



К предварительной информации, которую спортсмен получает до старта, относится графическое описание местоположения КП (легенды КП). Международной федерацией спортивного ориентирования утвержден способ графического описания местоположения КП – способ пиктограмм.

Впервые пиктограммы были использованы в 1978 году на седьмом чемпионате мира. Легенды КП позволяют действовать в районе расположения пунктов более осмысленно и быстро. А это значит, что вы не только экономите время при «взятии» КП, но и в меньшей степени служите «маяком» для соперников.

	1	2	3	4	5	6	7	8
M-	14		6,3		80			
1	32			⌚	#		?	
2	34	•••	↖	X				
3	33	↑	○	≡	6×10		👁	
4	35		⊖	□			◩	
5	37	↑	▲		240°		○	
6	50		△	↑		V	⚡	
○ ----- 230 ----- → ○								

Над таблицей с пиктограммами указывается возрастная группа участников, длина дистанции по прямой между КП и суммарный набор высоты по оптимальному пути, а под таблицей – расстояние от последнего КП до финиша и наличие на этом пути маркировки.

Столбцы таблицы:

- | | | | |
|---|---------------------------------|---|---------------------------|
| 1 | номер КП | 5 | уточняющие детали |
| 2 | обозначение КП | 6 | размеры объекта КП |
| 3 | который из подобных объектов КП | 7 | расположение знака КП |
| 4 | объект КП | 8 | дополнительная информация |



Исходя из данной информации, пиктограмма, приведенная выше в качестве примера, расшифровывается следующим образом:

Группа М-14, длина дистанции 6,3 км, набор высоты 80 м.

1 КП – номер на местности 32, родник в зарослях, знак КП расположен у южной части родника.

2 КП – номер на местности 34, пересечение просеки и дороги.

3 КП – номер на местности 33, северная поляна, заболоченная, размеры поляны 6 на 10 м. Данный контрольный пункт является смотровым.

4 КП – номер на местности 35, открытая, масштабная яма, пункт находится внизу ямы.

5 КП – номер на местности 37, северный камень, размер камня 2,4 м, знак КП расположен с северо-восточной стороны камня.

6 КП – номер на местности 50, группа хвойных деревьев, южный внутренний угол, КП радиофицировано.

От последнего КП до финиша идет маркировка, расстояние до финиша 230 м.

Задание № 3. Расшифруйте предложенные ниже пиктограммы. Ответы на пиктограммы запишите в тетрадь.

1

		M 16	7,8	120		
1	31	↖	∨			
2	35	↙ ↘		↑↓		
3	36	⠇⠇⠇				
4	37	○ #		⊟ ☺		
5	42	↗		↖		
6	39	⠇⠇⠇ ↗				
7	45	○○○		⠇		
8	47	∨	1x1	◻ ↕		
9	48	↖ ↗		∨		
10	50	↙ ↘		↑↓ ↖		
		O	100	◎		

2

		* 16	6,2	85		
1	31	↗ X				
2	32	▲	1x1	○		
3	33	⊖ #	15	14		
4	38	↙		↑↓ ↖		
5	40	⠇⠇⠇		↖		
6	42	↖ ☺		○ ☺		
7	43	≡	□			
8	44	↖ #		⠇		
9	45	⠇		>.		
10	46	↓ ↙ #		↑↓		
		O	— 150 —	→ ◎		



1 КП _____

2 КП _____

3 КП _____

4 КП _____

5 КП _____

6 КП _____

7 КП _____

8 КП _____

9 КП _____

10 КП _____



Дополнительные практические задания по теме «Развитие специальных технико-тактических навыков»

1. «Бег по горизонтали». Это задание желательно выполнять на холмистой, гористой местности, вдоль крутых берегов рек, оврагов. Можно начать отработку этого навыка вокруг небольшой горы или вершины, чтобы возвратиться в начальную точку и убедиться, допущена ли ошибка и в какую сторону. Первоначально можно проходить отрезок либо вперед и назад, либо дважды в одном направлении для исправления допущенной ошибки. Длину отрезков нужно постепенно увеличивать.
2. Сочините спортивную карту в масштабе 1:15 000, используя следующие условные знаки: тропа, лесная дорога, развалины, маленькая естественная яма, торфяник, канава с водой, просека, проход в каменной ограде. Задание № 4 выполняется в приложении на стр. 60.

