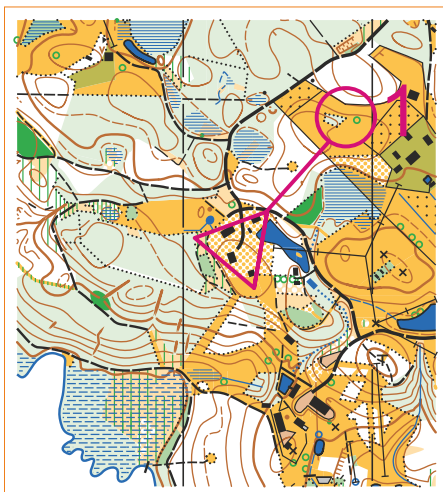
1. Раздайте карты.
2. Пройдите с учениками по запланированному маршруту и сравните цвета и условные знаки карты с действительностью. Каждый раз, достигнув очередного контрольного пункта, попросите учеников показать свое местоположение на карте и убедитесь, что их карта правильно сориентирована.

Совет

Ученики, которые хотят двигаться быстрее, могут ждать группу возле каждого контрольного пункта.

ОТНЕСИ ОДНУ ПРИЗМУ – ПРИНЕСИ ДРУГУЮ

Ступень 7



Цель упражнения: Тренировка чтения карты, обращение внимания на объекты местности, расположенные вдоль сопутствующих ориентиров.

Потребуется: Карты с отмеченными на них контрольными пунктами – на каждой карте по одному контрольному пункту, полиэтиленовые пакеты, призмы контрольных пунктов.

Подготовка: Нарисуйте 10-15 различных дистанций, которые состоят только из старта и одного контрольного пункта. На всех дистанциях должен быть одно и то же место старта/сбора.

Поскольку ученики будут ставить контрольные пункты самостоятельно, то важно для контрольных пунктов выбрать характерные объекты местности.

Подготовьте по одной карте для каждого ученика, а также несколько запасных карт, которые обязательно потребуются при выполнении упражнений данного типа.

Ход упражнения:

1. Раздайте карты и призмы контрольных пунктов и попросите учеников установить призму в обозначенном на карте месте. Когда они установили «свой» контрольный пункт, они должны вернуться в место старта и обменяться картой с каким-либо другим учеником. Теперь задача состоит в том, чтобы найти призму контрольного пункта, указанного на другой карте, и принести его в место старта.
2. Поясните цель упражнения и отправьте учеников на дистанцию после того, как они предъявили правильно сориентированную карту.

Совет 1

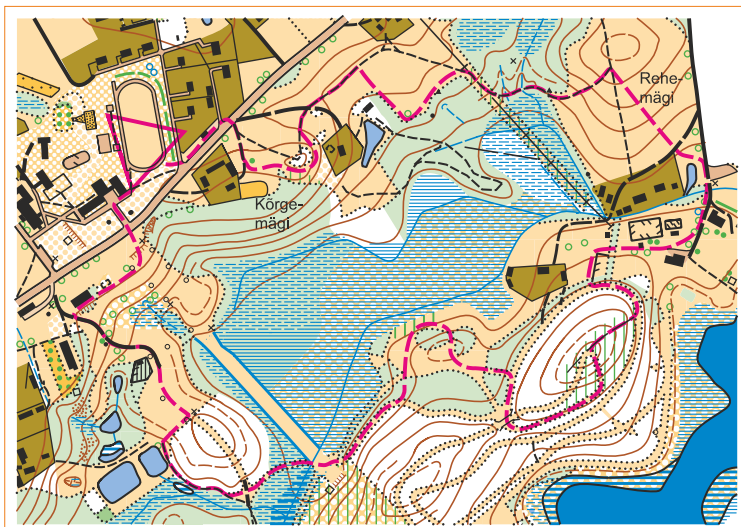
Подготовьте простые призмы контрольных пунктов, которые отличаются друг от друга буквой или цифрой.

Совет 2

Чтобы чувствовать себя увереннее, ученики могут действовать в парах.

Совет 3

Это упражнение подходит в качестве дополнения к упражнениям «Ромашка» или «Сбор контрольных пунктов».



Цель упражнения: Тренировка чтения карты, срезание пути и прямой путь к четким линейным ориентирам.

Потребуется: Карта с нарисованной на ней линией, полиэтиленовые пакеты, призмы контрольных пунктов, контрольная карточка, контрольная карточка с правильным ответом.

Подготовка: Нарисуйте линию на карте. Нарисуйте ее таким образом, чтобы ученик мог с одного четкого линейного ориентира «срезать путь» на другой.

Расположите призмы контрольных пунктов на «линии».

Подготовьте по одной карте для ориентирования и одной контрольной карточке для каждого ученика.

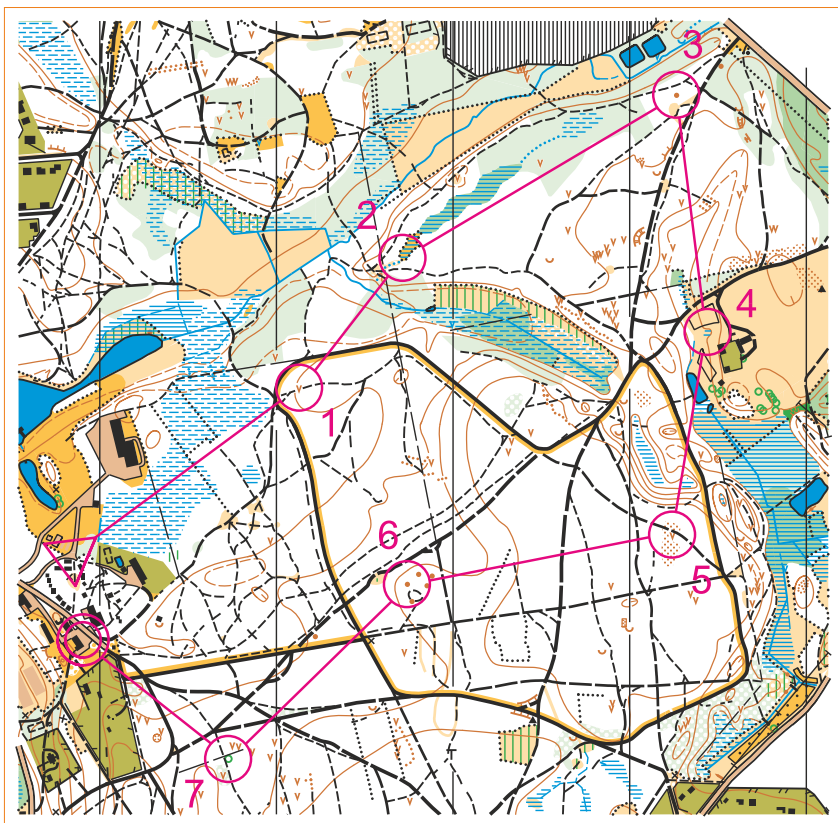
На основе одной из контрольных карточек подготовьте для себя контрольную карточку с правильным ответом.

Ход упражнения:

1. Раздайте ученикам карты для ориентирования и контрольные карточки.
2. Выпускайте учеников на дистанцию после того, как они предъявили правильно сориентированную карту.

Совет

Можно отправлять учеников проходить линию в обоих направлениях, тогда можно будет выпустить на дистанцию несколько учеников одновременно и, тем самым, сэкономить время. Если впереди мало участников, то это заставляет учеников самостоятельно выбирать свой путь движения.



Цель упражнения: Простой выбор пути, оценка расстояния.

Потребуется: Карты для ориентирования, полиэтиленовые пакеты, компостеры, контрольные карточки, при необходимости – карандаши, контрольная карточка с правильным ответом.

Подготовка: Подготовьте дистанцию, где на каждом этапе имеется два разных альтернативных пути.

Выбор должен включать два в равной степени безопасных варианта пути вдоль четких линейных ориентиров. Единственным существенным отличием должна быть длина пути.

Составьте легенды для контрольных пунктов и прикрепите их к карте.

Подготовьте карту для каждого из учеников.

Расположите на местности призмы контрольных пунктов вместе с компостером или буквенным кодом.

На основе одной из контрольных карточек подготовьте для себя контрольную карточку с правильным ответом.

Ход упражнения:

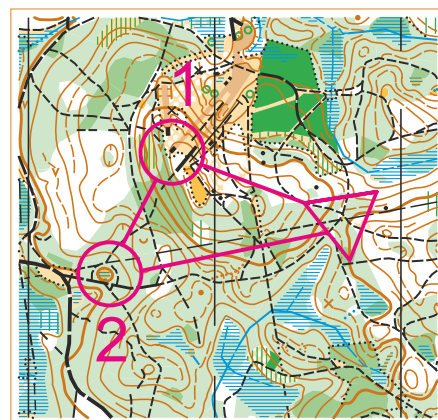
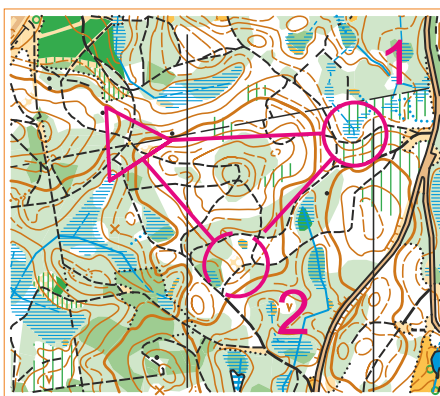
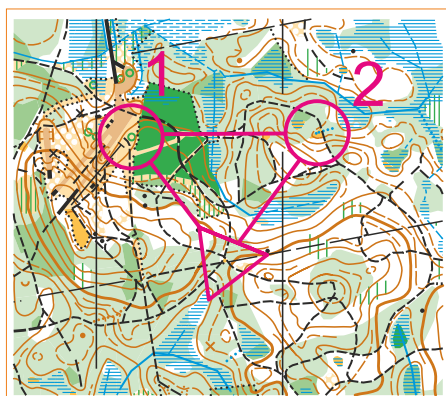
1. Раздайте карты для ориентирования, контрольные карточки и карандаши. У каждого ученика обязательно должна быть своя карта.
2. Разделите учеников на более-менее равные по уровню подготовки пары. Она должны двигаться на контрольный пункт разными путями, и, достигнув контрольного пункта, ждать друг друга.
3. Проинструктируйте учеников, что каждый из них должен попеременно делать первым выбор пути.
4. Выпускайте учеников на дистанцию попарно только после того, как они предъявили вам правильно сориентированную карту.

Совет

Если местность позволяет, то упражнение можно провести в виде нескольких более коротких кругов – тогда можно будет лучше адаптировать упражнение к умениям каждого ученика и увеличить чувство уверенности.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛИСТЬЯ КЛЕВЕРА» – ближайшие окрестности

Ступень 8



Цель упражнения: Простое ориентирование, контрольные пункты расположены рядом с сопутствующими ориентирами, ориентирование карты.

Потребуется: Карты для ориентирования, полиэтиленовые пакеты, компостеры, контрольные карточки, при необходимости – карандаши, контрольная карточка с правильным ответом.

Подготовка: Выберите подходящее место старта и финиша.

Подготовьте 3-6 различных дистанций, по 2 контрольных пункта на каждой.

На каждой карте – одна дистанция. Составьте легенды контрольных пунктов и прикрепите их к карте.

Распечатайте/размножьте одну карту для каждого ученика, а также несколько запасных карт.

