

Государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей
Тульской области «Областной центр детско-юношеского туризма»

Методические рекомендации

Организация и проведение «Ориент - шоу» в спортивном зале

Выполнил: методист отдела туризма и спортивного
ориентирования ГОУ ДОД ТО «ОЦДЮТ» Лазарев А.Л.



Тула, 2015г.

Пояснительная записка

Методические рекомендации адресованы педагогам дополнительного образования, школьным учителям, тренерам, желающим привлечь детей заниматься спортивным ориентированием, а также разнообразить учебно-тренировочный процесс. Представлены основные сведения о данном виде спортивного ориентирования, об организационно-педагогических и технических условиях подготовки школьных и тренировочных соревнований.

Ориент-Шоу

«Ориент - шоу» это не совсем традиционный вид для спортивного ориентирования, но именно он обеспечивает максимальную зрелищность и наглядность, а также помогает освоить азы ориентирования новичкам.

Это вариант мини-ориентирования, можно применить в зданиях школ, спортивных залах и пришкольных спортплощадок.

Данный вид спортивного ориентирования является очень актуальным, так как имеет следующие отличительные черты:

- ❖ зрелищность и непредсказуемость состязания
- ❖ высокая эмоциональность соревнований
- ❖ невозможно потеряться
- ❖ требует минимум физической подготовки
- ❖ отсутствие ограничений по возрасту
- ❖ можно привлечь большое количество участников и зрителей
- ❖ относительно несложная организация и быстрая обработка результатов
- ❖ возможность проведения соревнований в помещениях (спортзалы и даже учебные классы)

Объектами ориентирования становятся – конусы спортивные или стойки. Здесь можно использовать несколько видов дистанций: «заданное направление», «по выбору». Зрелищность на таких мероприятиях получается максимальной.

Как показала практика, мини соревнования «Ориент - шоу» можно использовать как самостоятельные развлекательные соревнования в рамках спортивных праздников. В этом случае они выполняют важную функцию: знакомство широких слоёв населения с основными понятиями ориентирования, а спортсменам-ориентировщикам даётся возможность принять участие в развлекательных стартах. Другим полем их применения является тренировочный процесс, где «Ориент - шоу» может быть использован как для отработки специальных навыков ориентирования, так и с целью разнообразить двигательную активность занимающихся.

Чем же привлекателен данный вид соревнований для развития и популяризации спортивного ориентирования среди обучающихся? Ответ на этот вопрос состоит в том, что для организации и проведения этих соревнований существует достаточно средств и технических ресурсов, которыми располагает практически каждое учебное заведение. Используя эти рекомендации, педагоги сами смогут составить картосхему прилегающего школьного стадиона и спортзала, смоделировать различные варианты дистанций и провести увлекательные соревнования на школьной площадке или в спортивном зале.

Инвентарь:

- конусы в кол-ве от 16 штук



← 20

номер на конусе/КП (с 20 по...)



- площадка с разметкой

1	2	3	4	R
Команда Фамилия, имя участника				
Вариант		Финиш Старт Результат		

- карточка (по кол-ву участвующих)

