

## Методические рекомендации по проведению занятия «Спортивный лабиринт»

**Объединение:** туристско-краеведческое

**Возраст учащихся:** 10-14 лет

**Оборудование:** мультимедийное оборудование: компьютер, мультимедийный проектор; электронная отметка SportIdent; карты с дистанциями.

**Тип занятия:** комбинированный.

**Цель:** популяризация спортивного ориентирования среди детей и подростков.

**Задачи:**

- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- содействие повышению разносторонней физической подготовленности.

На занятии используется слайдовая презентация Power Point или учебный видеofilm «Спортивный лабиринт».

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции и правильности взятия КП. Ориентированием можно заниматься как летом, так и зимой.

Ориентирование является видом спорта, который сочетает в себе физические, интеллектуальные и психические элементы. Основная идея в ориентировании, пройти дистанцию от начала до конца, найти контрольные пункты в заданном порядке или по выбору с помощью карты и компаса. Для того, чтобы выбрать наилучший маршрут, ориентировщики смотрят на характеристики местности, и победитель определяется по самому быстрому времени. Спортсмен должен ориентироваться и принимать быстрые решения при работе на высокой скорости.

У спортивного ориентирования, имеется много положительных качеств, благодаря которым этот вид спорта успешно развивается. К таким качествам можно отнести массовость, доступность, всесезонность, интеллектуальность, польза для здоровья людей всех возрастов. Но к сожалению, не хватает зрелищности.

«Спортивный лабиринт» - это вид ориентирования, в котором участники при помощи карты должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на специально созданной для этого искусственной местности. Искусственная местность состоит из совокупности стандартных

объектов типа (конусы, сигнальная лента, сетка и другие объекты). Задача участника - пройти отмеченные на карте КП строго в указанном порядке.

Не разрешается перепрыгивать препятствия или другим способом пересекать их. За неправильное прохождение дистанции или преодоление препятствий спортсмен дисквалифицируется (результат не засчитывается).

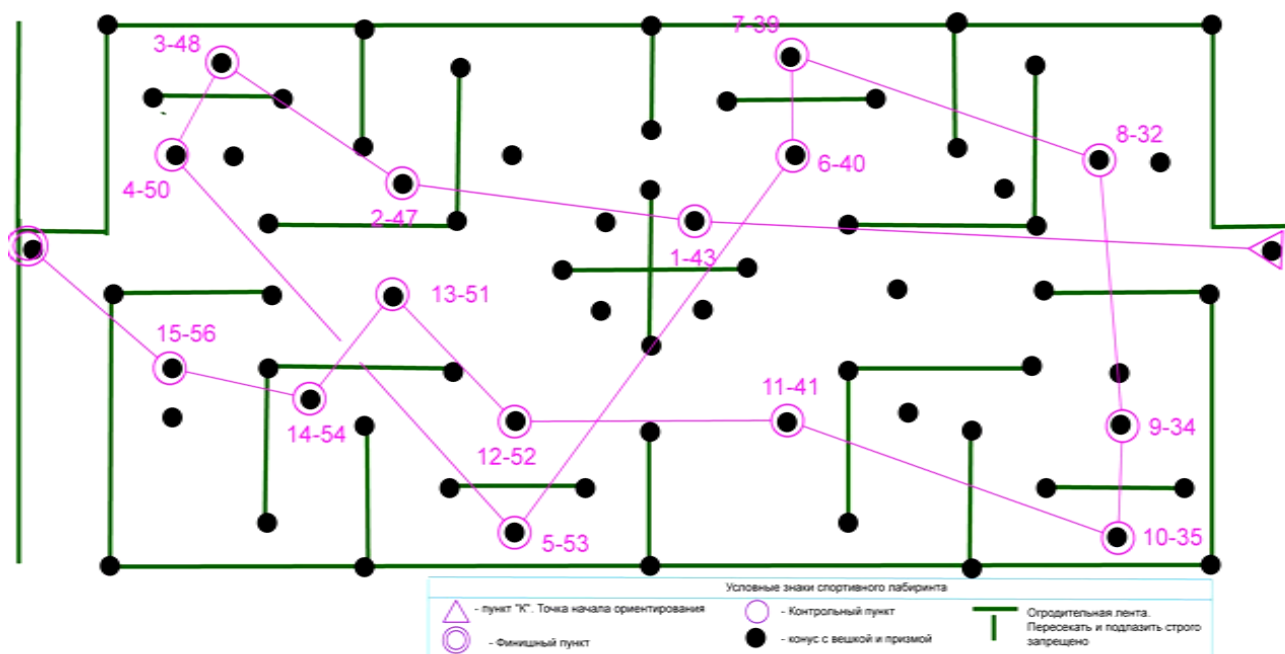
Результаты участников определяются по времени прохождения дистанции и правильности взятия КП (в определенных случаях с учетом штрафного времени или штрафных кругов). Дистанцию можно организовать как на местности, так и в помещении.