Разместите на местности призмы контрольных пунктов вместе с компостером или буквенным кодом.

Подготовьте для себя контрольную карточку с правильными ответами.

Ход упражнения:

1. Раздайте карты для ориентирования, контрольные карточки и карандаши.
2. Выпускайте учеников на разные дистанции после того, как они предъявили правильно сориентированную карту.
3. Когда ученик прошел одну дистанцию, он сравнивает отметки на своей контрольной карточке с образцом и затем отправляется на новую дистанцию/берет новую карту.
4. Пусть ученики пройдут только дистанций, сколько позволит время.

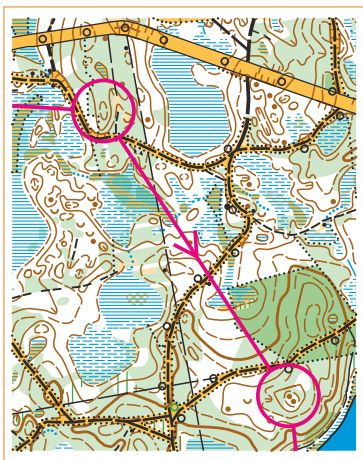
Совет

Чтобы лучше рассредоточить учеников по дистанциям, заранее укажите на их контрольных карточках очередность прохождения дистанций.

Еще лучше можно рассредоточить учеников, если отправлять их на дистанции в обоих направлениях.



ЖЕЛТЫЙ УРОВЕНЬ



Главной задачей на желтом уровне является понимание принципов отображения перепадов высот на карте. Увеличиваются также расстояния, которые нужно преодолевать, «срезая путь» между сопутствующими ориентирами. Контрольные пункты на этом уровне размечают уже на большем расстоянии от сопутствующих ориентиров, поэтому все важнее становится умение при помощи компаса определять направление движения и во время движения сохранять правильное направление. На желтом уровне необходимо также понимать, каким образом применяются разные цвета для отображения проходимости и как это может повлиять на выбор пути.

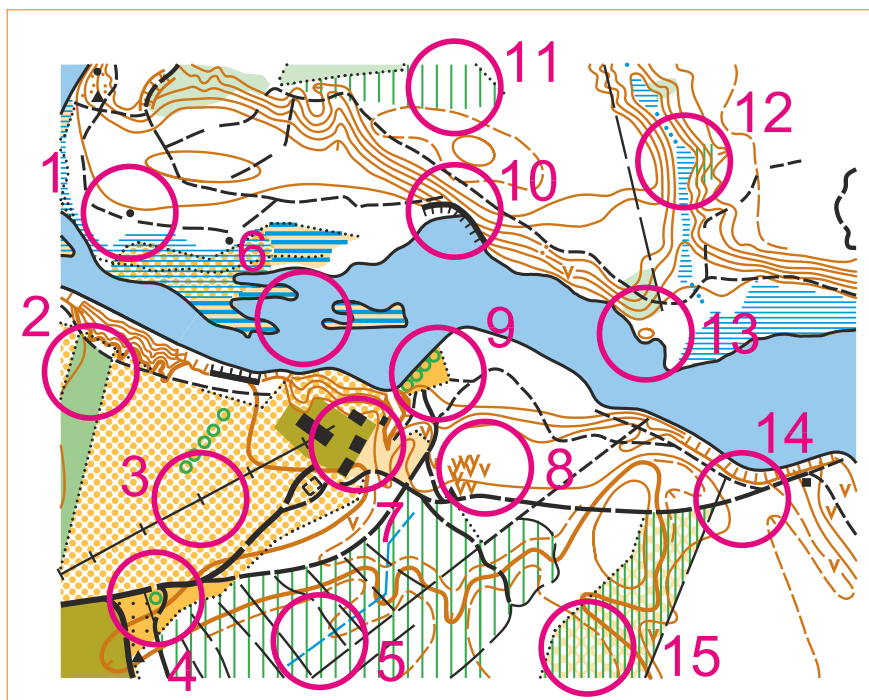


12. Компас и чтение карты при движении в направлении контрольного пункта.

11. Компас и чтение карты при движении в направлении четкого сопутствующего ориентира.

10. Понимание перепадов высот. В каком направлении спуск, а в каком подъем? Наивысшая точка.

9. Усвоение цветов и условных знаков, указывающих проходимость местности.



- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ | 11. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ | 12. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ | 13. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ | 14. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ | 15. _____ |

Цель упражнения: Повторение условных знаков.

Потребуется: Рабочий лист,
карандаши.

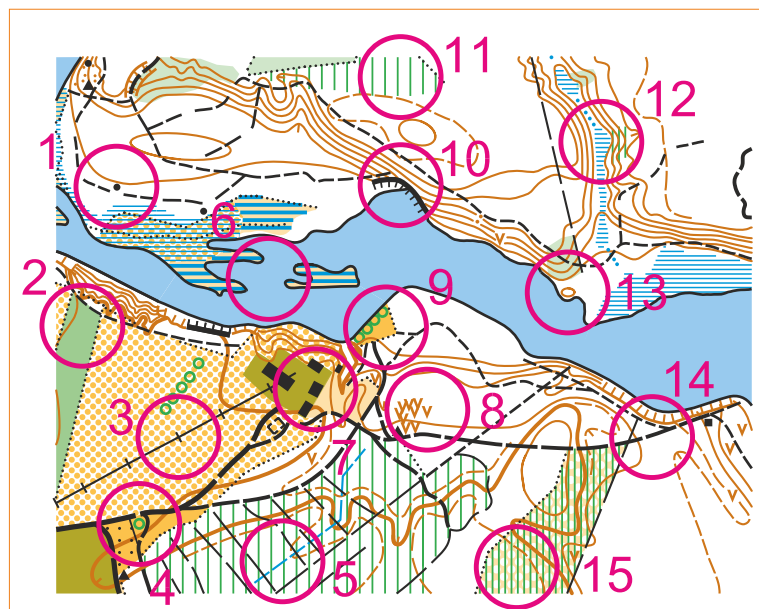
Подготовка: Распечатайте рабочие листы (для каждого ученика
свой рабочий лист, желательно цветной)

Ход упражнения:

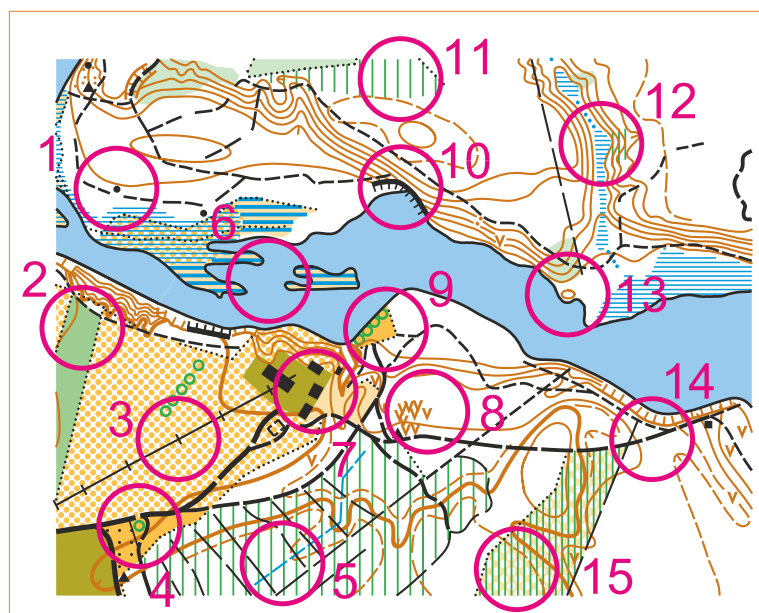
Дайте ученикам задание написать возле каждого номера название условного знака/объекта местности, расположенного в центре кружка, обозначающего соответствующий контрольный пункт.

Совет

Это упражнение подходит в качестве повторения для тех учеников, которые не могут принять участие в физической деятельности.



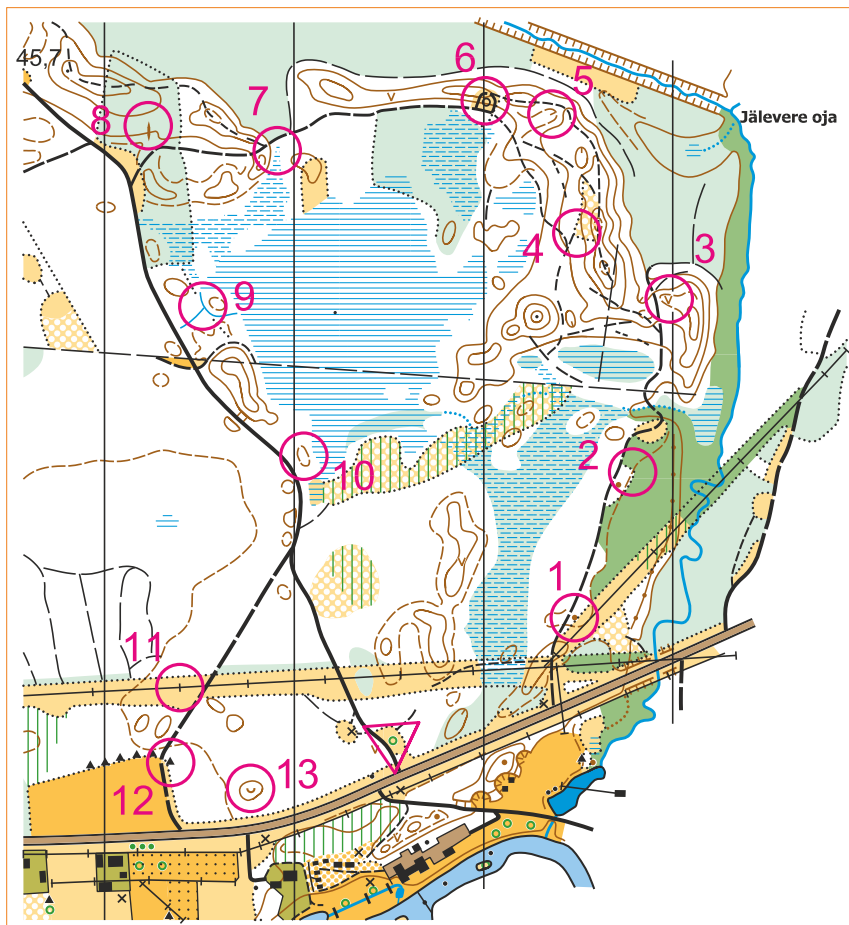
- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ | 11. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ | 12. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ | 13. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ | 14. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ | 15. _____ |



- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ | 11. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ | 12. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ | 13. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ | 14. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ | 15. _____ |

ПРОХОЖДЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ ПУНКТОВ (ориентирование по выбору) – ближайшие окрестности

Ступени 9-12



Ход упражнения:

1. Разъясните ученикам смысл упражнения. Раздайте карты для ориентирования и контрольные карточки.
2. Контрольные пункты можно проходить в любом порядке, но установите для упражнения ограничение по времени. Дайте задание ученикам пройти столько контрольных пунктов, сколько позволит время.
3. Выпускайте учеников на дистанции после того, как они предъявили правильно сориентированную карту и спланировали свой путь передвижения.

Цель упражнения: Выбор пути, тренировка понимания карты.

Потребуется: Карты для ориентирования, полиэтиленовые пакеты, компостеры, контрольные карточки, контрольная карточка с правильными ответами.