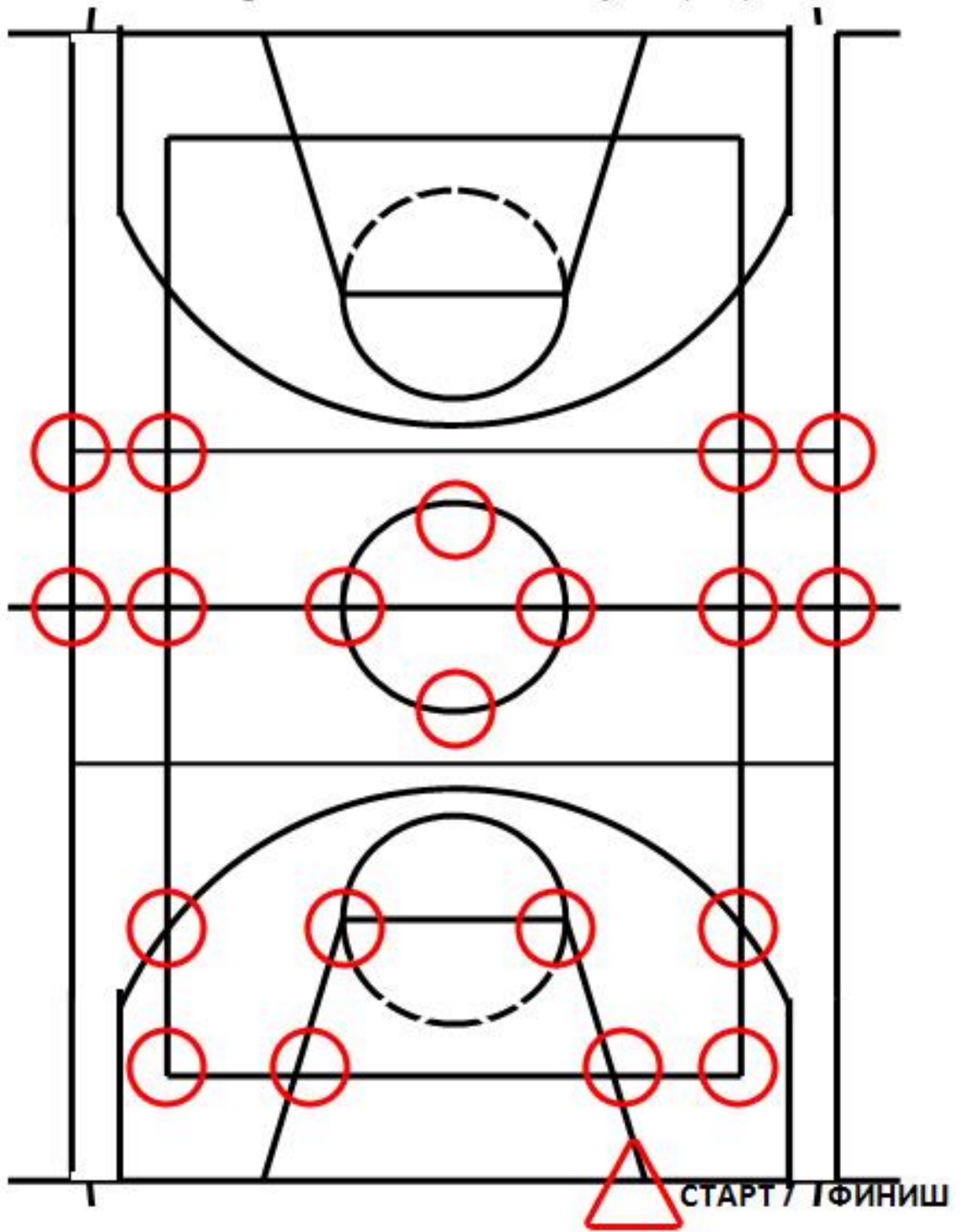


- секундомер – 2шт.

