

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

Методическая разработка
в помощь педагогам дополнительного образования детей
по программе «Ориент+»

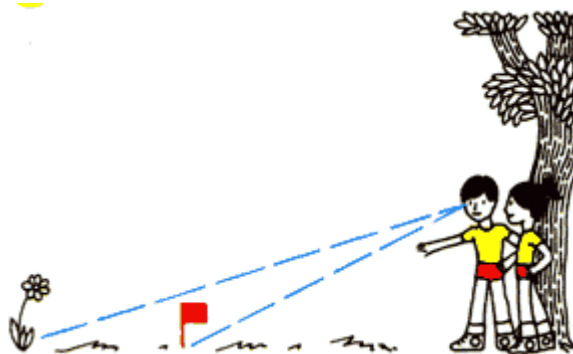
Автор:
Педагог дополнительного образования
Кузнецова Алёна Дмитриевна

Казань 2025 г

Методическая разработка «Спортивные игры с элементами спортивного ориентирования» предназначена для педагогов дополнительного образования. В данной методической разработке описаны спортивные игры с элементами спортивного ориентирования, которые рекомендуется применять на занятиях по спортивному ориентированию как элемент подготовки юных спортсменов для участия в спортивных соревнованиях. Также применение подобных игр способствует разнообразию в организации занятий, заинтересованности детей этим видом деятельности и сплочению коллектива.

Цель данной методической разработки помочь педагогам дополнительного образования в сфере туризма и спортивного ориентирования организовывать учебный процесс более интересно.

Подвижный ориентир



Игра может проходить в парке, на лугу или в редком лесу. Все играющие делятся на группы по 3 человека. У каждой группы должны быть три метки (флажки, конусы) и рулетка.

Играющие распределяют между собой обязанности. Один из участников определяет расстояние на глаз, второй является подвижным ориентиром, которым руководит третий из ребят, контролирующий игру и записывающий результаты.

По команде контролера или сигналу свистка второй участник – подвижный ориентир – бежит вперед, захватив с собой флажки. Когда контролер даст команду «Стой!», бегущий останавливается и втыкает рядом с собой флажок. Участник определяет на глаз расстояние до флажка, а контролер записывает результаты.

Снова команда, и подвижный ориентир бежит дальше, оставляя новый флажок. И так три раза.

Результаты, сообщенные контролеру, проверяются, в каждом случае фиксируются ошибки. Ребята меняются обязанностями и снова начинают игру. Из победителей каждой группы комплектуются новые тройки, игра проходит до тех пор, пока не выявится «чемпион по глазомеру».

Найди середину

Игра проводится на лугу или вдоль проселочной дороги. Участники делятся на две команды. Играющие первой команды устанавливают два флажка (конуса) на расстоянии 10-30 шагов один от другого. Одному из игроков второй команды вручается третий флажок (конус) и предлагается поставить его точно посередине между установленными. Играющий на глаз определяет середину и ставит свой флажок (конус). После этого контролеры измеряют рулеткой расстояние, двигаясь от крайних флажков (конусов) к среднему. Они определяют ошибку и записывают результат.

Теперь вторая команда ставит крайние флажки (конусы), изменяя расстояние между ними, и вызывает играющего из первой группы. Команда,

чей участник допустил меньшую ошибку, получает 1 балл. Затем выступает следующая пара. Игра проходит до тех пор, пока все ребята не примут в ней участие. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.

Быстрота и точность

В этой игре участники соревнуются не только в глазомерном определении расстояний, но и в быстроте бега. Дистанция прокладывается вдоль лесной тропы. Этапы размечаются флажками на древках высотой не менее метра, чтобы их было видно издалека. Первый флажок устанавливается у ближайшего поворота тропы так, чтобы его было хорошо видно со старта. Второй флажок (второй этап) должен быть виден с первого этапа, третий – со второго, четвертый – с третьего. У четвертого флажка размечается финишная черта. Расстояние между флажками (длина этапов) должно быть разным, но в пределах 25-100 м.

Стартующий участник должен вначале на глаз определить расстояние до ближайшего флажка и записать число в свою карточку. То же он проделывает и на втором, и на третьем этапах. На финише карточка сдается контролеру. При подведении итогов соревнований учитывается скорость бега и точность определения расстояния.