Подготовка: Отметить на карте 10-15 контрольных пунктов, большинство из которых соответствует желтому уровню сложности. Некоторые пункты могут быть и проще.

Составьте легенды для контрольных пунктов и прикрепите их к карте.

Распечатайте/размножьте карту для каждого из учеников.

Разместите на местности призмы контрольных пунктов вместе с компостером или буквенным кодом.

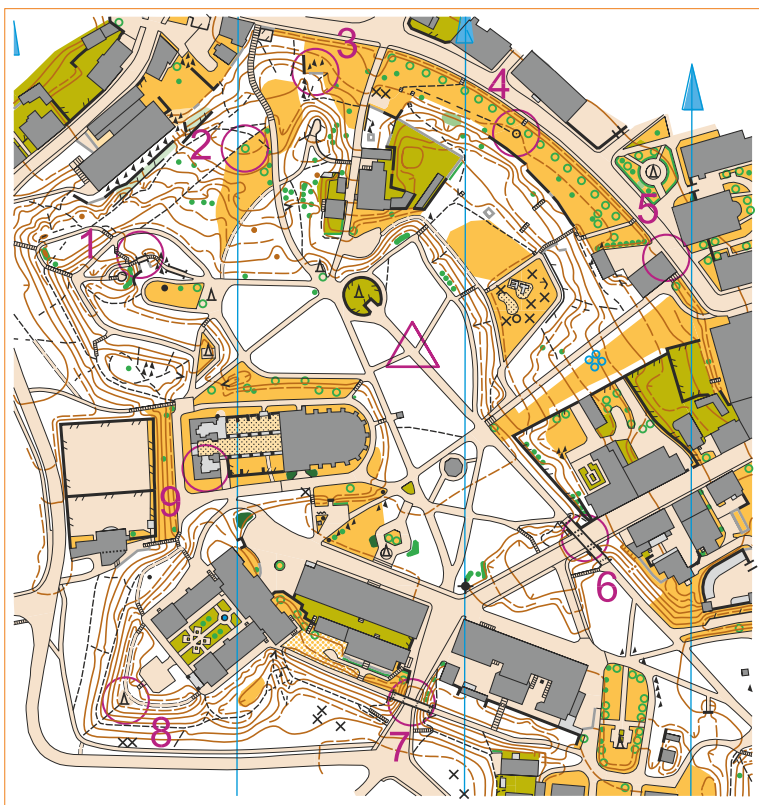
Подготовьте для себя контрольную карточку с правильными ответами.

Совет 1

Варьируйте уровень сложности контрольных пунктов, разместив некоторые из них в соответствии с белым и зеленым уровнями.

Совет 2

Адаптируйте упражнение к умениям каждого ученика, указав количество проходимых контрольных пунктов и очередность их прохождения.



Цель упражнения: Тренировка чтения карты.

Потребуется: Карта с отмеченными на ней контрольными пунктами, карандаши.

Подготовка: Выберите некоторое количество подходящих местоположений контрольных пунктов и обозначьте их на карте. Составьте для каждого контрольного пункта по одному вопросу, ответ на который можно найти только при прохождении контрольного пункта.

Ход упражнения:

Примеры вопросов:

1. Чем занимаются в этом доме?
2. Этот дом перенесен сюда из другого места, ранее в этом доме располагалась школа. Где находился этот дом, когда в нем еще действовала школа?
3. Какие магазины и предприятия работают в этом здании?
4. Возле тропы находится дерево, являющееся природоохранным объектом. Назовите вид этого дерева!
5. Сколько размеченных парковочных мест на этой парковке?
6. Какой адрес этого дома?
7. Какого цвета почтовый ящик?
8. Какие цветы растут на этой грядке?

Совет 1

Упражнения хорошо подходят для развития межпредметных связей.

Совет 2

Дайте ученикам возможности самостоятельно выбрать подходящие местоположения контрольных пунктов, а также придумать вопросы к ним.



Цель упражнения: Тренировка понимания горизонталей.

Потребуется: Куча песка,
карандаши,
бумага.

Подготовка: Постройте из песка горки разной формы, высоты и профиля.

Ход упражнения:

1. Соберите учеников вокруг горок и обсудите внешний вид этих горок.
2. Отметьте на горках горизонтали с определенным расстоянием между ними и обратите внимание учеников на то, что чем плотнее горизонтали расположены, тем более резкий уклон горки.
3. Поясните ученикам, что означает высота сечения горизонталей – подчеркните, что существуют карты с высотой сечения как 2,5 метра, так и 5 метров.
4. Попросите учеников нарисовать карту горок.

Если осталось лишнее время:

Попросите учеников сформировать новые горки.

Совет 1

Вместо песка можно для строительства горок использовать пластилин, глину, снег или, например, камень подходящей формы, на который можно нанести горизонтали.

Совет 2

Можно подготовить и обратное задание – ученики получают карту с горизонталями, на основе которой они должны построить горку или горки.

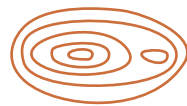
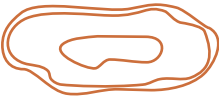
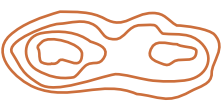
Цель упражнения: Тренировка на понимание рельефа/горизонталей.

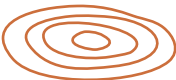
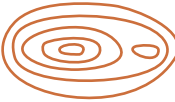
Потребуется: Рабочий лист и карандаши.

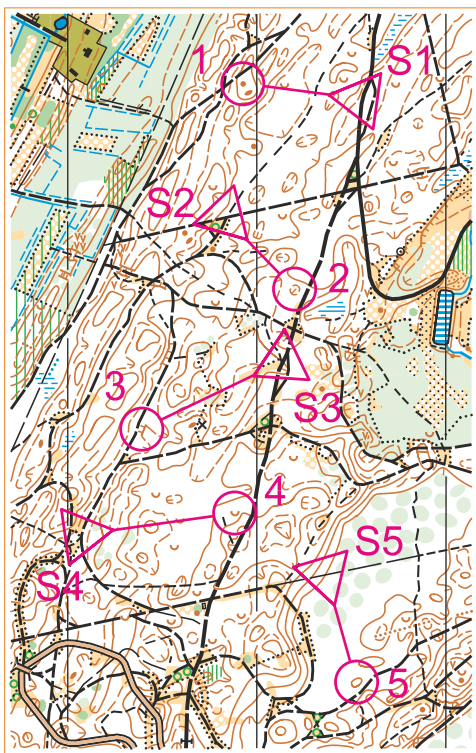
Подготовка: Размножьте рабочие листы.

Ход упражнения:

1. Раздайте ученикам рабочие листы.
2. Попросите учеников заполнить пустые поля перед фрагментами карты и указать в них подходящие номера силуэтов.

	1. ☐	
	2. ☐	
	3. ☐	
	4. ☐	
	5. ☐	
	6. ☐	
	7. ☐	
	8. ☐	
	9. ☐	
	10. ☐	

	1. ☐	
	2. ☐	
	3. ☐	
	4. ☐	
	5. ☐	
	6. ☐	
	7. ☐	
	8. ☐	
	9. ☐	
	10. ☐	



Цель упражнения: Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами, ориентирование карты без компаса или с компасом.

Потребуется: Карта для ориентирования; полиэтиленовые пакеты; призмы контрольных пунктов, компостеры или прочие средства регистрации, а также полиэтиленовая пленка; контрольная карточка; в некоторых случаях – компас.

Подготовка: Выберите четкие, более-менее параллельные линейные ориентиры с промежутками в 100-200 метров.

Запланируйте несколько дистанций с одним контрольным пунктом; места старта и контрольного пункта должны располагаться попеременно на разных линейных ориентирах или поблизости от них.

Отметьте контрольные пункты на карте и подготовьте подходящее количество карт.

Разместите призмы на контрольных пунктах и обозначьте полиэтиленовой лентой места стартов.

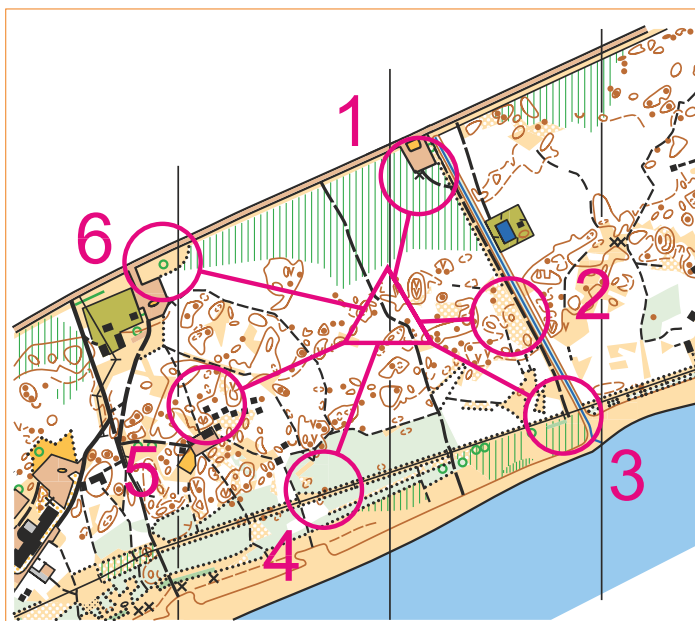
При необходимости сделайте для себя контрольную карточку с правильными ответами.

Ход упражнения:

1. Раздайте карты для ориентирования и контрольные карточки.
2. Поясните цель упражнения.
3. Выпускайте учеников на дистанцию после того, как они предъявили правильно сориентированную карту.

Совет

Если на контрольных пунктах вместо компостера используются буквы, то можно выбрать такие буквы, которые вместе образуют какое-либо слово.



	1		×			○
	2	↗	○			○
	3		⊗			
	4		•			○
	5	↖	■			⤴
	6		⤴			○

Упражнение 1

Цель упражнения: Понимание карты, ориентирование на пути к контрольному пункту при помощи компаса и чтения карты.

Потребуется: Карта для ориентирования, компостеры, контрольная карточка с очередностью дистанций, пластиковые коробки.

Подготовка: Выберите место старта и финиша.

Подготовьте 5-7 разных дистанций, которые состоят только из старта и одного контрольного пункта. Важно разместить контрольные пункты так, чтобы за ними располагались четкие линейные ориентиры. Посмотрите пример карты! Подготовьте необходимое количество карт – потребуется немного больше карт, чем количество учеников. Напишите на оборотной стороне каждой карты номер, соответствующий номеру контрольного пункта на этой дистанции.

Пластиковых коробок потребуется столько же, сколько различных дистанций. Положите карты в них оборотной стороной вверх, чтобы был виден только номер дистанции.