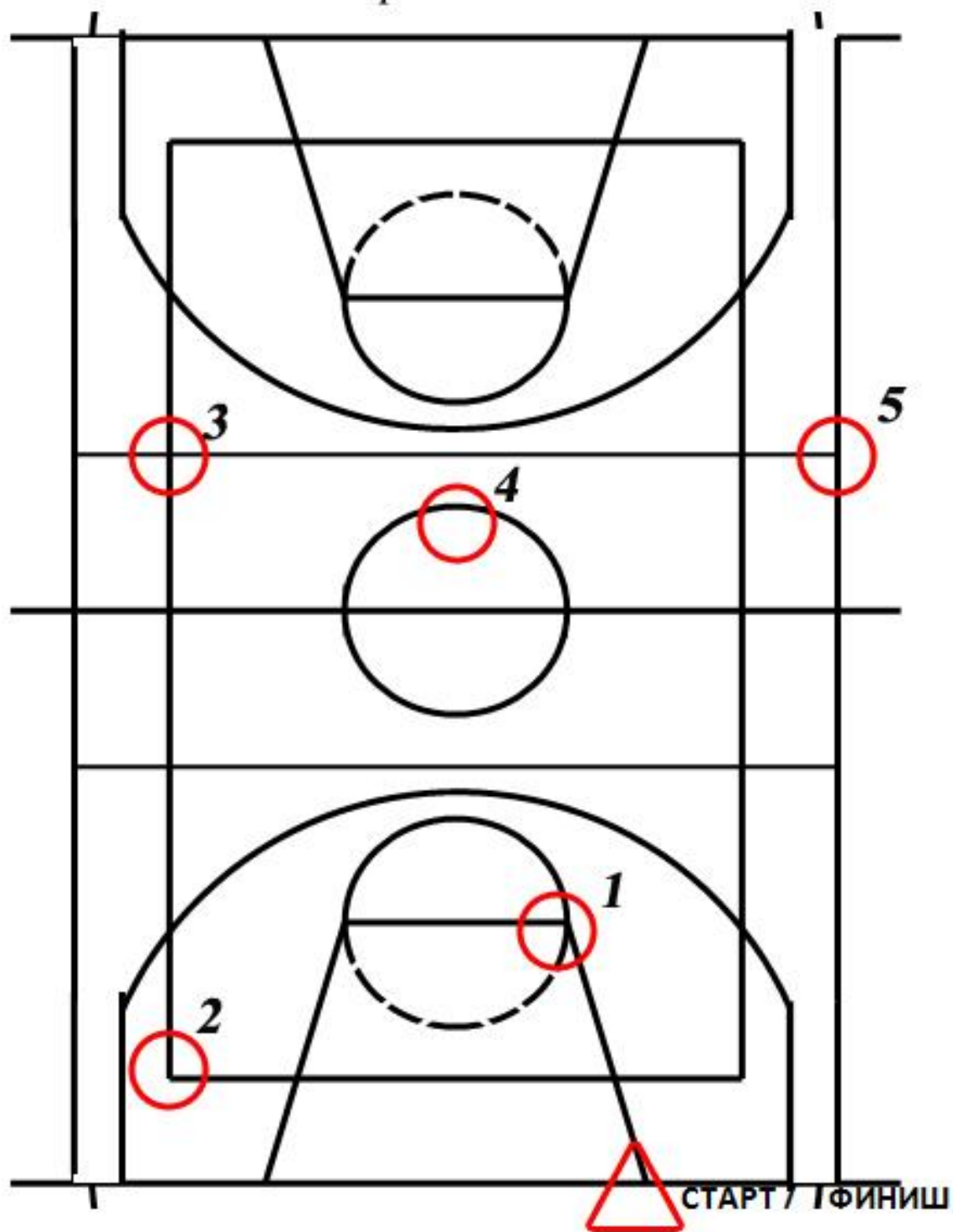


- карандаши или авторучки

схема расстановки всех конусов(КП)