Ответы на задания

Техника спортивного ориентирования

Задание № 6

- 1) Лишним является условный знак «стрельбище», так как оно относится к искусственным сооружениям.
- 2) Лишним является условный знак «скальный обрыв», так как это элемент рельефа.
- 3) Лишним является условный знак «камень», так как он относится к группе точечных ориентиров.
- 4) Лишним является условный знак «населенный пункт», так как он относится к группе площадных ориентиров.

Задание № 10. Ответы на кроссворд:

По горизонтали:

1. Болото
2. Тропинка
3. Стрельбище
4. Камень
5. Яма

По вертикали:

1. Просека
2. Бугор
3. Развалины

Развитие наблюдательности и памяти

Задание № 4. Числовые ряды

- | | |
|-----------|-----------|
| 1) 12, 9 | 5) 13 |
| 2) 25, 36 | 6) 44, 46 |
| 3) 13, 20 | 7) 10, 4 |
| 4) 36, 38 | |



Задание № 6. Лабиринты

1	2	3
1–1	1–3	1–2
2–8	2–6	2–4
3–9	3–1	3–9
4–3	4–7	4–1
5–10	5–9	5–5
6–4	6–2	6–10
7–6	7–4	7–3
8–5	8–10	8–7
9–7	9–5	9–6
10–2	10–8	10–8

Тактика спортивного ориентирования

Выбор путей движения на трассах заданного направления

Задание № 1.

1. Тормозом является дорога, находящаяся после КП.
2. Тормозом является развилка дорог, находящаяся до КП.

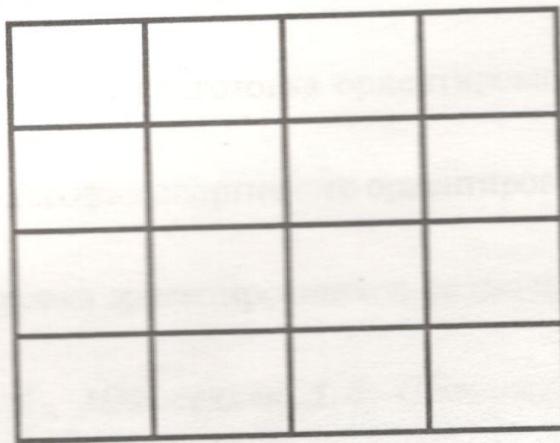
Задание № 3.

- 1 – бег «в мешок».
- 2 – бег с упреждением.
- 3 – бег с использованием.
- 4 – бег по опорным ориентирам.

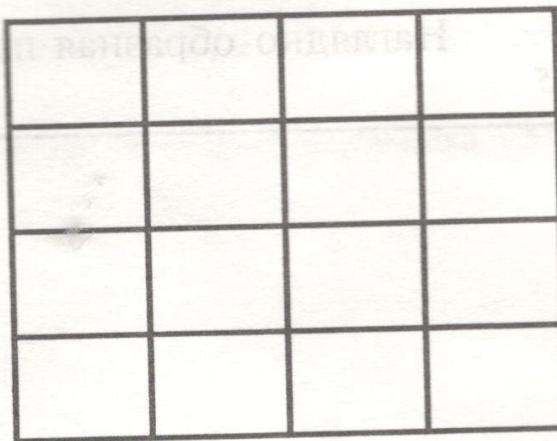
Приложение

Зрительная память

Задание № 1



Задание № 2



Задание № 3





Развитие специальных технико-тактических навыков

Задание № 4

Наглядно-образная память

Задание № 5

Старт.



The image shows a 4x4 grid puzzle. In the top-left corner, there is a black triangle pointing upwards, labeled "Старт." (Start). In the bottom-right corner, there is a small black dot labeled "Цель" (Goal). The grid consists of 16 squares. The first three columns of the first two rows are filled with a light blue color. The last column of the first two rows is filled with a light green color. The last two columns of the last two rows are filled with a light red color. The remaining four squares are white.