Умей смотреть и видеть

Юным спортсменам, чтобы ориентироваться на местности, чувствовать себя уверенно и спокойно в незнакомой природной среде, следует развивать наблюдательность, внимание, зрительную память. Умению смотреть и запоминать увиденное надо учиться. Этому служат специальные игры-упражнения, которые можно проводить как в помещении, так и во время прогулки, похода.

Что ты видел?

- Участникам игры показывают какую-нибудь четкую картинку (пейзаж, бытовая сценка и т.п.). Через 1 мин картинку убирают, а участникам предлагают устно или письменно перечислить все, что они запомнили.
- На столе перед играющими раскладывают 20 различных предметов (линейка, тетрадь, ручка, ножницы, компас, гвоздь, молоток и т.п.). Через 1-2 мин предметы накрывают газетой, а ребятам предлагают вспомнить все, что они видели. За каждый правильный ответ дается 1 балл. Побеждает тот, кто запомнил максимальное количество предметов.

Самый внимательный

Играющие 5-7 человек – встают полукругом.

Водящий за 30 с должен запомнить расположение играющих.

По сигналу водящий отворачивается и перечисляет, как стоят играющие, называя их по порядку.

Что изменилось?

- Участникам игры предлагается в течение 1 мин внимательно посмотреть на 2-3 ребят, стоящих перед ними. Ребята уходят и возвращаются, изменив что-нибудь в своем костюме (сняли или надели куртку, головной убор, поменялись обувью, подпоясались, закатали рукава и т.п.).
- Играющие в течение 30-60 секунд разглядывают своих товарищей (3-4 человека), которые заранее привели в беспорядок что-нибудь в своей одежде: зашнуровали обувь шнурками разного цвета, надели куртку наизнанку, неправильно застегнули пуговицы и т.п.

Играющим предлагается ответить устно (или лучше – письменно, чтобы участвовали все), какие изменения или беспорядок в одежде своих товарищей они заметили.

Что ты видел в пути?

Эта игра-соревнование проводится на заранее выбранном руководителем маршруте протяженностью не более одного километра. По сторонам пути должно располагаться как можно больше разнообразных предметов. Руководитель тщательно изучает выбранный маршрут, а если местных предметов много – составляет памятку.

Перед началом игры ребятам напоминают о том, чтобы они внимательно смотрели и запоминали местные предметы по обеим сторонам пути и их характерные особенности.

В конечной точке маршрута руководитель просит каждого участника написать, что он видел в пути. Получив ответы, руководитель делает краткий разбор, дополняя сообщения ребят результатами своего наблюдения или данными из памятки.

Возвращаясь по пройденному только что маршруту, надо обратить внимание ребят на упущенные ими детали.

Запомни ориентиры

Руководитель подыскивает для проведения игры место, с которого открывается наиболее интересная панорама (высокий берег реки, опушка леса и т.п.). До начала игры он рассказывает участникам, какие местные предметы могут служить ориентирами. Ребята во время объяснения стоят спиной к выбранному для обозрения участку.

По команде участники игры поворачиваются кругом и в течение 1 минуты рассматривают местность. Снова поворачиваются и по очереди сообщают о том, что запомнили.

В первую очередь они должны назвать те местные предметы, которые своим внешним видом отличаются от других подобных предметов (мосты, овраги, возвышенности, отдельно стоящие здания).

Руководитель может провести опрос участников игры. В какую сторону течет река? Какая растительность на берегу? Есть ли на реке лодки? Сколько этажей в крайнем доме поселка? и др. За каждый верный ответ играющему начисляется 1 балл.

Полезно научить юных туристов не только замечать на местности характерные ориентиры, но и выделять их среди схожих, уметь их словесно описать. Предложите участникам игры выбрать какую-нибудь деталь на местности и за 15 секунд указать его товарищам, не прибегая при этом к жестам.

Найди 10 предметов

В редком лесу маркируется или прокладывается вдоль лесной тропинки маршрут протяженностью не более 300 м. По пути раскладывают 10 предметов (спичечный коробок, карандаш, цветной лоскуток и др.) так, чтобы они не бросались в глаза издали, но были видны на расстоянии 1-2 м. Участники по очереди проходят маршрут в быстром темпе, стараясь заметить и запомнить все оставленные предметы.