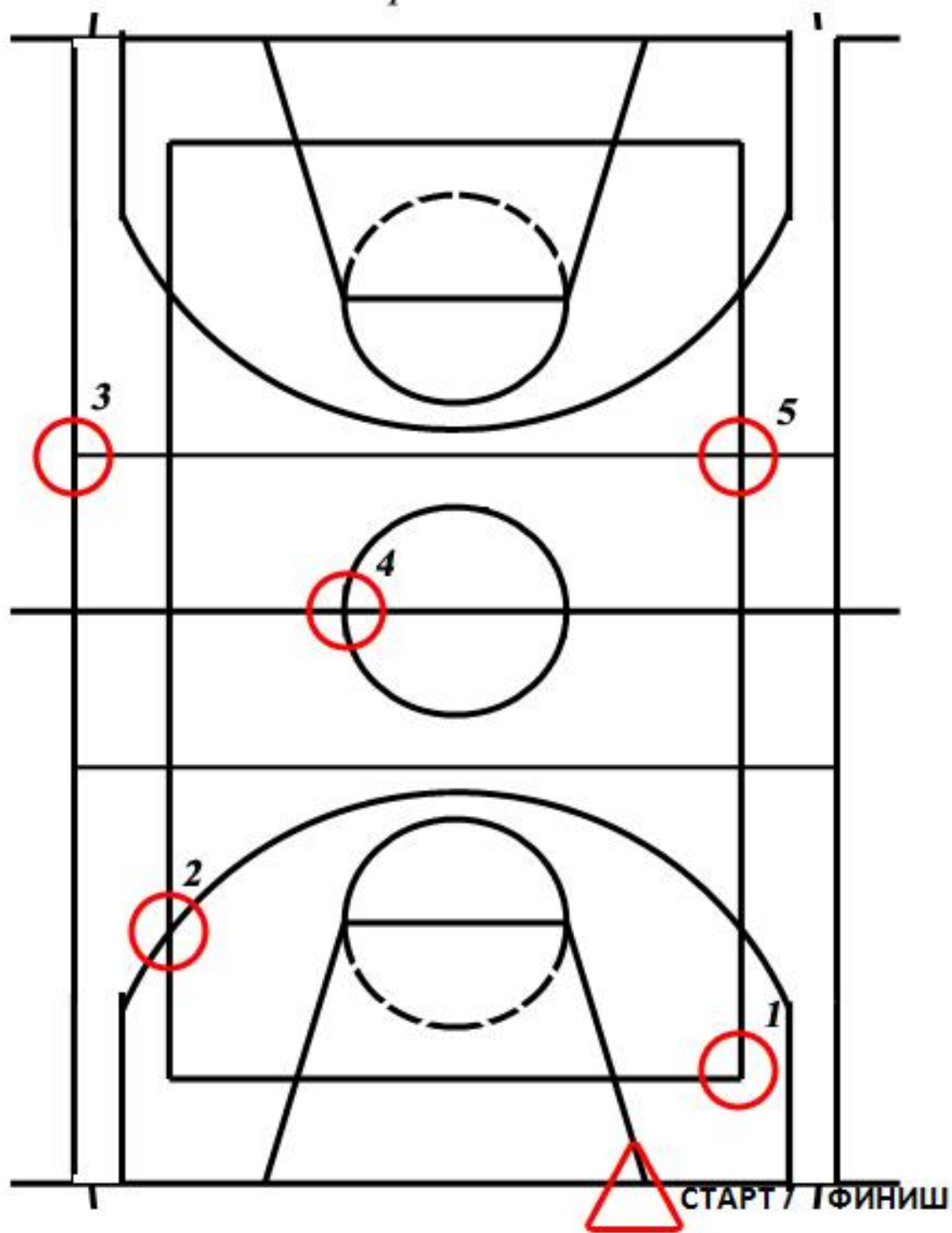


Вариант №1

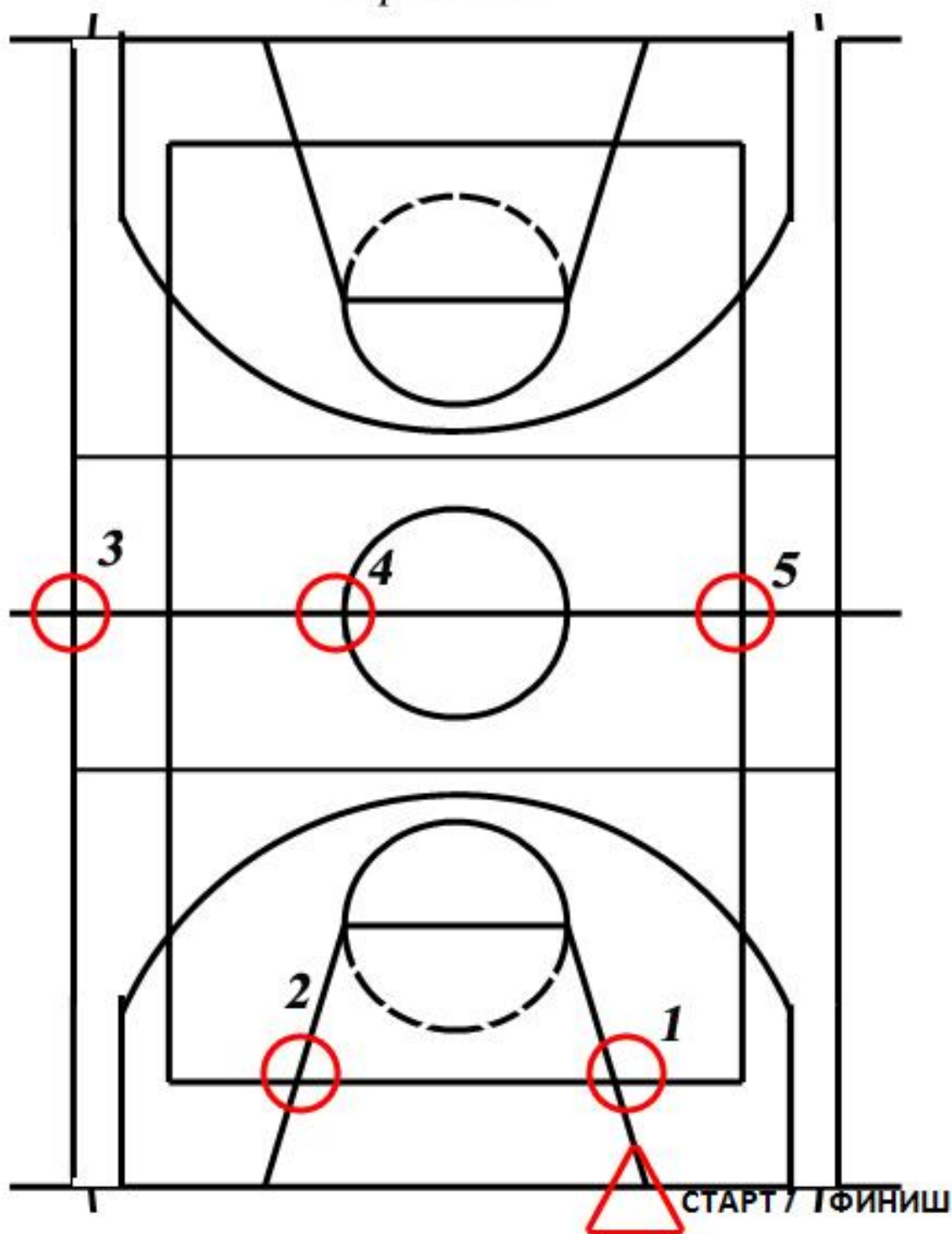


