***Монастириський районний комунальний будинок дитячої та юнацької творчості***

***Конспект заняття гуртка***

***«Спортивне орієнтування»***

***Тема заняття***

***«Види змагань зі спортивного орієнтування. Змагання на дистанції в заданому напрямку»***

***Підготувала керівник***

***туристсько-спортивного профілю***

***Забавська Світлана Миколаївна***

**ТЕМА :Види змагань зі спортивного орієнтування. Змагання на дистанції в заданому напрямку.**

**МЕТА :** ознайомити вихованців із видами змагань зі спортивного орієнтування та правилами оформлення дистанції змагань, навчити організовувати найпростіші змагання,проконтролювати засвоєння читання карти і вміння орієнтуватися, розвивати логічне мислення,швидкість,увагу,пам'ять. Виховувати фізично здорових дітей, відповідальних за свій результат, зміцнити інтерес до заняття спортивним орієнтуванням.

**ОБЛАДНАННЯ:** Спортивні карти, КП, картки для учасника змагань, компаси,олівці, ноутбук, годинники.

**ТИП ЗАНЯТТЯ:** комбіноване, застосування вмінь і навичок.

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**І. Організаційний момент.**

**ІІ. Актуалізація опорних знань.**

**Питання для повторення.**

1.Що таке спортивне орієнтування?

2.Які є правила змагань?

3.Що таке спортивна карта?

4.Які заходи безпеки при проходженні траси?

**ІІІ. Мотивація навчальної діяльності.**

Унікальний характер орієнтування полягає у тому, щоб визначити і дотриматися найкращого шляху крізь незнайому місцевість з урахуванням часу. Це потребує вміння орієнтуватися: точне читання карти, оцінка обраного шляху,вміння користуватися компасом, швидке прийняття рішень, біг по природній місцевості, зосередження у стресовому стані і т.д.

**ІV. Повідомлення теми заняття.**

**Очікуваний результат.**

Гуртківці повинні засвоїти терміни і поняття:  
види спортивного орієнтування, орієнтування в заданому напрямку ,на маркованій трасі, за вибором,на позначеному маршруті, знаки позначення дистанції на карті: старт, фініш, контрольний пункт,маркована ділянка, прохід, непридатна для руху дорога, заборонений для бігу район

Гуртківці повинні вміти:

* знати правила змагань,
* правила поведінки на змаганнях.
* Орієнтуватися в заданому напрямку

**V. Вивчення нового матеріалу.**

Змагання зі спортивного орієнтування проводяться у таких видах:

- в заданому напрямку (кількість контрольних пунктів та послідовність їх проходження визначається суддями),

- на маркованій дистанції (учасник долає дистанцію, розмічену на місцевості прапорцями, кольоровим папером тощо, та наносить на карту місцезнаходження контрольних пунктів, розташованих на дистанції),

- за вибором (учасник самостійно обирає послідовність проходження контрольних пунктів),

- орієнтування уздовж стежок або трейлорієнтування (учасник долає дистанцію у заданому напрямку, рухаючись тільки стежками або шляхами; в районі контрольного пункту розташовують декілька знаків, з яких учасник обирає той, що відповідає легенді),

- мікроорієнтування (учасник долає дистанцію у заданому напрямку, в районі контрольного пункту розташовують декілька знаків без номера, з яких учасник обирає той, що відповідає легенді та центру кола контрольного пункту на карті).

Естафета проводиться з усіх видів спортивного орієнтування.

Специфічні особливості змагань зі спортивного орієнтування:

- тренування і змагання можуть відбуватися на свіжому повітрі майже всюди

(стадіон, парк, ліс) і практично круглий рік;

- відсутність потреби у великих затратах на створення спортивних споруд;

- необмежений віковий і статевий ценз для бажаючих займатися цим видом

спорту;

- можливість вільного вибору темпу руху за своїми можливостями та здібностями;

- дистанцію проходити індивідуально, парами і групами.

Основні вимоги

- місцевість полігону для тренування і змагання повинна повністю відповідати

вимогам фізичної підготовки спортсменів;

- для тренування з елементами орієнтування не повинно бути ділянок небезпечних для життя (шосе, непрохідні болота, зсуви, тощо);

- під час змагань суворо забороняється перетинати:

а) засіяні поля, городи, фруктові сади, обгороджені ділянки місцевості;

б)змінювати позначення і розташування КП;

в) отримувати допомогу в орієнтуванні від сторонніх людей;

г) надавати таку допомогу іншим спортсменам

Інвентар спортивного орієнтування:

1. Спортивна карта - це спеціальна карта, яка відрізняється від топографічних спеціальними умовними знаками, що базуються на стандартах Міжнародної Федерації орієнтування.

2. Компас. Засвоєння роботи з компасом є другою після спортивної карти необхідною умовою підготовки орієнтувальника.

3. Контрольні пункти мають вигляд тригранної призми зі стороною 50х50 см. з біло-червоним по діагоналі.

4. Засоби для відмітки:

- компостери

- картки для відміток.