На финише ребята записывают, что и где они увидели.

Увидел – запомнил

На маркированном зигзагообразном маршруте на поворотных точках развешивают яркие картинки (5-7 шт.) с изображением предметов туристского снаряжения, животных, растений и т.п. Участники по очереди пробегают маршрут и на финише записывают, что они видели. Побеждает тот, кто запомнил все картинки и перечислил их в той последовательности, в какой он их видел.

После прогулки или похода с целью проверить, насколько наблюдательны ребята, руководитель может задать им вопросы. Какие породы деревьев преобладают в лесу? Какие цветущие растения попадались по дороге? В какую сторону течет ручей, который переходили? Были ли в лесу поваленные деревья и каких пород? Если по пути группе встретился посторонний человек – грибник, пастух, лесник, – руководитель может задать ребятам вопросы о внешности, примерном росте и возрасте, одежде и других приметах встреченного. И опять победит самый наблюдательный.

Гимнастика сторон горизонта

Такую гимнастику можно проводить в походе или в лагере. С помощью компаса определяется направление на север, и все поворачиваются лицом туда. Затем называется любая другая сторона горизонта. Задача каждого туриста – как можно быстрее повернуться в названную сторону. Когда все встанут правильно, называется новое направление и т.д.

Путем многократного повторения упражнения ребята усваивают на уровне рефлекса, что, если встать лицом к северу, за спиной будет юг, слева – запад, справа – восток.

Флюгер

Играющие делятся на четыре равные по числу участников команды и строятся в шеренги лицом к центру. В центре стоит ведущий.

Каждая команда получает название: “Восток”, “Север”, “Юг”, “Запад”.

По словам ведущего: “Дует северный ветер” – каждый играющий должен повернуться спиной к северу (к названной так команде). Затем следует сигнал: «Подул западный ветер» и т. д. Команды следуют быстро одна за другой. За каждую ошибку участникам начисляются штрафные очки. Побеждает команда, набравшая наименьшее количество штрафных очков.

Ориентирование по местным предметам

Команды из 3-5 человек поочередно вызываются на место проведения игры – специально выбранную лесную полянку или опушку. Ребятам дается задание: определить стороны горизонта по местным предметам – деревьям, пням, муравейникам, а также – по солнцу и часам. Через 10 мин играющие должны указать ориентиры, соответствующие сторонам горизонта. Затем команде выдают компас, чтобы участники смогли проверить, насколько правильно они сориентировались.

Побеждает команда, назвавшая наибольшее количество характерных местных признаков и точно указавшая стороны горизонта.

Верным курсом

Эту игру-упражнение можно провести на любой площадке. Для игры нужны компас и бумажная шапка-колпак, которую можно сделать из газеты (в виде большого кулька). Руководитель предлагает участнику взять с помощью компаса азимут на какой-нибудь ориентир (дерево, будку, столб). После того как турист сообщит этот азимут, ему на голову надевают колпак, теперь он видит только небольшое пространство под ногами, не дальше, чем в двух шагах от себя. Играющего поворачивают несколько раз кругом, а затем дают команду: “Марш!”. Участник по компасу находит нужное ему направление и идет по намеченному курсу.

Путеводителем ему служит только компас, так как самого предмета он не видит. Задача заключается в том, чтобы точно наметить курс, т. е. правильно взять азимут, а затем без ошибки выйти к ориентиру.

Перед началом ориентирования хорошо предложить участникам игры вспомнить о глазомере и определить не только азимут, но и расстояние до ориентира.

До скорой встречи!

В игре заняты одновременно двое играющих, поэтому нужны два компаса и два колпака. В отличие от предыдущей игры, каждый игрок получает листок с указанием курса и расстояния участков. Например, на первом листке: “ $90^\circ - 5\text{ м}$, $180^\circ - 10\text{ м}$, $90^\circ - 6\text{ м}$, $360^\circ - 16\text{ м}$, $270^\circ - \text{до встречи}$ ”.

Игроки обмениваются рукопожатием, поворачиваются и, надев колпаки, начинают свое путешествие по назначенному маршруту. Сориентировав компас и провизировав направление, каждый из играющих начинает считать шаги, чтобы пройти определенное расстояние (рис. 1).