Заданное направление
Вариант №2

Приложение 2

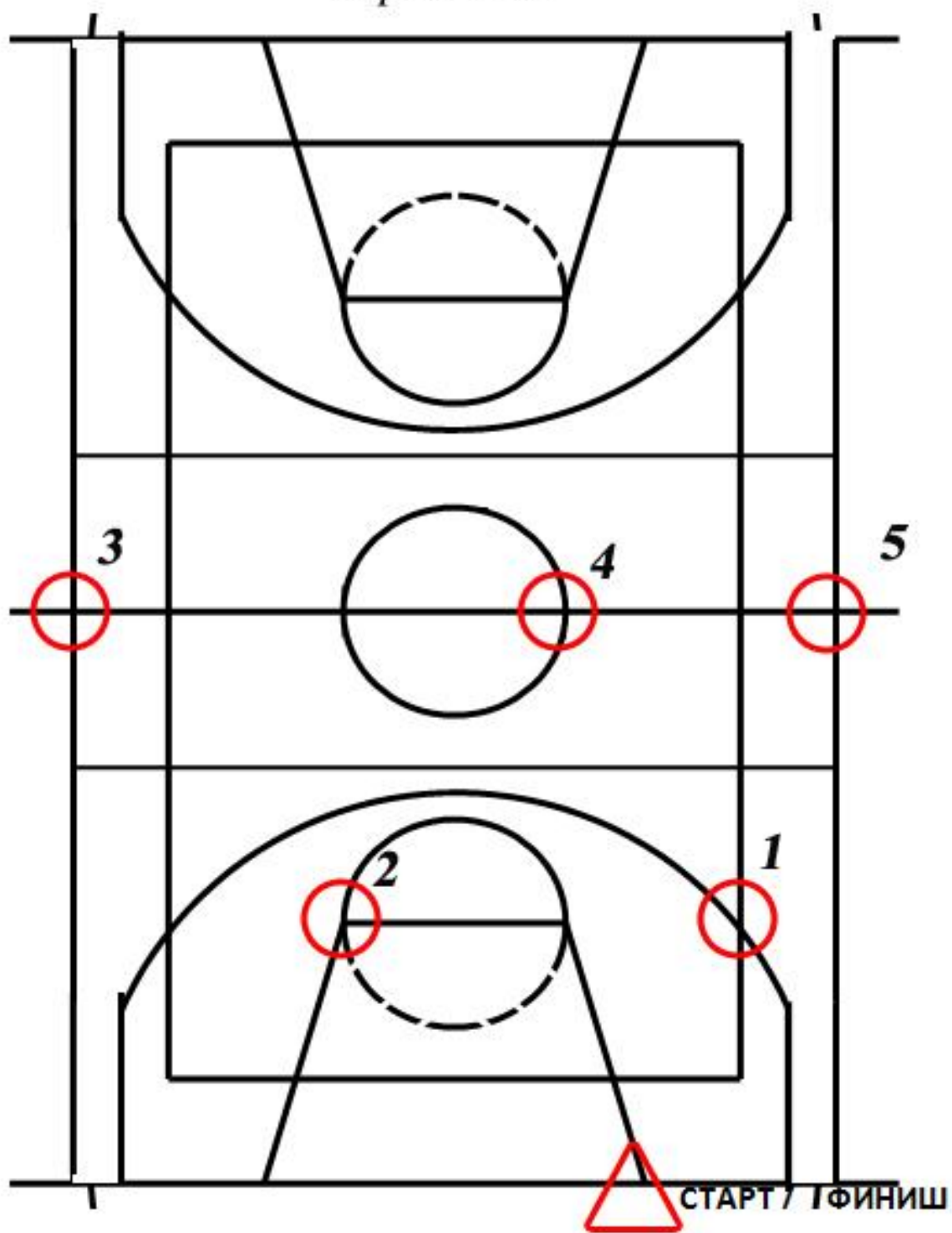