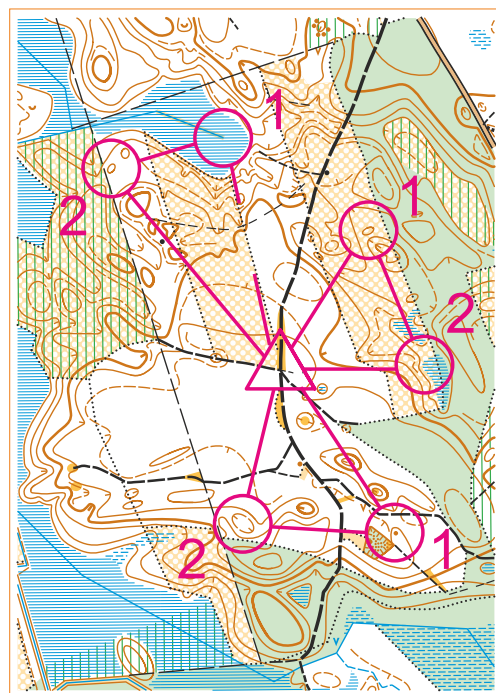
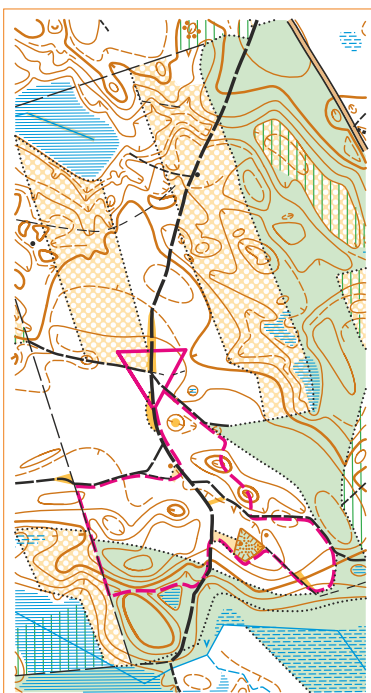
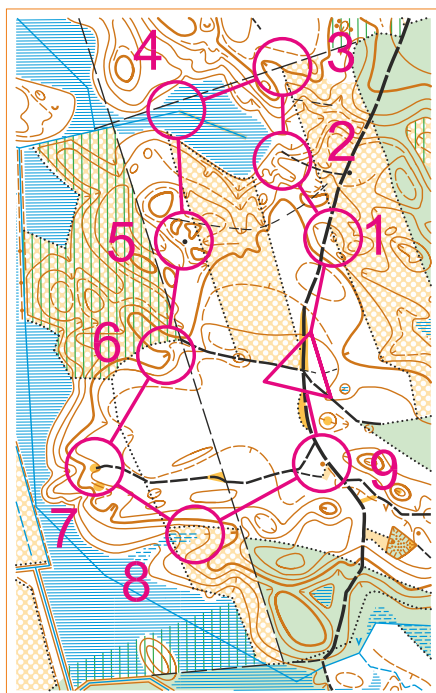
Сделайте для себя контрольную карточку с правильными ответами.

Ход упражнения:

1. Раздайте ученикам карты для ориентирования, компаса и контрольные карточки.
2. Распределите учеников по разным дистанциям и выпускайте их на дистанции после того, как они предъявили правильно сориентированную карту.
3. Пусть ученики пройдут столько дистанций, сколько позволит время.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ - комбинированная дистанция

Ступени 9-12



Цель упражнения: Тренировка понимания карты, применение компаса, чтение карты.

Потребуется: Карта для ориентирования, компостеры, контрольные карточки.

Подготовка: Выберите подходящее место старта и финиша.

Подготовьте три разных упражнения – желательно дистанцию на прохождение контрольных пунктов, линейное ориентирование и «листья клевера» (отдельная карта для каждой дистанции).

Подготовьте необходимое количество карт.

Разместите на местности контрольные пункты.

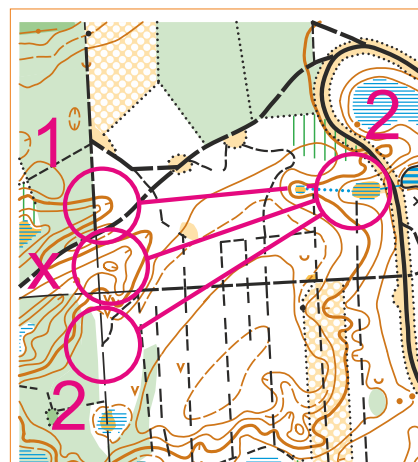
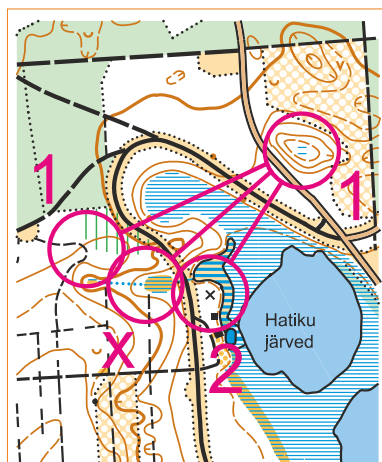
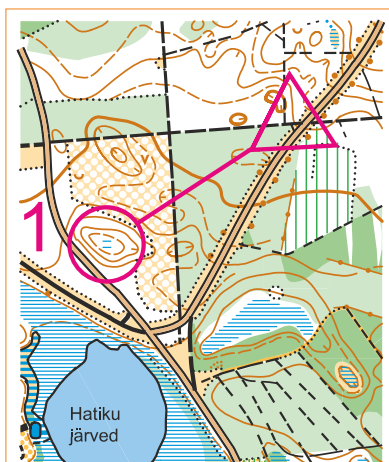
Подготовьте для себя контрольную карту с правильными ответами.

Ход упражнения:

1. Раздайте ученикам карты для ориентирования, компаса и контрольные карточки.
2. Поясните цель упражнения.
3. Распределите учеников по разным дистанциям и выпускайте их на дистанции после того, как они предъявили правильно сориентированную карту.
4. Пусть ученики пройдут столько дистанций, сколько позволит время.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ - ориентирование по подсказкам

Ступени 9-12



Цель упражнения: Тренировка чтения карты и умение ориентироваться, на контрольных пунктах вместо призм находятся вопросы с тремя вариантами ответов, прежде чем отправиться к следующему пункту, необходимо выбрать правильный вариант ответа на вопрос.

Потребуется: Вопросы с тремя вариантами ответов; по карте на каждого ученика, на карте отмечен только первый контрольный пункт дистанции; компаса; карандаши.

Подготовка: Запланируйте дистанцию, соответствующую третьему уровню сложности.

Отметьте на картах место старта и первый контрольный пункт.

На первом контрольном пункте находится вопрос с тремя вариантами ответа (варианты ответа обозначены как 1, X и 2).

Кроме этого, на контрольном пункте имеется также карта с расположенными поблизости друг от друга контрольными пунктами, которые также обозначены как 1, X и 2.

На контрольном пункте, соответствующем правильному ответу, находятся следующий вопрос и карта.

На контрольных пунктах, обозначающих неправильные ответы, можно установить например, полиэтиленовую ленту, которая укажет ученикам на то, что они сориентировались правильно, но неправильно ответили на вопрос.

На контрольном пункте № 2, обозначающем правильный ответ, находится новый вопрос, требующий ответа, и карта с тремя вариантами следующего контрольного пункта.

Изменяя количество используемых вопросов, можно изменять длину дистанции.

Ход упражнения:

1. Поясните цель упражнения.
2. Раздайте ученикам карты и выпускайте их на дистанции после того, как они предъявили правильно сориентированную карту.

Совет

Запланируйте дистанцию так, чтобы размещение вопросов и призма местности не заняло чрезмерно много времени. Вопросы не обязательно должны быть связаны с ориентированием, смело импровизируйте и свяжите упражнение с каким-либо другим учебным предметом – например, с историей Эстонии, другим видом спорта или с выражениями на английском языке.

Примеры возможных вопросов:

Сколько цветов применяется на картах для ориентирования?

- 1. 4
- X. 6
- 2. 10

Если масштаб карты составляет 1:5000, то какое расстояние на местности соответствует 1 сантиметру на карте?

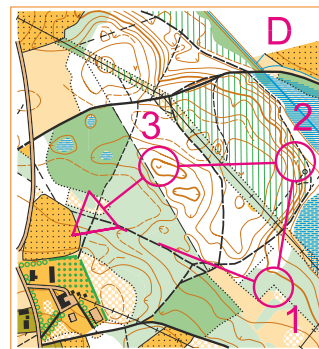
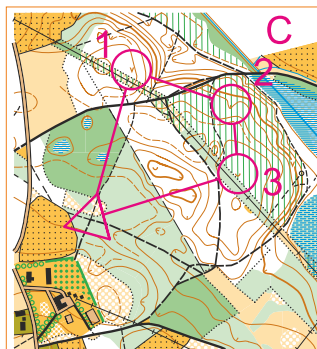
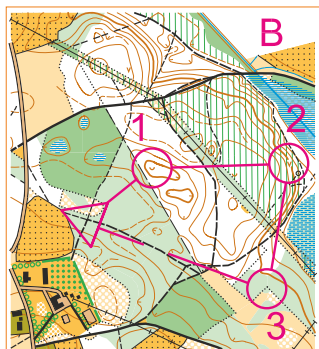
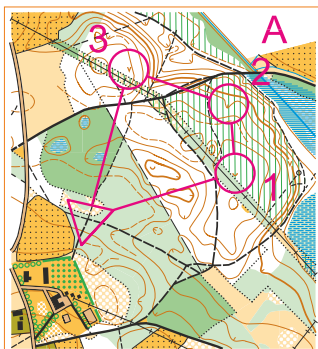
- 1. 500 м
- X. 5 м
- 2. 50 м

Каким цветом обозначают на картах перепады высот?

- 1. Коричневым
- X Черным
- 2. Желтым

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ - спринтерская эстафета

Ступени 9-12



Цель упражнения: Тренировка понимания карты, применение компаса и чтение карты.

Потребуется: Карты для ориентирования, компостеры, контрольные карточки.

Подготовка: Подготовьте четыре разные небольшие дистанции (для каждой дистанции – отдельная карта).

Подготовьте необходимое количество карт.

Разместите контрольные пункты на местности.

Сделайте для себя контрольную карточку с правильными ответами.

Ход упражнения:

1. Распределите учеников по командам из 2 участников и определите очередность прохождения этапов. Один из учеников бежит 1-ый и 3-ий этапы, а другой – 2-ой и 4-ый.
2. Дайте каждой команде по контрольной карточке.
3. Дайте старт участникам первого этапа.
4. Участник, прошедший первый этап, передает контрольную карточку своему напарнику, который должен пройти второй этап.
5. Команда, которая первой пройдет все этапы, является победителем.

Совет

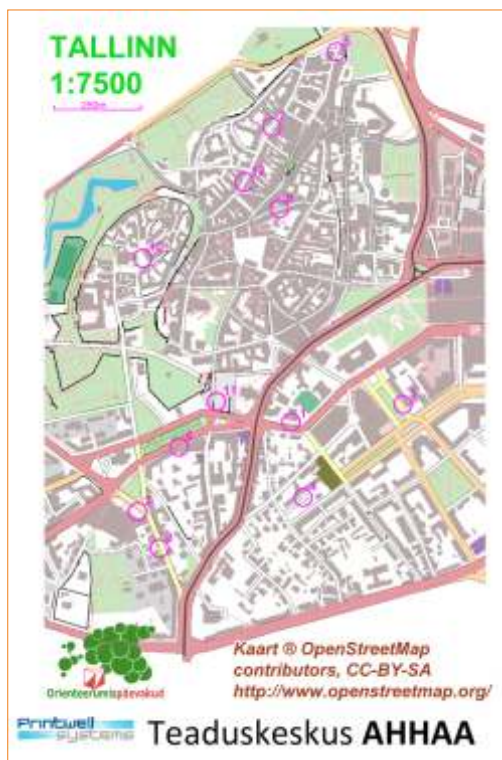
Чтобы упростить подготовку к упражнению, запланируйте только 2 дистанции, которые ученики будут проходить в двух направлениях.

