

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр гражданского, патриотического и духовно-нравственного воспитания имени святого благоверного князя Александра Невского» города Кирова

***Игра для развития зрительной памяти
и скоростных качеств
спортсмена-ориентировщика «Морской бой»***

Авторы-составители:

Галицких Оксана Викторовна,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова

Макаров Николай Викторович,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова

Киров 2022

Пояснительная записка.

Игра разработана и систематически проводится для обучающихся объединения «Спортивное ориентирование». Она имеет физкультурно-спортивную направленность и представляет собой подвижно-интеллектуальную игру, включающую в себя выполнение заданий по спортивному ориентированию. Разработка может быть использована при организации занятий по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленности, включающих в себя подготовку по спортивному ориентированию, проведении тематических недель, мероприятия в загородном или пришкольном летнем оздоровительном лагере. Таким образом, данная методическая разработка предназначена для руководителей туристских объединений, объединений по спортивному ориентированию и организаторов воспитательной работы в школах, домах творчества.

Во время соревнований по спортивному ориентированию спортсмены применяют особую технику прохождения дистанции. Суть ее такова: взглянув на карту, мысленно проложив оптимальный путь до очередного контрольного пункта, запомнить этот путь, отметив в голове все попутные ориентиры, которые должны попасться на пути следования, и потом бежать дальше. Это позволяет не останавливаться через определенное количество метров или у каждого попутного ориентира, сверяясь с картой и тратя при этом драгоценное время. Нужный «кусочек» карты спортсмен-ориентировщик держит в голове и его цель отслеживать во время бега правильное прохождение этого участка дистанции по памяти. То есть, спортсмен бежит и помнит. А для этого нужна зрительная память. Соответственно, данная игра тренирует зрительную память, зрительное восприятие, внимание, а так же развивает умение читать спортивную карту.

Цель игры: повышение профессионального мастерства спортсменов-ориентировщиков.

Задачи:

Образовательные:

- закрепление знаний условных знаков спортивных карт

- развитие умения читать спортивную карту;

Воспитательные:

- пропаганда спортивного ориентирования и здорового образа жизни;

Развивающие:

- развитие внимания
- развитие зрительной памяти
- развитие скоростных качеств спортсмена.

Продолжительность игры: до 40 минут.

Участники: обучающиеся любого возраста, имеющие базовые знания по спортивному ориентированию.

Место проведения: спортивный зал, стадион, парк и т.п.

Оборудование:

- спортивная карта № 1 с нанесенными на нее 5-20 контрольными пунктами (КП) – 1 штука. Количество КП можно уменьшать или увеличивать в зависимости от уровня подготовки участников, контрольные пункты обязательно нумеруются (Приложение 1);
- спортивная карта № 2 (той же местности и того же масштаба) с нанесенной на нее «сеткой» - 1 штука (карта расчерчивается в клеточку по 1 см, каждая клеточка подписывается по принципу «морского боя»: по горизонтали пишутся буквы от А до Я, по вертикали справа пишутся цифры от 1 до 100). (Приложение 1);
- личные карточки участников – по количеству участников (на карточке участника таблица, состоящая из 2х строк, и столбцов по количеству КП на карте № 1, в верхней строке – номер КП от 1 до 20, во второй строке – место для ответов) (Приложение 2);
- карандаши или ручки по количеству участников;
- секундомер;
- скамейки – 3 штуки;
- итоговый протокол (Приложение 3).

Этапы работы.

- Подготовительный – подготовка спортивных карт, карточек участников, помещения.
- Организационный - инструктаж по правилам игры.
- Основной - проведение игры.
- Подведение итогов - анализ работы участников, разбор ошибок, выявление победителей.

Правила игры.

Количество игроков от 2-х и более, судья. Особенность игры заключается в том, что шансы на победу абсолютно равны как у взрослого, так и у юного спортсмена. Играть можно в любом закрытом помещении, а в хорошую погоду – и на свежем воздухе.