Заданное направление
Вариант №3



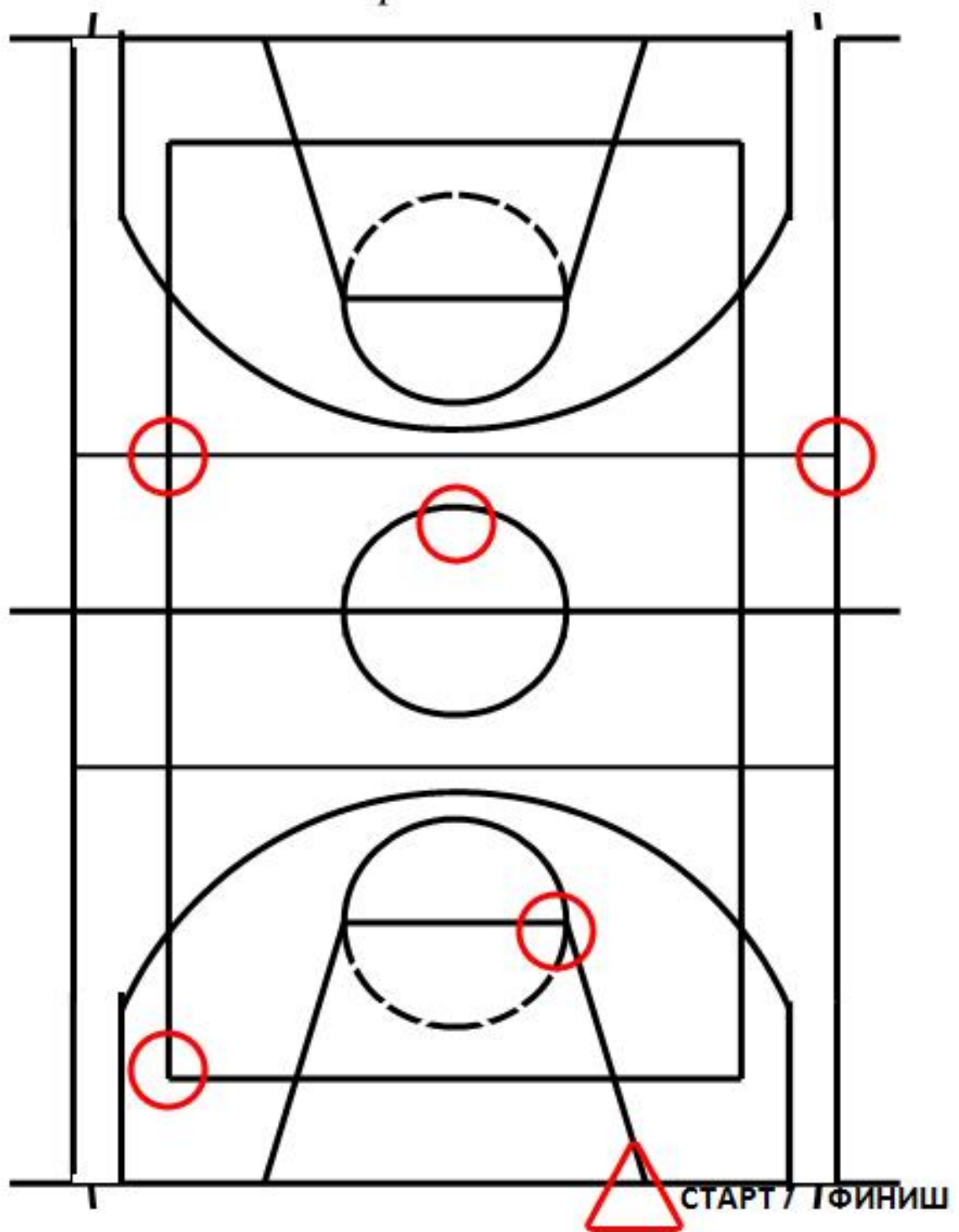
Заданное направление