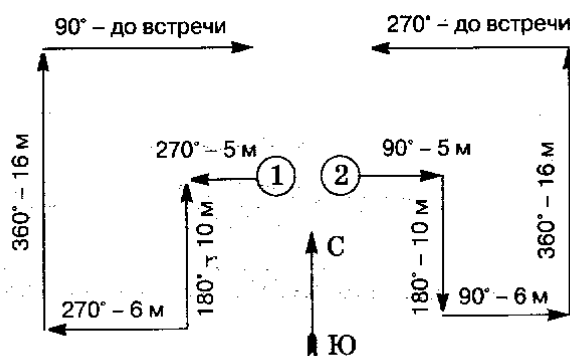


Рис. 1

Маршрут должен быть составлен так, что при точном соблюдении расстояния и заданного направления встреча участников обязательно состоится.

Эстафета с компасом

В основу этой игры положен принцип комбинированной эстафеты. Ее участники соревнуются в быстроте бега по пересеченной местности и в определении азимута на заданные ориентиры по компасу.

Дистанция эстафеты состоит из нескольких этапов по замкнутой кривой. Если этапы не прямолинейны и игра проводится на пересеченной местности, необходимо дистанцию маркировать флажками или цветными бумажками. Этапы могут быть протяженностью 50-100 м, в зависимости от района проведения соревнования.

В начале каждого нового этапа на расстоянии 8-10 м прикрепляются в разных направлениях 2-3 флага или щитка разных цветов. На каждом этапе находится контролер.

До начала игры руководитель разводит играющих по свои этапам. Стартуют одновременно две команды, т. е. двое участников. Эстафетой им служит компас, листок из плотной бумаги или картонная карточка и карандаш.

По сигналу “Марш!” ребята, прежде чем начать бег, определяют азимут на заданный ориентир, записывают результат в карточку и бегут к следующему этапу, чтобы передать скорее эстафету члену своей команды. Тот определяет азимут на ориентир, указанный контролером, записывает в карточку и т.д.

Заканчивающий маршрут сдает на финише листок с записанными азимутами.

Победителем считается та команда, которая быстрее пробежит дистанцию и точно определит азимут.

За ошибку в определении азимута $\pm 3^\circ$ и за каждые последующие 3° команде прибавляется сверх показанного времени 16-30 с, в зависимости от величины этапа.

Секретный пакет

Накануне дня, когда будет проводиться игра, руководитель – один или с помощниками – подготавливает конверты или пакеты по количеству участников игры (5-7) и прячет их в густом лесу или кустарнике на уровне 1,5 м от земли, но так, чтобы в 1,5-2 м этот пакет можно было заметить. Незадолго до игры необходимо проверить, на месте ли пакеты. Расстояние от места старта до конечных точек должно быть одинаковым, в пределах 100-200 м, в зависимости от местных условий.

Участники получают задания с указанием азимута и расстояния. Критерием оценки будет время, затраченное каждым участником на поиски секретного пакета.

Найди клад



Участники делятся на две команды. Каждая выбирает себе участок местности и старается как можно лучше нарисовать его карту-схему, используя топографические знаки. В укромном месте прячут “клад” и обозначают на

карте, где он находится. “Кладом” может быть забавное письмо, банка “сгущенки” и т.д. Обменявшись картами, команды ищут “клады”.

Кто найдет быстрее, тот победитель.

Встречный маршрут

Игра проводится в лесу на пересеченной местности. Участвуют две команды по 10-12 человек.

Накануне руководитель подготавливает маршрут – ломаную кривую в виде подковы, концы которой находятся на расстоянии 100-200 м. Протяженность каждого этапа и всей дистанции зависит от местных условий, т. е. наличия хороших ориентиров и, конечно, подготовки участников. Как правило, маршрут не превышает 2,5-3 км. Команды движутся навстречу друг другу, так что точка старта одной команды является финишной для другой и наоборот.

На поворотных пунктах каждого этапа должны находиться контролеры. Старт командам дается одновременно, время засекается с момента вручения пакета, в котором находится “приказ”, т. е. данные для движения к первому пункту – азимут и расстояние в метрах. Дойдя до контролера, команда получает задание на следующий этап и движется к следующему контрольному пункту.