Рекомендуемая очередность прохождения дистанций:

Команда 1: A C B D
Команда 2: A C D B
Команда 3: C A B D
Команда 4: C A D B
Команда 5: B D A C
Команда 6: B C A D
Команда 7: D C A B
Команда 8: D A C B

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ - фотоориентирование

Ступени 9-12



A



B



D



C



E



F



Цель упражнения: Веселая, несколько иная форма ориентирования.

Потребуется: Фотографии различных мест, сделанных на местности, используемой в упражнении; карта с нанесенными на ней контрольными пунктами.

Подготовка: Сфотографируйте четко узнаваемые объекты, расположенные в зоне проведения упражнения, и распечатайте фотографии – желательно на одном листе с картой.

Совет

Поскольку для проведения этого упражнения не нужно размещать призмы на местности и однажды подготовленную карту и фотографии можно использовать повторно, то это упражнение можно использовать в неожиданных ситуациях – например, если какой-либо ученик освобожден от физической деятельности, но ему все же разрешено гулять.

Ход упражнения:

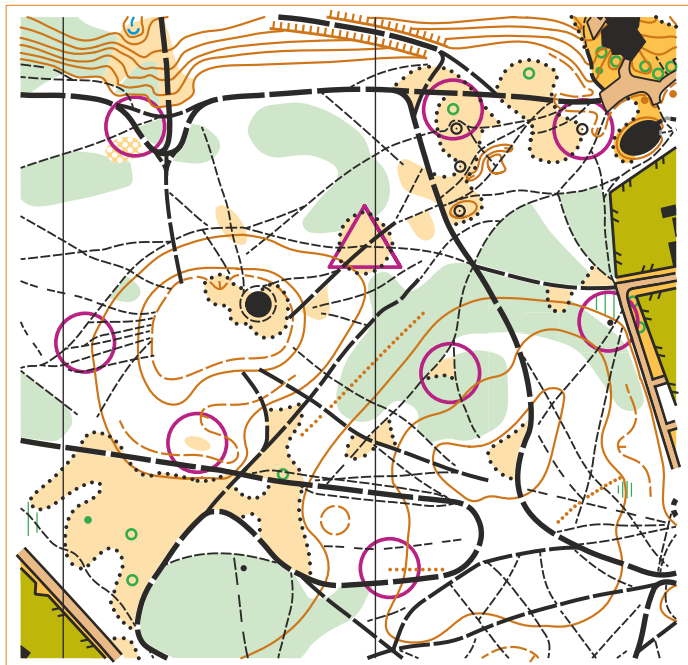
- Предоставьте участникам карту с нанесенными на ней контрольными пунктами и соответствующим им фотографиями.
- На местности нет ни одной призмы контрольного пункта. Подтверждением прибытия в правильное место является фотография: если участник соревнования находится в центре кружка, обозначающего контрольный пункт, то он должен увидеть объект, запечатленный на соответствующей фотографии.
- Участники должны найти буквы, соответствующие номерам контрольных пунктов.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Ступени 9-12

– покерное ориентирование

– чтение карты вдоль сопутствующего ориентира



Цель упражнения: Тренировка чтения карты при движении вдоль сопутствующего ориентира, необычный и веселый способ ориентирования.

Потребуется: Карта для ориентирования; в зависимости от числа участников, одна или две пачки игровых карт; при необходимости – свисток; призмы контрольных пунктов.

Подготовка: Выберите и отметьте на карте подходящие контрольные пункты.

Подготовьте карту для каждого ученика.

Положите возле каждого расположенного на местности контрольного пункта по 3-5 игровых карт.

Ход упражнения:

1. Поясните цель упражнения. Она заключается в том, чтобы в течение заданного времени получить максимально хорошую покерную руку. NB! Одновременно на руках может быть не более 5 карт.
В ходе упражнения ученики должны перемещаться между контрольными пунктами, где они могут менять свои карты. На каждом контрольном пункте можно поменять только одну игровую карту.
По истечении контрольного времени, ученик, получивший лучшую покерную руку, становится победителем игры.
2. Ограничьте время выполнения упражнения примерно 15 минутами. Об истечении контрольного времени можно сообщить, например, при помощи свистка.
3. Раздайте каждому ученику по 5 игровых карт на старте.
4. Раздайте всем ученикам карты для ориентирования и дайте команду на старт.

Совет 1

Для учеников старшего возраста используйте большую территорию. С учениками младшего возраста можно провести упражнения вообще без карты, разложив игровые карты в случайных местах вблизи места старта и попросив учеников найти эти карты (это станет упражнением на привыкание к лесу).

Совет 2

Если ученики не знают правил игры в покер, то можно попросить их просто собрать игровые карты с максимальной ценностью.

Совет 3

Это упражнение можно проводить также в парах или в командах.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ НА ПРИВЫКАНИЕ К ЛЕСУ



В основной школе, в качестве одной из частей учебного процесса ученикам необходимы подвижные игры на свежем воздухе.

Эту задачу отлично выполняют игры, описанные в настоящем разделе. Подобно тому, как дети на начальном этапе обучения плаванию играют в водоеме или бассейне, так и в обучении ориентированию, нужно сначала привыкнуть к лесу, чтобы затем научиться пользоваться картой, находясь там.

Кроме того, эти упражнения развивают общую моторику и способность к сотрудничеству, а также являются хорошими упражнениями для разминки и заминки.

Важно и то, что детям просто нравится играть, и это может создать у них положительную ассоциацию с нахождением в лесу и на природе.



Потребуется: Полиэтиленовая лента или конусы.

Подготовка: Обозначьте территорию игры лентой или конусами.

Поделите учеников на небольшие группы и дайте им имена. В качестве имени группы должен быть условный знак ориентирования – например, камень, пригорок, озеро, тропа и т.д. Попросите каждого ученика встать на обозначенной территории возле одного из деревьев или конусов.

Ход упражнения

Один ученик в начале игры остается без личного дерева или конуса и выкрикивает: «Все ... (например, камни), меняются местами!». В ответ на этот призыв все «камни» должны поменяться местами, переместившись к другому дереву или конусу. Можно крикнуть также: «Все условные знаки меняются местами!», – после чего все участники игры должны поменяться местами. В то время, как участники меняются местами, тот, кто выкрикивал наименование условного знака, старается найти себе свободное дерево или конус. Участник, оставшийся без дерева или конуса в ходе смены мест, далее должен букет выкрикнуть: «Все ... меняются местами!».

Вместо условных знаков можно использовать также названия животных или растений.

Если на территории проведения игры имеется больше деревьев, чем игроков, то «разрешенные» деревья можно обозначить полиэтиленовой лентой.



Потребуется: Листы бумаги формата А4, на каждом из которых нарисовано по одному условному знаку.

Подготовка: Выберите для проведения упражнения подходящую ограниченную территорию, на которой встречаются различные объекты местности (соответствующие условным знакам на листах бумаги). Необходимо выбрать такую территорию, где постоянно имеется возможность полного обзора.

Нарисуйте на листах бумаги выбранные условные знаки.

Ход упражнения

Соберите учеников вокруг себя и поясните суть игры.

Покажите на листе бумаги один условный знак, например, камень, после чего ученики должны найти соответствующий объект на местности и как можно быстрее достичь его, и, например, в случае камня – также залезть на него (не обязательно это должен быть один и тот же камень).

Если объект найден, продолжайте игру, показывая следующие условные знаки до тех пор, пока все условные знаки не будут использованы.

СТОРОЖ КОНТРОЛЬНОГО ПУНКТА

Зеленый уровень

Потребуется: Пластиковое ведро или большая пустая банка из-под краски или коробка, которая покрашена в цвета контрольного пункта – это «контрольный пункт».

Подготовка: Выберите в лесу подходящую территорию, где имеются хорошие укромные места.

Назначьте одного из учеников сторожем контрольного пункта.

Ход упражнения

Сторож контрольного пункта ставит одну ногу на покрашенный «пункт», закрывает глаза и считает до пятидесяти.

В это время остальные игроки прячутся на выбранной территории. Сторож контрольного пункта затем пытается найти спрятавшихся. Если он находит кого-либо, то он бежит к «пункту», ставит одну ногу на него и выкрикивает, упоминая имя найденного игрока, например: «Анна – сторож пункта!». Тогда настает очередь Анны стать сторожем пункта. Если же во время поисков кто-либо успевает добежать до пункта и перевернуть его, то все могут выходить, и игра начинается заново.

РАНЕНый ЯСТРЕБ

Зеленый уровень

Потребуется: Полиэтиленовая лента или конусы.

Подготовка: Обозначьте территорию проведения игры полиэтиленовой лентой или конусами.

Желательно, чтобы на территории были деревья и кустарники.

Назначьте одного из участников «ястребом».

Поясните правила.

Ход упражнения

Ястреб гоняется за игроками по обозначенной территории и пытается «превратить их в ястреба», прикоснувшись к ним.

Тот, кого ястреб коснулся, должен накрыть рукой то место, к которому прикоснулись «наклеить пластырь», но при этом может продолжить игру. Если к игроку прикоснулся во второй раз, то он должен положить вторую руку на вторую «рану», а после третьего прикосновения он сам становится ястребом и начинает ловить и превращать в ястреба остальных игроков.

ОХОТА ЗА СОКРОВИЩАМИ

Зеленый уровень

Потребуется: «Следы» различных видов – например, нарисованные на небольшие листы бумаги условные знаки, небольшие призмы контрольных пунктов или лоскуты полиэтиленовой ленты.
«Сокровище».
Таблички с текстом.

Подготовка: Разместите на местности «следы» так, чтобы их можно было легко заметить. Напишите несколько поясняющих табличек с текстом, например: «Мешок грабителей порвался, и украденные условные знаки высыпались из него. Продолжайте поиски!».

Там, где заканчивается один тип следов, установите новую табличку с подсказкой. Спрячьте какое-либо «сокровище» там, где заканчиваются «следы».

В качестве «сокровища» может быть что-либо съедобное или, например, карта следующего упражнения.

Смело импровизируйте!

Ход упражнения

Пусть ученики поодиночке или в парах ищут «следы» и «сокровище».

ДИСТАНЦИЯ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Зеленый уровень

Потребуется: Полиэтиленовая пленка или что-либо другое, подходящее в качестве разметки дистанции;
предметы, которые можно расположить в лесу.

Подготовка: Обозначьте на местности какую-либо дистанцию и разместите предметы в разных местах, вблизи этой дистанции. Такими предметами могут быть, например, карта, компас, беговые кроссовки, бутылка с водой и т.д. Предметы рекомендуется размещать на разной высоте – некоторые из них можно развесить на деревьях, а другие – положить на землю.

Ход упражнения

Попросите учеников пройти дистанцию, постоянно обращая внимание на различные предметы.

Когда ученики вернулись с дистанции, попросите их перечислить, какие предметы, не являющиеся частью природы, повстречались им на пути.



Потребуется: Одна небольшая призма контрольного пункта, красные ленты или что-либо другое для обозначения игроков.

Подготовка: Разделите учеников на две команды – красных и белых.

Участники красной команды обозначают себя красными лентами или другими опознавательными знаками.

Обозначьте территорию игры полиэтиленовой лентой или конусами.

Ход упражнения

Одна из команд, например, белые, начинают игру и прячут призму контрольного пункта в потайном месте, которое известно всей команде.