Вариант №4

Приложение 2



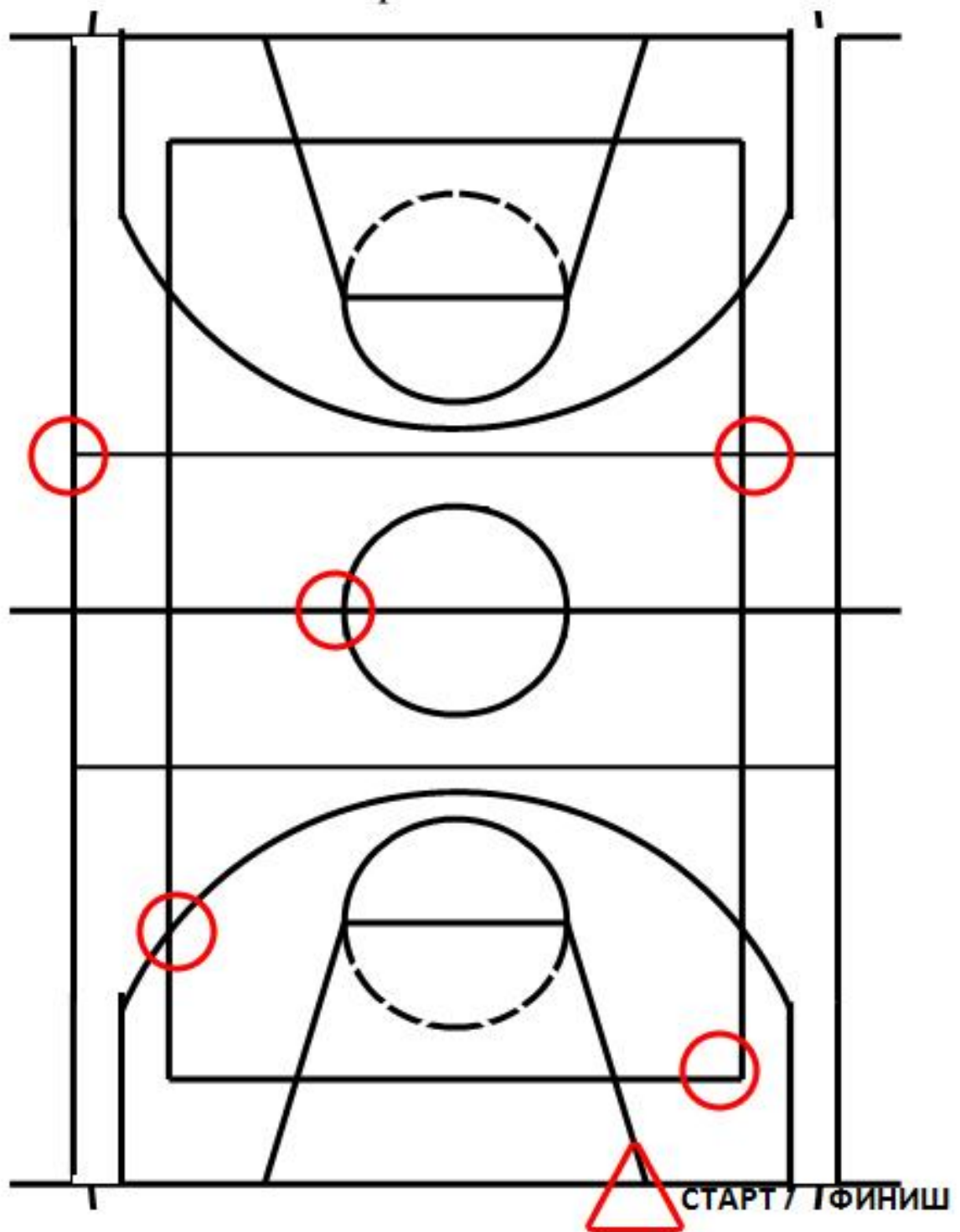
По выбору
Вариант №1

