

## ▣ Упражнения по теме «Ориентирование карты»

### Упражнение 1.

Из нескольких лежащих на столе спорткарт при помощи компаса определить правильно сориентированные.

### Упражнение 2.

Спортсмены с компасами в руках выстраиваются в шеренгу. По команде тренера разворачиваются по сторонам света.

### Упражнение 3.

Спортсмены выстраиваются в шеренгу, имея компаса и карты с нанесенной дистанцией. Тренер называет номер этапа (КП1-КП2), каждый спортсмен ориентирует карту, определяет направление линии соединяющей точки КП и поворачивается в этом направлении.

### Упражнение 4.

Спортсмены выстраиваются в шеренгу, с компасом и картой в руках. Тренер называет сторону горизонта, учащиеся поворачиваются лицом к заданному направлению и ориентируют карту.

### Упражнение 5.

Сориентировать карту по компасу, ответить на вопросы:

- А) Вы находитесь на старте, какие ориентиры вы видите перед собой?
- Б) Вы стоите на КП1 (КП2, КП3 и т.д.), какие ориентиры вы видите справа, слева, впереди?

### Упражнение 6.

Спортсмены делятся на команды, у каждого в руках компас. На расстоянии 20-60 метров размещают карты. По сигналу участники - по одному от команды - подбегают к местам расположения карт, ориентируют каждый свою карту, демонстрируют выполнение задания, стоящему рядом тренеру. При правильном выполнении задания получают разрешение передать эстафету следующему спортсмену. Если спортсмен неправильно сориентировал карту, он обегает свою команду и повторяет задание. Выигрывает та команда, в которой последний участник первым пересечёт линию старта-финиша.

### Упражнение 7.

Группу спортсменов располагают на линейном ориентире. Выбирают точку таким образом, чтобы с неё были видны какие-нибудь другие ориентиры. Учащимся раздают карты, на которых отмечено место их нахождения, и просят сориентировать карту. Затем, проверив

правильность проделанной работы, тренер просит показать ориентиры на карте и местности слева и справа от линейного ориентира.

#### Упражнение 8.

Для совершенствования техники ориентирования карты при помощи линейных ориентиров можно проводить различные соревнования.

Например, место старта — пересечение просек, тропинок и т. п. Руководитель делит группу на четыре команды и ставит на каждой из просек по одному контролеру от команд. Контролеры получают карты, на которой их месторасположение указано знаком КП, а точка старта знаком «старт». По команде руководителя первые номера команд бегут по указанному линейному ориентиру к контролерам, получив от них карту, ориентируют ее и возвращаются на старт для передачи эстафеты вторым номерам команд. Вторые номера действуют таким же образом. После выполнения упражнения всеми участниками, команды меняются местами, и так до тех пор, пока каждая команда не примет старт со всех четырех просек или тропинок. Команда-победительница определяется по меньшей сумме времени, затраченного на выполнение всего упражнения.