Необходимо соревноваться с соперниками на то, кто быстрее запомнит и найдет на карте местоположение небольших ее частей (контрольных пунктов).

В помещении или на свежем воздухе ставятся две скамейки на расстоянии друг от друга от 10 метров и больше. Третья скамейка ставится рядом с финишем, на нее кладутся карандаши и ручки. **С карандашами и ручками бегать категорически запрещается!!!**

Участники получают личную карточку участника и выходят на старт. Одновременно могут участвовать 3-4 человека. Старт одиночный через 30 секунд. По команде «Марш» участник бежит к скамейке, на которой расположена карта № 1 с дистанцией. Спортсмен запоминает, где находится 1-е КП. Далее движется к скамейке, где лежит карта № 2 с нанесённой сеткой, находит, в какой клеточке расположен 1КП и бежит к скамейке, где лежат личные карточки, карандаши (ручки). Там он записывает в свою карточку шифр (букву и цифру) клеточки, где, как он считает, находится 1-ое КП. Если позволяет память, допускается запоминать сразу по 2-3-4 КП. Таким образом, спортсмен бежит по кругу: карта 1 – карта 2 – карточки, пока не запишет в личной карточке все нанесенные на карту №1 КП. После записывания последнего КП участник бежит на финиш, сдает судье личную карточку и у него фиксируется время финиша. После того, как все участники финишировали, судья может запустить следующих участников. За каждый

неправильно определенный и написанный контрольный пункт к результату спортсмена добавляется штрафная минута. Результаты участников заносятся в итоговый протокол, и выявляются победители игры.

Можно усложнить игру различными способами:

- А) взять одинаковые карты, но с разными масштабами;
- Б) добавить к бегу общеразвивающие упражнения;
- В) провести игру в виде эстафеты.

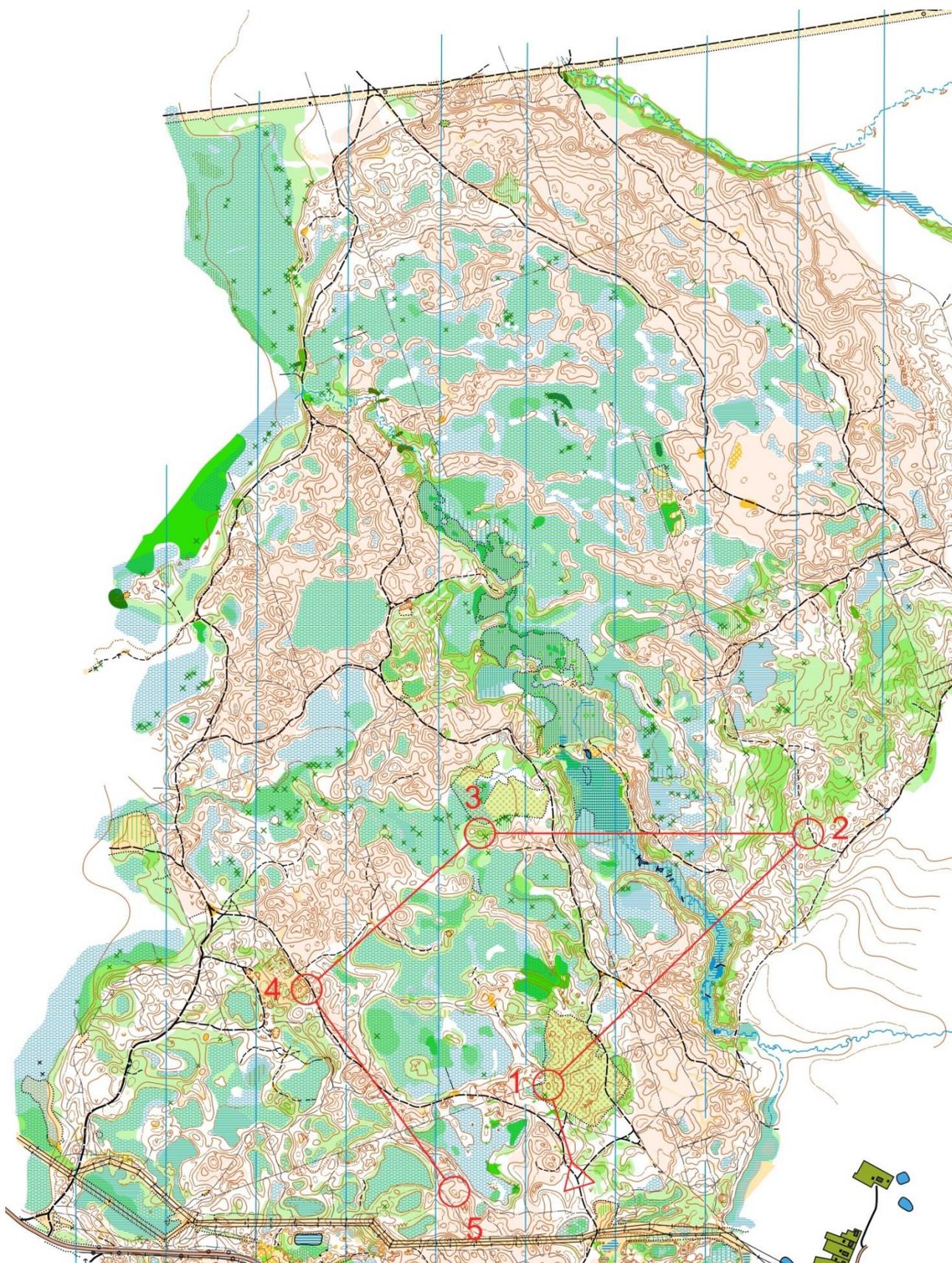
Литература:

1. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. - М.: ЦДЮТиК, 2001 г.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: ФиС, 1985 г.
3. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М: ФиС, 1984 г.
4. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. - М.: ФиС, 1978.
5. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». - М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 2017 г.
6. Ширинян А.А., Иванов А.В., Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. - М.,2008 г.

Приложения.

Приложение 1.

Карта № 1- дистанция на 5 КП



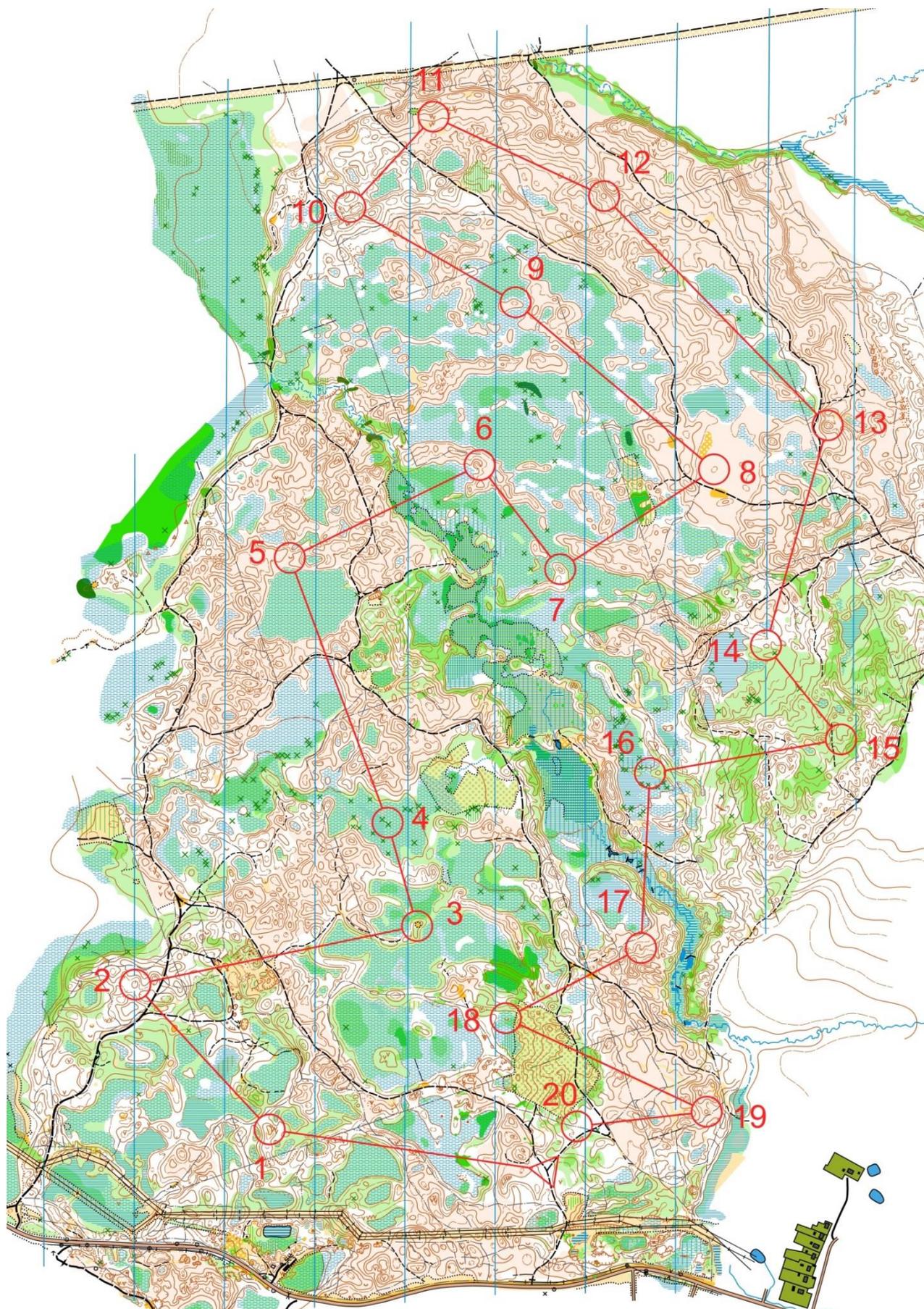
Карта № 1- дистанция на 8 КП



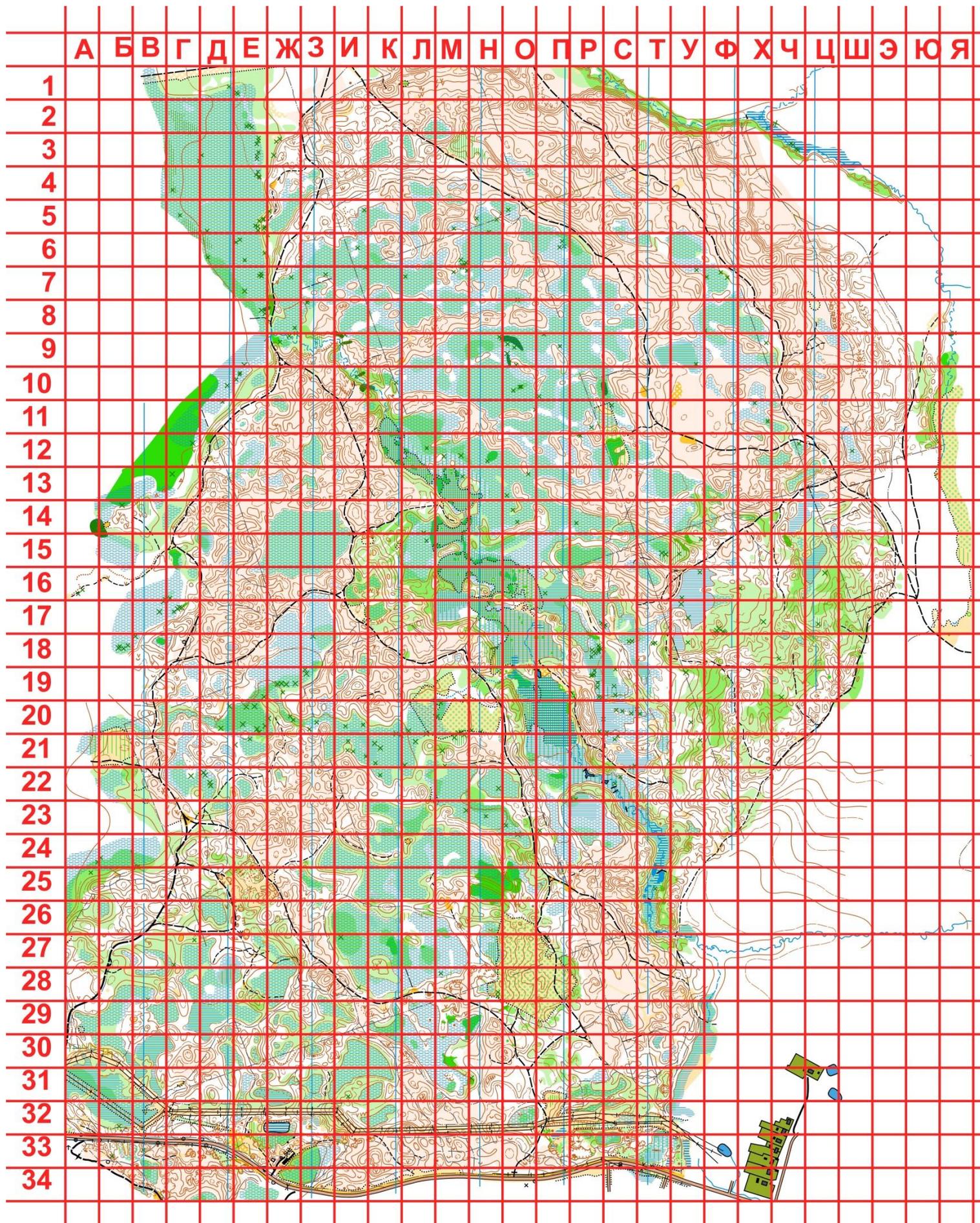
Карта № 1- дистанция на 10 КП



Карта № 1- дистанция на 20 КП



Карта № 2 - сетка



Шифр для проверки карточки участника – дистанция на 5 КП

КП 1	КП 2	КП 3	КП 4	КП 5
Н/О-28	Х-21	Л/М-21	Ж-25	Л-31

Шифр для проверки карточки участника – дистанция на 8 КП

КП 1	КП 2	КП 3	КП 4	КП 5	КП 6	КП 7	КП 8
С-28/29	Р/С-24/25	Т-18	Н/О-21	Л-23	Д-24	Г-27	Ж-30

Шифр для проверки карточки участника – дистанция на 10 КП

КП 1	КП 2	КП 3	КП 4	КП 5	КП 6	КП 7	КП 8	КП 9	КП 10
Г-30	З-21/22	З-18	Ж-13/14	П-14	М/Н-17	Ф-16	Т-23	Л/М-25	Р-30

Шифр для проверки карточки участника – дистанция на 20 КП

КП 1	КП 2	КП 3	КП 4	КП 5	КП 6	КП 7	КП 8	КП 9	КП 10
Е/Ж-29-30	В-25	Л-24	К-21	Ж-13/14	М/Н-11	П-14	У-11	Н-6	И-4
КП 11	КП 12	КП 13	КП 14	КП 15	КП 16	КП 17	КП 18	КП 19	КП 20
Л-1	Р-3	Ч-10	Ф-16	Ч/Ц-18/19	С-19/20	С-24	Н-26	У-29	П-29