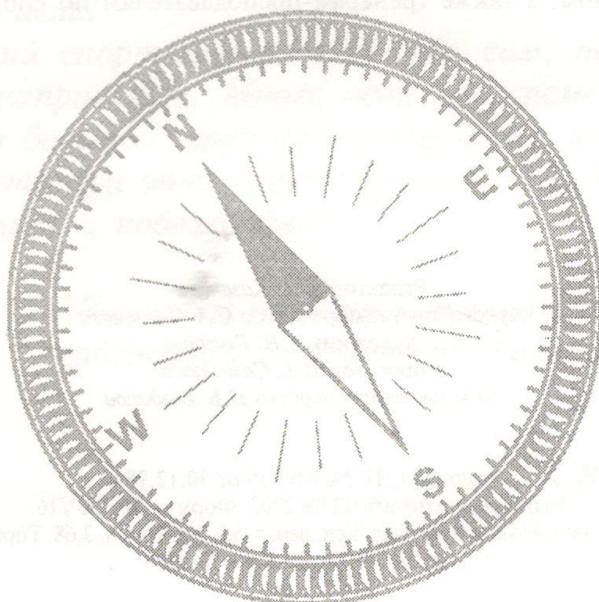
Л.В. Колесникова

БУКЛЕТ
БРК 25
К80

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

рабочая тетрадь

юного ориентировщика



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
"АЛТАЙСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО
ТУРИЗМА И КВЕДЕДЕНИЯ" № 1242

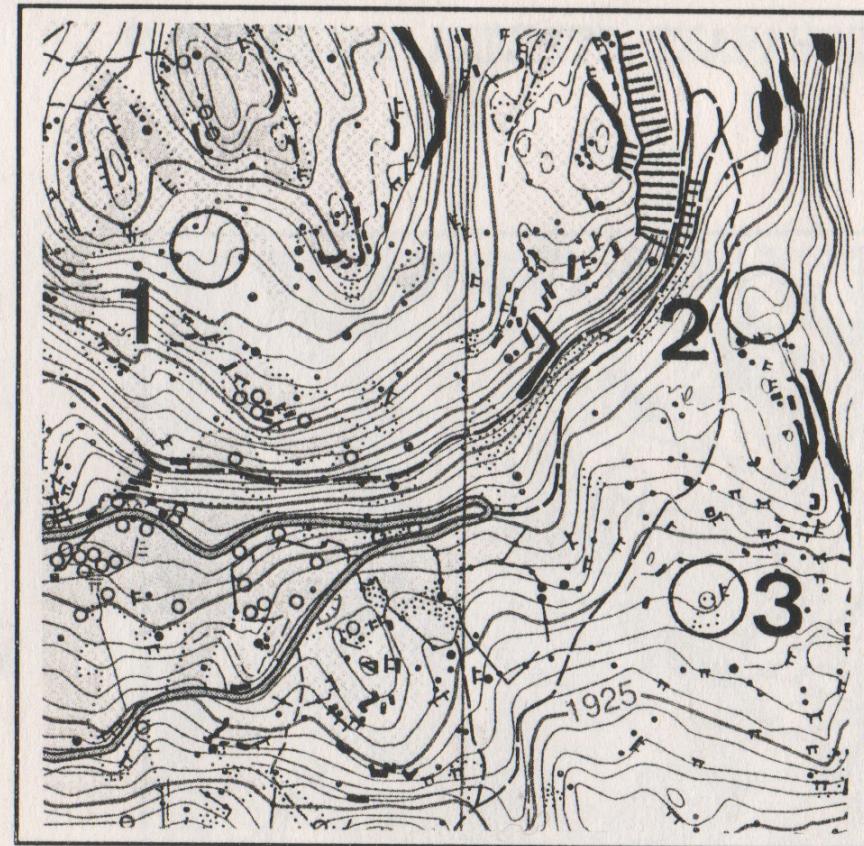
190000, г. Новосибирск, Алтайский край,
г. Барнаул, ул. Титова, д. 100

СОВЕТСКИЙ
ПОРТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2003

КАКОЙ КП СТОИТ В ВЫСТУПЕ ?

№ 1



ЧТО ОЗНАЧАЕТ СТРЕЛКА НА КАРТЕ ?



НАПРАВЛЕНИЕ БЕГА

ПРОВОДА

СТРЕЛЬБИЩЕ