Выигрывает та команда, которая первой пройдет маршрут.

Эту игру можно усложнить. В пакете, который группа получает на контрольных пунктах, записаны задания: “Азимут 25°, расстояние 500 м. Вопрос: какие цифры записаны на квартальном столбе просеки? Срисовать их”; “Азимут 175°, расстояние 400 м. Задание: сколько проводов имеет высоковольтная линия? Определить ее азимут” и т.д.

По загадочным письмам и приметам

Участники игры делятся на 3-5 групп. Со старта они уходят с интервалом в 10 мин. На старте каждая группа получает задание № 1: “Старт – точка № 1, “Златая цепь на дубе том...”. Азимут 15°. Расстояние 350 м”.

Вместе с заданием группам сообщается четкое ограничение полигона игры, за которое заходить нельзя: “На юге – шоссе; на севере – просека, по которой проходит ЛЭП; на западе – река; на востоке просека с линией связи”.

Выйдя на точку № 1 и найдя настоящий или условный дуб с табличкой, где нарисованы кот и “златая цепь”, туристы видят “письмо” (написанное на табличке следующее задание): “200 м на юг – “во поле березонька стояла” (точка № 2).

Придя в эту точку, играющие находят старую березу, а на ней “письмо” с третьим заданием: “380 м на запад; три сосны – две рядом, одна поодаль”.

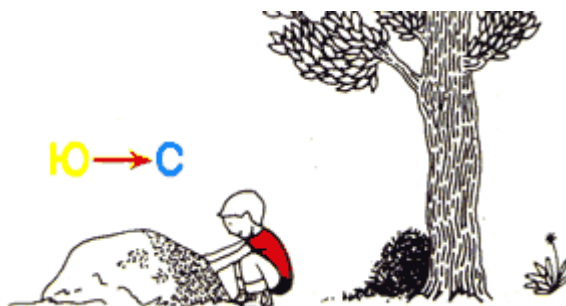
Выйдя в точку № 3, ребята находят следующее задание и т. д.

Точек может быть любое количество. Маршрут по ним может быть кольцевым, треугольным, зигзагообразным, но выводить должен к финишу (туда же, где был старт).

Побеждает группа, которая нашла все точки, показав лучшее время.

На схеме, где обозначен полигон игры (квадрат, треугольник) с ограничителями и направлением С—Ю, следует указать точку старта и финиша, чтобы ребята, не найдя очередного задания, могли вернуться. Если время позволяет, команда может повторить попытку.

Ориентирование без карты



Играющие разбиваются на две группы. В каждой игроки делятся на пары. Руководитель предлагает первой паре – определить стороны горизонта по деревьям. Другая пара определяет их по солнцу, третья – по часам, четвертая – по компасу, пятая – по пням и т. д. Для каждой группы задания одинаковы, но каждая новая пара определяет стороны горизонта с нового места.

Кто правильнее и быстрее выполнит задание, тот получает очко. Выигрывает та группа ребят, в которой пары игроков наберут больше очков.

Можно усложнить игру: руководитель рассказывает участникам предстоящего рейда, как добраться до установленного им пункта сбора в лесу. Для этого нужно уметь быстро передвигаться по местности, определять направления по различным признакам в лесу.

Выигрывает игрок, сумевший самостоятельно добраться до места сбора и затративший на это меньше времени. Чтобы никто не заблудился, после окончания игры дается горн. По его зову все участники собираются вместе. Перед началом игры необходимо объяснить ребятам правила и способы ориентирования на местности. Вот некоторые из них: Солнце бывает в 7 часов утра на востоке, в 13 часов стоит приблизительно на юге, в 19 часов на западе. Цветы подсолнечника и череды, как правило, поворачиваются за солнцем и никогда на север.

Список использованной литературы

1. Коротков И. Подвижные игры в занятиях спортом. М.: Физкультура и спорт, 2010.
2. Новиков А. Л. Учебно-тренировочные игры с элементами топографии: Учебное пособие. М.: ЦДЮТиК, 2002.
3. Туристская игротека (Игры, конкурсы, викторины). М.: ЦДЮТиК, 2003.
4. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. М.: ЦДЮТиК, 2012.
5. «Туристская игротека». Под редакцией Ю.С.Константинова, М., 2000