Передстартова інформація:

(що можна дізнатися перед стартом)

- параметри дистанції: довжина, перепад висот, число КП;

- параметри карти: розмір масштаб, висота перетину рельєфу;

- характер місцевості: прохідність, тип рослинності, рельєф;

- стартові параметри: номер. стартова хвилина. місцезнаходження старту і фінішу;

- параметри району змагань: межі району змагань, найближчі населені пункти, заборонені для бігу території;

- відомості про контрольні пункти легенди, текстові або символічні. Наявність маркування на стартовому і фінішному відрізках. Наявність спільних КП для різних вікових груп. Засоби відмітки на КП;

- небезпечні місця;

- символьні легенди.

**Обладнання дистанції з орієнтування у заданому напрямку та її проходження**

Початок орієнтування на місцевості позначається призмою контрольного пункту без номера, яка знаходиться на чіткому орієнтирі нанесеному на карті. Наступні контрольні пункти вже мають номери, позначені на самому КП. Номери починаються з цифри 31. Цифри 16, 19, 66, 99 тощо не бажано використовувати, або виконуються з підкресленням - 66. Цифри пишуться чорним кольором на білому фоні висотою 5 - 10 сантиметрів.  
Місцеположення знаку контрольного пункту повинно точно відповідати його легенді і має бути встановленим таким чином, щоб спортсмен бачив його у момент, коли досягає відповідного орієнтиру, Тобто учасник повинен не "шукати" знак КП, а виходити на орієнтир.  
Для забезпечення контролю проходження КП учасниками змагань, КП обладнують засобами відмітки. Можливе використання різних засобів: електроні засоби; компостери для нанесення проколів на контрольній картці учасника; кольорові олівці, фломастери, маркери, ручки різних типів тощо для нанесення позначок на картці. Але на одній дистанції на всіх контрольних пунктах мають бути засоби відмітки однієї конструкції. Найчастіше використовується традиційна система відмітки на КП з компостерами і контрольними картками (рис.1).

**123456789101112131415161718192021222324252627РРР** **О**

**О** Місце для емблеми змагань.

ФСОУ, реклами, тощо Група Номер учасника **О**

**О1234567891011121314151617181920** **О**

**О222324РРР**ГрупаНомер

Учасника **О**

**О**

**12345678910О**

**О11121314РР**ГрупаНомер учасника **ОО**

*Рис. 1. Зразки контрольних карток для змагань з різною кількістю КП*

На змаганнях у заданому напрямку традиційна відмітка виконується послідовно у клітинках контрольної картки. Контрольна картка повинна бути зробленою з такого матеріалу, щоб до кінця дистанції зберегти свою цілісність. Контрольні картки видаються учасникам не пізніше ніж за годину до початку старту. Допускається, коли спортсмени напередодні старту обклеюють картонні картки скотчем, робити певні записи, але не дозволяється відрізати будь-які частини картки. Клітинок повинно бути достатньо для відмітки на дистанції, при цьому розмір будь-якої сторони клітинки не повинен бути меншим за 18 мм. На контрольній картці повинні бути передбачені і позначені три резервні клітинки (дві на невеликих картках).  
Відмітка на контрольному пункті виконується учасником змагань для підтвердження проходження того чи іншого КП, тому вона повинна бути чіткою, знаходитися у відповідній клітині (принаймні частина відмітки). Резервні клітинки використовуються у тому випадку, коли спортсмен помилково виконав відмітку не у тій клітинці.  
Учасники змагань несуть відповідальність за правильність відмітки, наспіх та неправильно зроблена відмітка може слугувати обгрунтуванням для суддів про дискваліфікацію спортсмена. Про це необхідно пам'ятати і краще витратити декілька секунд на виконання відмітки, ніж бути покараним суддями.

**Визначення результатів змагань з орієнтування у заданому напрямку**

Визначення результатів проводиться згідно до Положення про змагання. У Положенні має бути зазначено спосіб визначення місць, які мають посісти команди:  
  
- склад команди;  
- кількість залікових учасників;  
- порядок використання результатів учасників для визначення командного заліку;  
- система нарахування очок у різних групах та видах програми;  
- система визначення результату команд з неповним заліком;  
- визначення місць при рівності балів.  
  
Якщо змагання особисті, то результат кожного визначається часом проходження дистанції від моменту старту до фінішу. У тому разі, коли декілька учасників мають однаковий результат, то вони посідають однакові місця, одержують однакові титули, призи та грамоти. У протоколі після учасників, що показали однаковий результат, залишається стільки незайнятих місць, скільки учасників мають однаковий результат мінус одиниця.

**VI. Практичне заняття.**

**Проведення змагань серед гуртківців.**

На дистанцію випускаю не по одному учаснику, а парами.

Полігон змагань розмічений на день швидше.

КП ЎЄ листки із цифрами.

Стартовий інтервал ЎЄ 5 хвилин.

**VII. Підведення підсумків.**

Визначаю переможців змагання і нагороджую їх призами.

Література

1. Альошин В.М. Змагання по спортивному орієнтуванню , фізкультура і спорт, 1974 р.

2. Курилова В.І. Туризм, 1988 р.

3. Фесенко Б.А. Книга молодого орієнтувальника, 1997 р.

4. Рощин А.Н. Орієнтування на місцевості. К. Видавництво ”Вища школа”,

1982 р.

5. Спортивне орієнтування. Чернівці, 1997 р.

6. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивне орієнтування 1982 р.

7. В’яткин Л.А.,Сидорчук Е.В. Туризм і спортивне орієнтування, 2001 р.