Команда противника, красные, в это время ожидают сигнала белой команды в стороне, вне зоны видимости. Когда сигнал получен, красные начинают поиски призмы. Чтобы упростить поиски, красная команда может ловить участников белой команды и требовать от них подсказок. Пойманный игрок должен дать какую-либо подсказку о местонахождении призмы. Получив подсказку, красные игроки должны отпустить белого игрока. После того, как красные нашли призму, команды меняются ролями – теперь белые игроки ищут призму и ловят красных игроков для получения подсказки.

Потребуется: Небольшие знаки контрольных пунктов с номерами, например, 1-15; канцелярские кнопки; контрольные карточки и карандаши или компостеры.

Подготовка: Обозначьте полиэтиленовой лентой или конусами территорию игры размером с футбольное поле.

Без какой-либо системы прикрепите к деревьям знаки с числами.

Разделите учеников на команды примерно по 4 участника.

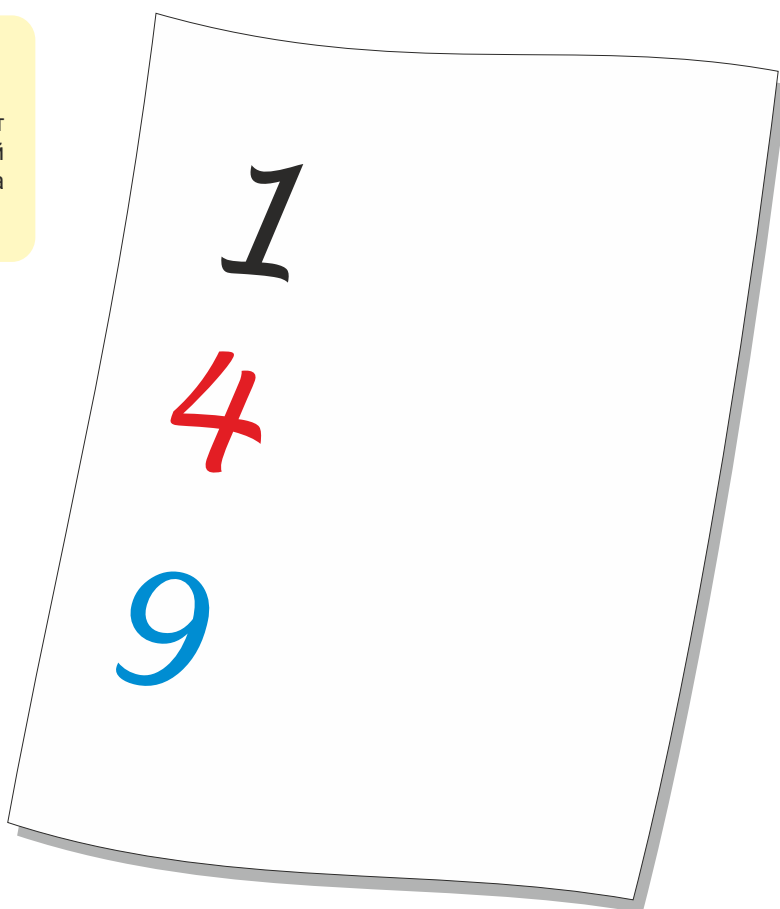
Ход упражнения

После получения команды на старт необходимо найти контрольный пункт под номером один. Если кто-либо из участников команды нашел его, вся команда должна собраться возле этого номера и затем карандашом или компостером внести отметку на контрольную карточку, имеющуюся на руках у капитана команды. Затем можно приступить к поискам номера 2.

Чтобы избежать совместного передвижения всех команд, можно дать задание каждой из команд начать игру с разных номеров: первая команда с номера 1, а вторая – с номера 2 и т.д.

Возможная вариация

Закрепите за каждой из команд определенный цвет номеров, тогда можно будет указать на одной и той же знаке контрольного пункта разные номера нескольких команд.



Знак контрольного пункта с номерами разного цвета.



Потребуется: Старая карта для ориентирования.

Подготовка: Разделите учеников на команды с количеством участников не более 5.

Расположите команды друг против друга.

Поясните правила.

Ход упражнения

Положите карту на землю между двумя командами.

По сигналу первый участник каждой из команд выбегает в сторону карты, пытается схватить ее и принести в свою команду. Участник противоположной команды, который не смог схватить карту, преследует обладателя карты и пытается коснуться его. Если удастся коснуться обладателя карты до того, как тот успеет вернуться в свою команду, то его команда получает одно очко. Если же обладатель карты успевает возвратиться в свою команду, то его команда получает одно очко. Затем карту снова кладут между командами, и игра продолжается со следующей парой игроков.

Возможная вариация

Вместо соревнования на получение очков можно провести соревнование на выбывание игроков из игры. Тогда необходимо играть до тех пор, пока в одной из команд не останется ни одного игрока. В таком случае в игре не будет четко выигравшей или проигравшей команды.



Подготовка: Разделите учеников на команды из 4 участников.

Ход упражнения

Учитель дает командам задание, например: «Три руки и пять ног на земле». Участники команды должны, взяв кого-либо на руки или образовав опору для кого-либо, составить «скульптуру», соответствующую заданным условиям. Ученики должны сообща найти решение и проявить находчивость.

Команда, первой выполнившая задание, получает очко.

По окончании выполнения задания учитель дает новое задание.

НАШЕСТВИЕ ПАРАЗИТОВ

Белый уровень

Потребуется: Разноцветные канцелярские кнопки, при необходимости полиэтиленовая лента или что-то другое для разметки.

Подготовка: Найдите подходящую лесную территорию с естественными границами либо обозначьте территорию игры полиэтиленовой лентой.

Достаточным размером является примерно половина футбольного поля. Закрепите на деревьях и пнях разноцветные канцелярские кнопки.

Количество канцелярских кнопок разных цветов должно быть в соотношении 1:2:3.

Ход упражнения

Расскажите ученикам, что данный район подвергся нашествию насекомых-вредителей древесины. Вредители размножаются быстро, и теперь нужна срочная помощь, чтобы избавиться от них. Собственник земли предлагает вознаграждение за каждого пойманного вредителя: 15, 10 и 5 очков в зависимости от вида вредителя. Один из видов очень редкий, другой встречается чаще, а представители третьего обитают повсюду. Ученики должны искать вредителей парами или небольшими командами, и побеждает та команда, которая получит больше всего очков.

Возможная вариация

Если вы не хотите повреждать деревья канцелярскими кнопками и предпочитаете воспользоваться каким-либо другим средством, удобным в обращении, то рекомендуем использовать разноцветные бельевые прищепки.

ТРОПА ТАРЗАНА

Белый уровень

Потребуется: Полиэтиленовая пленка и, при необходимости, также веревка или канат.

Подготовка: Обозначьте на местности при помощи полиэтиленовой ленты дистанцию максимально сложной проходимости, которая проходит, например, через камни, стволы длинных упавших деревьев, пни, резкие склоны, ямы с отвесными стенками и т.д.

В самых труднопроходимых местах можно прикрепить канат. Дистанция должна быть сложной, но при этом должна иметься возможность обхода наиболее труднопроходимых мест.

Ход упражнения

Попросите учеников пройти дистанцию так же, как это сделал бы Тарзан. Начать можно с совместного или индивидуального старта.

НАШЕСТВИЕ ПАРАЗИТОВ

Желтый уровень

Потребуется: Полиэтиленовая лента или конусы, бейсбольная бита или мяч, бейсбольная база.

Подготовка: Обозначьте при помощи ленты или конусов на местности бейсбольные базы, вокруг которых игрокам нужно будет бегать. Желательно, чтобы на территории игры росли деревья и кустарники.

Ход упражнения

Играйте подобно обыкновенному бейсболу.

БЕЙСБОЛ В ДЖУНГЛЯХ

Желтый уровень

Потребуется: Полиэтиленовая лента, футбольный мяч.

Подготовка: Обозначьте в подходящем лесном массиве футбольное поле и ворота, используя полиэтиленовую ленту. Желательно, чтобы на территории игры росли деревья и кустарники. Разделите учеников на команды.

Ход упражнения

Играйте подобно обычному футболу.

ФУТБОЛ С ПАЛОЧКАМИ

Желтый уровень

Потребуется: Деревянные палочки длиной примерно 30 см.

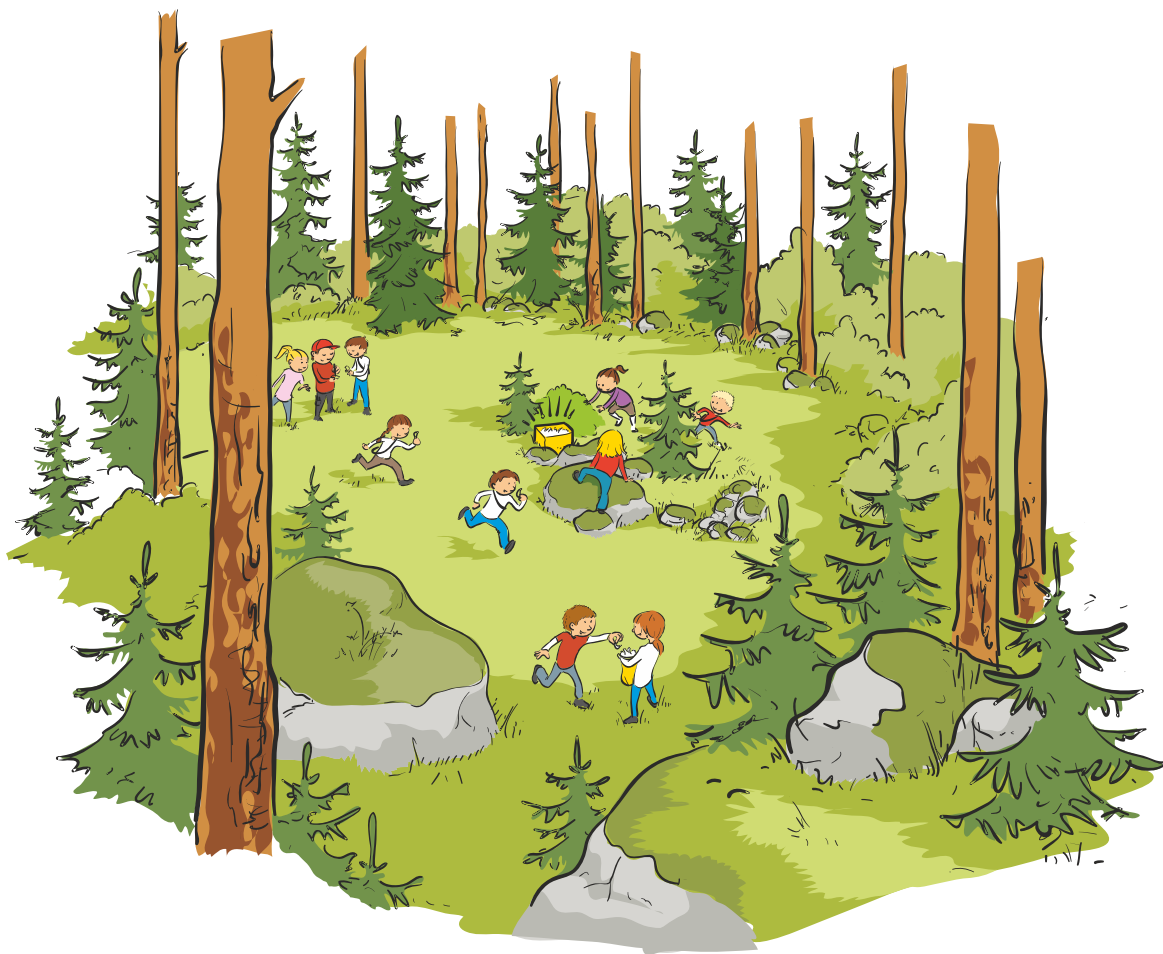
Подготовка: Выберите столб или дерево, обозначающее ворота. Разделите учеников на две команды.

