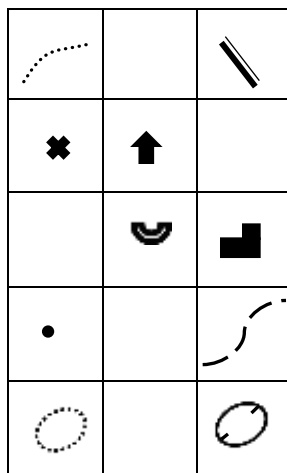


Диагностический материал к программе «Спортивное ориентирование»

Развитие памяти и воображения

Упражнения:

1. Запоминание цифр, букв, УЗ, написанных в квадратах. Квадраты могут быть заполнены не все. Применяется до и после нагрузки.



2. Запомнить схему (простейшую карту) с дистанцией З.Н., где КП изображены легендами, УЗ. Запомнить расположение и зарисовать.

3. Упражнения с «перевертышами». Найти вырезанные из карты фрагменты.

4. Запомнить на слух описание этапа и найти его на карте.

5. Рисовка человечков, зверюшек с помощью заданных УЗ или всех выученных.

Развитие глазомера, определение расстояния на местности и карте.

Масштабы карт.

1. С обзорной точки определить расстояния глазомерно до хорошо видимых объектов и проверить их парами шагов.

2. То же, но с проверкой по карте.

3. Отложить разные величины отрезков на чистом листе бумаги, карте.

4. Определить длину отрезка на бумаге, карте, по изогнутым линиям.

5. Определить расстояния до объектов на карте.

6. Диктанты по рисовке карты с использованием расстояния.

7. Отложить отрезки различной длины на картах разного масштаба.

8. Какое расстояние будет иметь один и тот же отрезок на картах разного масштаба.

Задание. Цветными карандашами зарисуйте по памяти в тетрадь следующие знаки:

Наименование знака	Изображение	Наименование знака	Изображение
Открытое пространство		Развилка троп (четкий перекресток)	
Непроходимая растительность		Узкая просека	
Четкая граница растительности		Широкая просека	
Отдельно стоящее дерево		Железная дорога	
Шоссе		Высокая ограда	
Улучшенная дорога		Ограда	
Грунтовая дорога		Разрушенная ограда	
Тропинка		Проход в ограде	
Исчезающая тропинка		Отдельная постройка (строение)	

Застроенная территория		Нечеткое болото	
Развалины		Колодец	
Стрельбище		Родник	
Кладбище		Муравейник	
Маленькая башня		Маленькая промоина	
Кормушка		Внемасштабный бугор (микробугорок)	
Корч, пень		Яма	
Валун (камень)		Внемасштабная яма (микроямка)	
Лужа (яма с водой)		Искусственная внемасштабная яма (воронка)	
Преодолимый ручей		Бугор	
Канавы с водой		Грунтовый обрыв	

Задание. Возьмите спортивную карту любого района. За 5 минут найдите и зарисуйте в тетрадь наибольшее количество условных знаков. Подпишите их названия.

№	Знак	Название	№	Знак	Название
1			15		
2			16		
3			17		
4			18		
5			19		
6			20		
7			21		
8			22		
9			23		
10			24		
11			25		
12			26		

13			27		
14			28		

Определение динамики работоспособности и развитие внимания

Задание. На таблицах представлены числа от 1 до 25, расположенные не по порядку. Ваша задача найти, показать и назвать все числа по порядку от 1 до 25. Необходимо сделать это как можно быстрее и без ошибок. Одновременно с началом выполнения задания включается секундомер.

2	13	1	8	20
17	6	25	7	11
22	18	3	15	19
10	5	12	24	16
14	23	4	9	21

14	9	2	21	13
22	7	16	5	10
4	25	11	18	3
20	6	23	8	19
15	24	17	12	1

Обрабатываются все пять таблиц. По окончании работы запишите время работы с каждой таблицей.

Таблица

Таблица 2

Таблица 3

Таблица 4

1

8	3	15	22	11
16	10	24	6	18
7	20	1	12	4
23	14	9	19	25
21	2	17	5	13

№ таблицы	Время

Определение и контроль направлений

Задание. Пройдите по азимуту дистанцию в форме равностороннего треугольника. Исходный азимут может быть любой. Азимуты для движения из точек поворота рассчитайте сами. Длина стороны треугольника должна составлять 100 м. закончив дистанцию, определите отклонение точки финиша от исходной точки.

Варианты:

1. Пройдите дистанцию в форме квадрата.
2. Пройдите дистанцию в форме правильного шестиугольника.
3. Увеличьте длину сторон вдвое.

Развитие наблюдательности и памяти

Задание 1. Посмотрите на дистанцию, нанесенную на спортивную карту в течение 1 минуты. Постарайтесь ответить на вопросы, не заглядывая повторно в карту:

- 1) Сколько КП на трассе?
- 2) Между какими КП наиболее длинный маршрут?
- 3) Можно ли повторно воспользоваться частью этого маршрута для «взятия» других КП?

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

- 4) Какой район на карте самый «высокий»?

Задание 2. Во время кроссового бега в паре с равным по силам партнером изучите по любой карте этап между двумя КП, передайте карту партнеру и расскажите ему о маршруте, которым вы бы воспользовались для «взятия» КП. Затем, не останавливаясь, это же задание выполняет партнер.

Изучение сторон горизонта и их определение по местным предметам

Задание 1. На листе в клетку обозначить Старт и Финиш. Тренер диктует направления и количество клеток. Необходимо добраться до Финиша.

Задание 2. Изображение фигур, цифр с помощью линий по сторонам горизонта.