Дистанция в заданном направлении, длина дистанции определяется в зависимости от группы (в среднем 2-5 минут). Для контроля прохождения дистанции участником используется система электронной отметки SPORTident. На груди каждого участника должен быть закреплен персональный номер. Перед стартом участнику выдается ЧИП контактной электронной отметки (на финише он сдается), либо участник показывает судье свой персональный ЧИП.



Цветная карта-схема дистанции выдается участникам за 30 секунд до старта. Порядок прохождения контрольных пунктов указан в схеме лабиринта. КП соединены между собой линиями (как в заданном направлении). Нумерация КП в карте участника может быть одинарная 1-2 и т. п. А может быть двойная 1-31, где первая цифра — это номер КП по порядку, а вторая номер КП на местности. Каждой возрастной группе соответствует своя дистанция и выдается своя карта.



### Условные знаки спортивного лабиринта



**Старт** - пункт начала ориентирования



**Финиш** – финишный пункт



**Контрольный пункт**



**Конус с призмой и станцией**



**Оградительная лента (стена)** – пересекать и подлезать строго запрещено

Для контроля прохождения дистанции и хронометража используется электронная система отметки SPORTIdent. Система состоит из электронного ЧИПа и станций электронной контактной отметки (СЭО). Перед стартом

участник или судья должен очистить ЧИП в станции «ОЧИСТКА». Очистка может длиться до 5 сек. В момент старта участник производит отметку ЧИПом в станции «СТАРТ». Далее участник проходит дистанцию в определенном порядке. Все контрольные пункты (КП) оборудуются считывающе-записывающими устройствами - станциями. Отметка на КП с помощью ЧИПа осуществляется участником самостоятельно в течение 0,3 секунды. По ее окончании раздается звуковой сигнал, и срабатывают световые индикаторы.



Не надо пытаться отметить на станции вдвоем. Если вы видите, что станция занята другим спортсменом, необходимо подождать, пока она не освободится, и только тогда произвести отметку. ЧИП к станции (к круглому отверстию в корпусе) прикладывать аккуратно, не тереть, не спешить – дожидаться светового и звукового сигнала. Если вы не уверены в том, что отметка произошла (не услышали звуковой сигнал, не увидели световые индикаторы), то можно произвести отметку еще раз, но необходимо помнить, что количество регистрируемых в ЧИПе отметок ограничено (до 25).

Если произошла ошибка в последовательности прохождения КП, необходимо вернуться на предыдущий КП, и после отметки на нем, продолжить прохождение дистанции.

В момент финиша участник производит отметку ЧИПом в станции «ФИНИШ». После финиша участник обязан сдать ЧИП для проверки отметки секретарю. Здесь же решаются вопросы снятия/восстановления результатов.

Реже кроме электронной отметки, на дистанции «Спортивный лабиринт» используется компостер, а результаты заносятся в карточку участника.

После просмотра презентации или видеоматериалов, учащиеся проходят дистанцию в спортивном зале или на пришкольной территории.