Ход упражнения

Все игроки должны держать деревянную палочку двумя руками за спиной.

Воротами для обеих команд является один и тот же столб или дерево, и очко засчитывается при попадании в ворота мячом.

В остальной части действуют такие же правила, как и при обычном футболе.



Потребуется: Пластиковая коробка с небольшими бумажками;
лента двух цветов;
карандаши тех же цвета, что и лента;
полиэтиленовая лента, если необходимо обозначить территорию игры.

Подготовка: Выберите подходящую территорию в лесу размером примерно с футбольное поле и с естественными границами. При отсутствии последних обозначьте территорию при помощи полиэтиленовой ленты.

Спрячьте «сокровище», то есть пластиковую коробку с маленькими бумажками.

Назначьте одного игрока «начальником почтовой станции», а другого – «почтовым ящиком».

Разделите учеников на две команды, отметив их лентами разного цвета.

Поясните суть игры и покажите ученикам границы игровой площадки.

Расскажите детям, что на территории игры спрятано сокровище и что среди них есть один «начальник почтовой станции» и один «почтовый ящик».

Ход упражнения

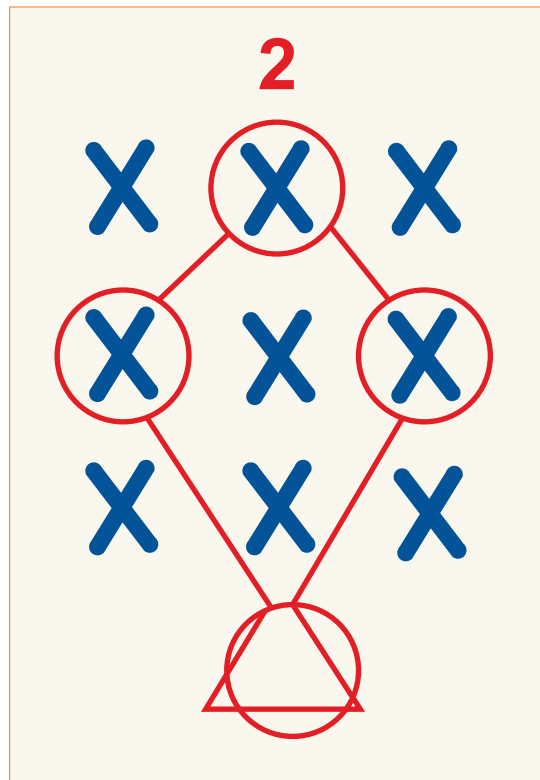
По сигналу все начинают искать «сокровище».

Когда сокровище найдено, нужно взять из коробки одну бумажку и бежать с ней до начальника почтовой станции, который постоянно меняет свое местоположение. Бумажку следует передать начальнику почтовой станции, который сделает на ней отметку карандашом цвета, соответствующим данной команде. Бумажку с отметкой начальника почтовой станции следует затем отнести в «почтовый ящик» (т.е. положить ее, например, в мешок или коробку, которую носит ученик, назначенный «почтовым ящиком») – этот «ящик» тоже постоянно меняет свое местоположение на территории.

После отправки каждой бумажки по почте можно вернуться к сокровищу, взять оттуда следующую бумажку и снова проделать ту же процедуру. Игра завершится, когда бумажки закончатся или когда интерес детей иссякнет. Победителем станет команда, которая успеет отметить и отправить по почте наибольшее количество бумажек.

ЭСТАФЕТА С ОТМЕТКОЙ - с применением компостеров или системы отметки SPORTident ориентирование по подсказкам

Желтый уровень



Потребуется: Девять компостеров или станций SPORTident, контрольные карточки с написанными на них разными очередностями прохождения контрольных пунктов.

Подготовка:

Подготовьте простую «карту» и размножьте ее, чтобы у каждого ученика была своя карта.

Нарисуйте различные варианты дистанций так, чтобы на каждой дистанции было по три контрольных пункта (смотри образец).

Расположите компостеры или станции SPORTident на игровой площадке так, как показано на карте.

Расстояние между компостерами/станциями зависит от размера используемой игровой площадки.

Разделите учеников на команды по 3-5 человека.

Выстройте команды в одну линию и выдайте каждому участнику команды, в зависимости от применяемой системы, либо контрольную карточку, либо чип SPORTident.

NB! Важно, чтобы у участников первого этапа эстафеты не были одинаковые первые контрольные пункты, поскольку это может привести к свалке при отметке.

Ход упражнения:

Дайте старт эстафеты и пусть каждый ученик пробежит как минимум один раз.

NB! Если каждый ученик бежит несколько раз, то каждый раз он должен получать новую дистанцию!

Эта эстафета хорошо подходит для проведения как в помещениях, так и на улице.

Веселее всего проводить эту эстафету с использованием системы отметки SPORTident, поскольку эта система дает звуковые и световые сигналы во время отметки. Учет времени не требуется.

Совет 1

Данное упражнение подходит и для индивидуального выполнения. Ученик проходит одну дистанцию, проверяет правильность прохождения и выходит на новый круг.

Совет 1

Чем больше контрольных пунктов на карте, тем сложнее дистанция.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ - эстафета «да-нет»

Ступени 1-12



Цель упражнения: Тренировка знания карты и умения ориентироваться.

Потребуется: Два стула,
таблички со словами «ДА» и «НЕТ».

Подготовка: Возьмите два стула и прикрепите к одному стулу табличку со словом «ДА» и к другому – со словом «НЕТ».

Подготовьте вопросы.

Ход упражнения:

1. Разделите учеников на две команды и разместите команды на некотором расстоянии друг от друга и от стульев.
2. Присвойте номер каждому участнику команды и попросите их образовать «круг сотрудничества».
3. Учитель задает один вопрос, на который можно ответить только «да» или «нет», предоставляет командам некоторое время для обсуждения ответа и затем выкрикивает один номер. Игроки с соответствующими номерами должны теперь быстро сесть на стул с правильным номером (или если он уже занят – присесть на корточки возле него). Команда, занявшее место на правильном стуле или возле него, получает очко.

Соревнование продолжается до тех пор, пока все участники не смогут, по меньшей мере, один раз ответить, либо до тех пор, пока не закончатся вопросы.

Примеры вопросов для Зеленого уровня

- | | |
|--|---|
| 1. Синим цветом на карте обозначается вода. | Да |
| 2. На карте изображают также автомобили. | Нет, на карте обозначают только неподвижные объекты |
| 3. Призма контрольного пункта зеленого и белого цвета. | Нет, оранжевого и белого цвета. |
| 4. Финиш указывают на карте в виде двойного кружка. | Да |
| 5. Карта является уменьшенным изображением реальной местности. | Да |
| 6. Открытую местность обозначают на карте желтым цветом. | Да |
| 7. Чем более темный оттенок у зеленого цвета, тем лучшую проходимость он обозначает. | Нет, худшую |
| 8. Белым цветом на карте обозначается лес. | Да |
| 9. Существуют условные знаки красного цвета. | Нет |
| 10. Красная стрелка компаса указывает на Север. | Да |
| 11. Мы, ученики, отмечены на карте. | Нет, на карте обозначают только неподвижные объекты |
| 12. Желтым цветом на карте обозначается густой лес. | Нет, открытая местность |
| 13. Призма контрольного пункта оранжевого и белого цвета. | Да |
| 14. По карте можно определить размер озера. | Да |
| 15. Поле обозначают на карте черным цветом. | Нет, желтым цветом. |
| 16. Старт обозначают на карте треугольником. | Да |
| 17. Красная стрелка компаса указывает на Юг. | Нет, на Север |
| 18. Камень обозначают на карте черной точкой. | Да |
| 19. Контрольный пункт обозначают на карте треугольником. | Нет кружком |
| 20. Асфальтовые площадки обозначают на карте светло-коричневым цветом. | Да |

Примеры вопросов для белого уровня

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. Верхняя кромка карты соответствует Югу. | Нет, Северу |
| 2. Место старта обозначают на карте двойным кружком. | Нет, треугольником |
| 3. По карте можно определить ширину дороги. | Да |
| 4. Карту можно сориентировать по местности. | Да |
| 5. Карта является уменьшенным изображением реальной местности. | Да |
| 6. Линии электропередач обозначают на карте зеленым цветом. | Нет, черным цветом |
| 7. По карте можно определить высоту дома. | Нет, только периметр |
| 8. Ручьи и канавы обозначают на карте синей линией. | Да |
| 9. Камень обозначают на карте коричневой точкой. | Нет, черной |
| 10. Карту можно сориентировать по компасу. | Да |
| 11. Горизонтالي обозначаются на карте черным цветом. | Нет, коричневым цветом |
| 12. Финиш обозначают на карте в виде двойного кружка. | Да |
| 13. Чем темнее оттенок зеленого цвета на карте, чем лучше проходимость леса. | Нет, тем хуже проходимость |
| 14. Карты могут быть разного масштаба. | Да |
| 15. Во всем мире на картах для ориентирования используется одинаковые условные знаки. | Да |
| 16. Желтый цвет обозначает открытую местность. | Да |
| 17. Коричневыми горизонталями обозначают на карте перепады высот. | Да |
| 18. По карте для ориентирования можно определить глубину озера | Нет |
| 19. Если масштаб карты составляет 1:5000, то 1 см на карте соответствует 50 метрам на местности. | Да |

Примеры вопросов для желтого уровня

- | | |
|---|--|
| 1. Карта показывает высоту гор/холмов. | Да |
| 2. Если масштаб карты составляет 1:10000, то 1 см на карте соответствует 1000 метров на местности. | Нет, 100 метров |
| 3. Коричневая точка на карте обозначает небольшой холм (бугорок). | Да |
| 4. Компас применяется для определения направления движения. | Да |
| 5. Для изображения холма может использоваться несколько горизонталей. | Да |
| 6. Один и тот же условный знак используется для обозначения как искусственной ямы/выемки, так и естественной ложбины. | Нет, соответственно коричневый символ «V» и коричневый символ «U». |
| 7. Дворовые территории обозначают на карте желтым цветом. | Нет, оливково-зеленым цветом |
| 8. Горизонталы обозначают на карте коричневым цветом. | Да |
| 9. По карте можно определить ширину ручья/канавы. | Да |
| 10. Если масштаб карты составляет 1:5000, то 1 см на карте соответствует 5 метрам в действительности. | Нет, 50 метрам |
| 11. На вершине холма может располагаться яма. | Да |



ДНИ ОБУЧЕНИЯ НА УЛИЦЕ



Обучение ориентированию – это процесс, требующий как времени, так и терпения.

Не спешите и не пытайтесь весь учебный процесс провести за один день в году, например, за спортивный день или день обучения на свежем воздухе. Во время дня обучения на свежем воздухе можно провести упражнения, связанными с чтением карты.

В школах зачастую приходится адаптировать занятия к местным условиям – если вблизи школы есть лес, то с педагогической точки зрения будет правильнее запланировать несколько коротких упражнений на ориентирование в течении продолжительного времени и не пытаться изучить все одновременно.

Хорошая подготовка является условием для успешного проведения дня обучения на улице

Если ввиду расположения школы или прочих условий день обучения на улице является наилучшим способом обучения ориентированию, то к этому мероприятию необходимо основательно подготовиться, чтобы оно было одновременно педагогичным, обучающим и веселым. Чтобы успеть провести все обучение ориентированию в рамках одного дня, при этом не отступая от целей обучения, необходимо проделать большую подготовительную работу как в классе, спортивном зале, так и на школьном дворе.

К этому времени ученики должны изучить карту, ее условные обозначения и научиться ориентировать карту по сторонам света или по местности.

Место проведения занятий

Не рекомендуется отправлять учеников на длинную дистанцию, прохождение которой займет большую часть дня или даже целый день. Вместо этого обучение ориентированию следует разделить на несколько частей, в ходе которых ученики будут изучать различные элементы ориентирования и будут постоянно возвращаться в одно и то же место.

Упражнения по ориентированию можно легко интегрировать с другими упражнениями, связанными с пребыванием на природе, связав их ориентированием и чтением карты. Например, с изучением растений или с использованием примуса

ОБРАЗЕЦ ПРОГРАММЫ ДНЯ ОБУЧЕНИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Если в мероприятии принимает участие несколько разных групп, то возможен следующий вариант программы:

	4a	4b	4c
8.40 - 9.00	Сбор и ознакомление с программой дня		
9.00 - 9.50	Игры в лесу	Строительство «местности»	Игра «Ромашка»
10.00 - 10.50	Игра «Ромашка»	Игры в лесу	Строительство «местности»
11.00 - 12.30	Обед - совместное приготовление еды на костре или на примусе		
12.30 - 13.20	Строительство «местности»	Игра «Ромашка»	Игры в лесу
13.30	Совместное завершение дня		



ПРИМЕРЫ МЕТОДИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА НАВЫКОВ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Знание карты в рамках дней обучения на свежем воздухе

Для обеспечения хорошего здоровья и физического развития учащихся основной школы и гимназии необходимы ежедневные занятия по физической культуре и пребывание на свежем воздухе, что частично отражено также в учебной программе физической культуры (см. стр. 6).

Ниже приведен пример, как можно, используя упражнения, описанные в данной книге, организовать обучение ориентированию в различных классах. Описаны также возможности установления связи между обучением ориентированию и другими разделами учебной программы физической культуры.

Необходимо еще в младшем возрасте подчеркнуть важность пребывания на улице и на природе.

Ежедневное краткосрочное или длительное пребывание на свежем воздухе создает прочный фундамент для развития способности учащихся справляться с более сложными задачами на протяжении школьных лет как в физическом, психическом, так и в социальном плане. Начиная с малого в дошкольном возрасте следует затем в старшем возрасте постепенно переходить от простого времяпрепровождения на улице к занятиям на открытом воздухе.

Такой прогресс важен для того, чтобы научить детей находиться на свежем воздухе и наслаждаться этим – это не только место, где

проводятся уроки физкультуры или преподаются какие-либо факты. Искусство «просто быть» и переживать эмоции тоже играет важную роль. Времяпрепровождение на открытом воздухе является превосходным способом усвоения знаний, оно предлагает интересные виды и перспективы, здесь есть возможность прийти к глубокому пониманию. Это является важным умением и хорошей подготовкой к взрослой жизни, что является одной из основ здоровья нации.

В младшей возрастной группе (1-3 классы) необходимо предложить детям безопасную среду в виде ближайших окрестностей школы, парка или небольшого участка леса, чтобы впоследствии перейти в близлежащие зоны отдыха и затем, уже в старших классах, приходит время для деятельности на свежем воздухе в незнакомой среде, тающей в себе уже более серьезные вызовы.

День обучения на свежем воздухе включает в себя не только преподавание знаний о движении на местности при помощи карты и компаса. Учащиеся должны знать основы экологической этики: нельзя мешать другим и уничтожать природу. Как нужно одеться? Что должен включать походный рацион?

1-3 классы

Во время ежедневных краткосрочных пребываний на свежем воздухе при помощи различных игр развиваются подвижность и моторика детей. При помощи простых карт и схем развивается пространственное мышление, делается акцент на таких понятиях, как «впереди», «сзади», «сбоку». Начать тренировки пространственного мышления можно с карты классного помещения. См. упражнение «Миниориентирование – в классном помещении», стр. 20. Затем приступите к различным упражнениям на школьном дворе.

Помните, что начинать следует с простого, и начало никогда не бывает слишком простым. Повторяйте упражнения – одно и то же упражнение можно свободно провести несколько раз.

Занятия на свежем воздухе для 1-3 классов на протяжении половины дня.

Далее приводим пример возможной организации занятий на школьном дворе или близлежащем лесу на протяжении половины дня:

- Строительство «местности» – стр. 21
- Длинная змея – стр. 26
- Бинго с условными знаками – стр. 29
- Фотоориентирование – стр. 40

4-6 классы

Обучение на свежем воздухе можно организовать в расположенном поблизости от школы лесу или в другом месте недалеко от школы (в знакомой среде), где ученики смогут провести немного времени, полдня или даже целый день.

Запланируйте, как минимум, один полный день занятий на свежем воздухе осенью и еще один – весной. В 6-ом классе весенний полный день на свежем воздухе может быть также днем оценки навыков ориентирования.

В ходе более коротких пребываний на улице изучается карта - ее строение, «язык» и условные знаки. Подходящие для этого упражнения, предназначенные для 4-6 классов, можно найти на зеленом и белом уровнях.

Занятия на целый день на свежем воздухе для 4-6 классов

Подготовьте задания для 5 «станций».

Упакуйте материалы в коробки так, чтобы материалы для каждой станции/задания находились в одной коробке.

Возможный вариант:

Коробка № 1: Игра «Ромашка» – стр. 41 (подготовьте дистанции как для зеленого, так и для белого уровней, чтобы в игре могли принять участие учащиеся нескольких возрастных групп)

Коробка № 2: Листья клевера – стр. 47 (подготовьте дистанции как для зеленого, так и для белого уровней, чтобы в игре могли принять участие учащиеся нескольких возрастных групп)

Коробка № 3: Тропа Тарзана – стр. 73 (возможный вариант: вопросы викторины по теме экологической этики)

Коробка № 4: Футбол в джунглях – стр. 74

Коробка № 5: Начальник почтовой станции – стр. 75

Коробки должны содержать указания по организации упражнения и информацию о точном месте проведения упражнения. Запланируйте по 40-60 минут на одну станцию. Подготовьте все станции – разместите на местности контрольные пункты, обозначьте тропу Тарзана и т.д. Положите коробки в хорошо видимое место в точке сбора.

Выполнение упражнений:

Преподаватель соответствующего класса берет коробку с материалами для одной из станций, например, № 1, и идет в место старта игры «Ромашка», проделывает с классом это упражнение, возвращается в точку сбора, кладет коробку обратно, берет коробку с материалами для следующей станции, например, № 4 (которая в данный момент свободна), и т.д. Таким образом проделывают с классом столько упражнений, сколько позволяет время.

На протяжении всего дня обучения на свежем воздухе можно чередовать эти упражнения с усвоением знаний и умений в таких областях, как экологическая этика, правила поведения и безопасность во время похода, приготовление пищи.

7-9 классы

Как правило, учащимся этих классов сложнее найти время для ежедневного времяпрепровождения на свежем воздухе, поскольку расписание уроков обычно составляется в виде различных предметных блоков с разными преподавателями на протяжении всего дня. В последние годы, однако, стало возможным проводить тематические дни, объединяющие разные предметные блоки.

Далее приводим пример организации занятий по спортивному ориентированию в 7-9 классах, предполагая, что обучение в основном проводится в рамках уроков физкультуры.

Теперь учащиеся уже достигли такого уровня навыков в области спортивного ориентирования, который позволяет справиться с любым упражнением белого или зеленого уровня, а в 9-ом классе – и желтого уровня. Чтобы усложнить упражнения, проводите их во все менее знакомых местах, например, в различных зонах отдыха или лесах, находящихся в окрестностях школы. Одна только смена местности заставит учащихся воспринимать упражнения зеленого и белого уровней уже как более сложные! В зависимости от организации учебного процесса в школе, рекомендуем найти время для проведения тематических дней обучения на открытом воздухе, в ходе которых умение ориентироваться / читать карту может быть средством для достижения других целей. Один из вариантов – придумать для учащихся 7-9 классов «лесное приключение» – творческий учитель точно сможет найти интересные маршруты и задания для подростков, комбинируя которые можно получить увлекательное лесное приключение.

Занятия для 7-9 классов на целый день обучения на свежем воздухе

День приключений с элементами ориентирования. Карта является необходимым средством для нахождения пути к различным станциям. Примеры возможных заданий на станциях: строительство навеса, разведение костра, потребление пищи,

доступной на природе, прочие разнообразные увлекательные задания, ловля рыбы, упражнения на сотрудничество, сбор съедобных растений и т.д.

Ориентирование при помощи GPS-устройства (например, геокэшинг, см. www.geopeitus.ee)

Упражнения с применением электронной системы отметки SPORTident

Ориентирование на велосипеде

Фотоориентирование (см. стр. 62)

Ночное ориентирование

Гимназия

На этой школьной ступени можно применять такую же структуру обучения спортивному ориентированию, как и в 7-9 классах, с той лишь разницей, что теперь упражнения в основном относятся к желтому уровню и проводятся в новой среде. На начало каждой четверти запланируйте более простые упражнения, чтобы учащиеся могли вспомнить усвоенные знания и умения и затем связать новые умения с ранее усвоенными.

В этом возрасте для обучения ориентированию очень хорошо подходит участие в днях спортивного ориентирования, проводимых клубами спортивного ориентирования почти в каждом уезде Эстонии.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Разнообразная информация об организации и истории спортивного ориентирования в Эстонии и по прочим темам доступна на домашней странице Союза спортивного ориентирования Эстонии www.orienteerumine.ee. Там же имеются ссылки на домашние страницы сайтов спортивного ориентирования в других странах мира.

Наиболее популярная на международном уровне домашняя страница, рассказывающая о спортивном ориентировании и содержащая ссылки на порталы и блоги по соответствующей тематике, находится по адресу www.worldofo.com.





Умение найти дорогу и определить свое местоположение в различных условиях – это то, что дает как детям, так и взрослым чувство уверенности и повышает их самооценку. Опыт пребывания в незнакомой среде и успешного ориентирования в ней является для каждого человека фантастическим приключением, укрепляющим веру в себя. Совершенствование умения ориентироваться является жизненно важным, и это отдельно подчеркнуто также в государственной учебной программе основной школы и гимназии.

Материал, приведенный в настоящей книге, соответствует школьной учебной программе и системе обучения и организации соревнований по спортивному ориентированию, а также является превосходным вспомогательным средством при преподавании спортивного ориентирования как для учителей, так и для детских тренеров в клубах. Материал охватывает все ступени основной школы и гимназии, начиная с изучения первых основополагающих шагов в классном помещении и заканчивая развитием навыков самостоятельного ориентирования в близлежащем лесу.

Основную часть книги составляет сборник упражнений, где подробно описаны и разъяснены многочисленные разнообразные упражнения, подходящие для применения в школе. Кроме того, в книге приведен раздел с упражнениями на адаптацию в лесу, рекомендации по организации обучения на улице, а также многочисленные советы и рабочие листы, которые можно копировать при выполнении упражнений.