Приложение 3

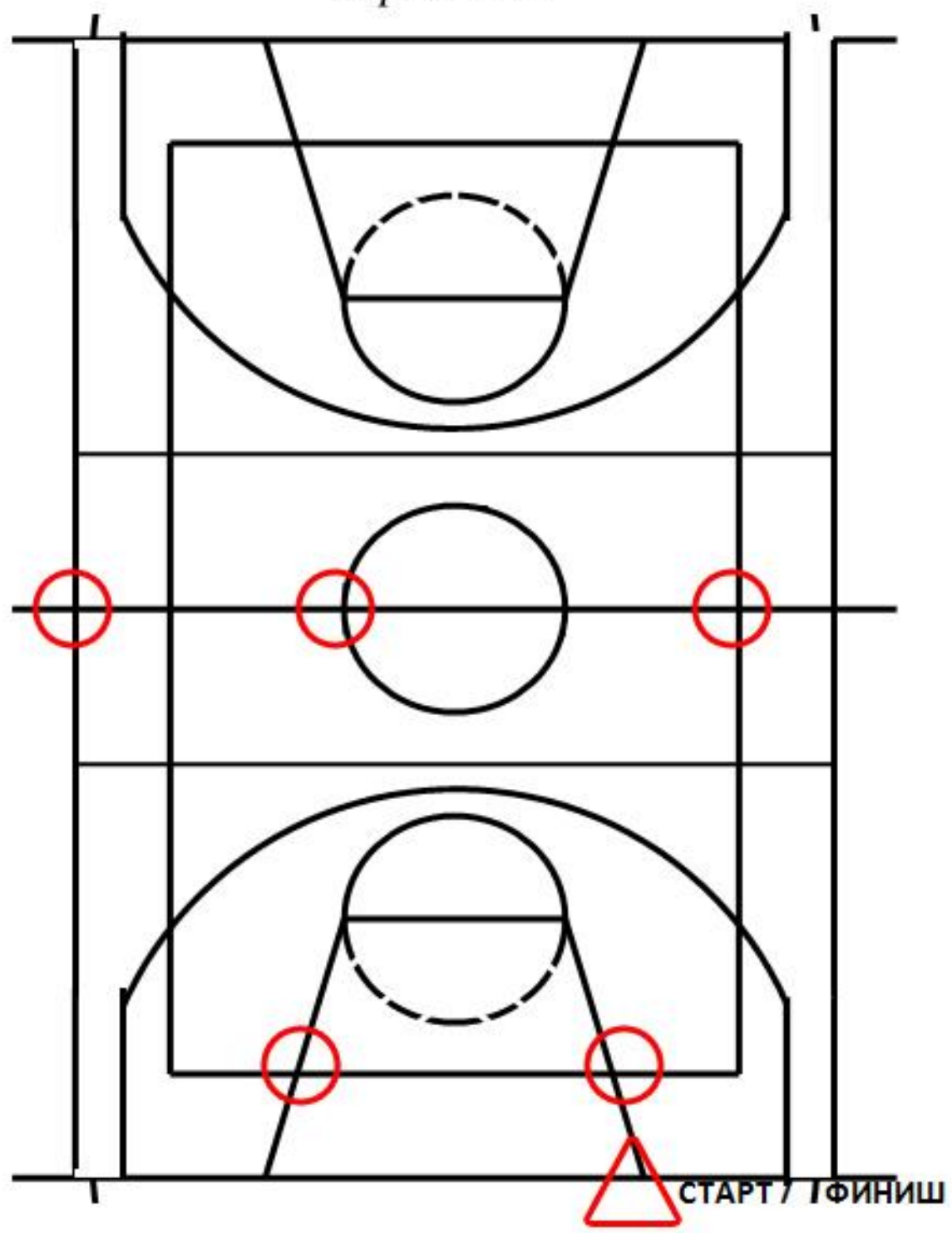


По выбору
Вариант №2

Приложение 3

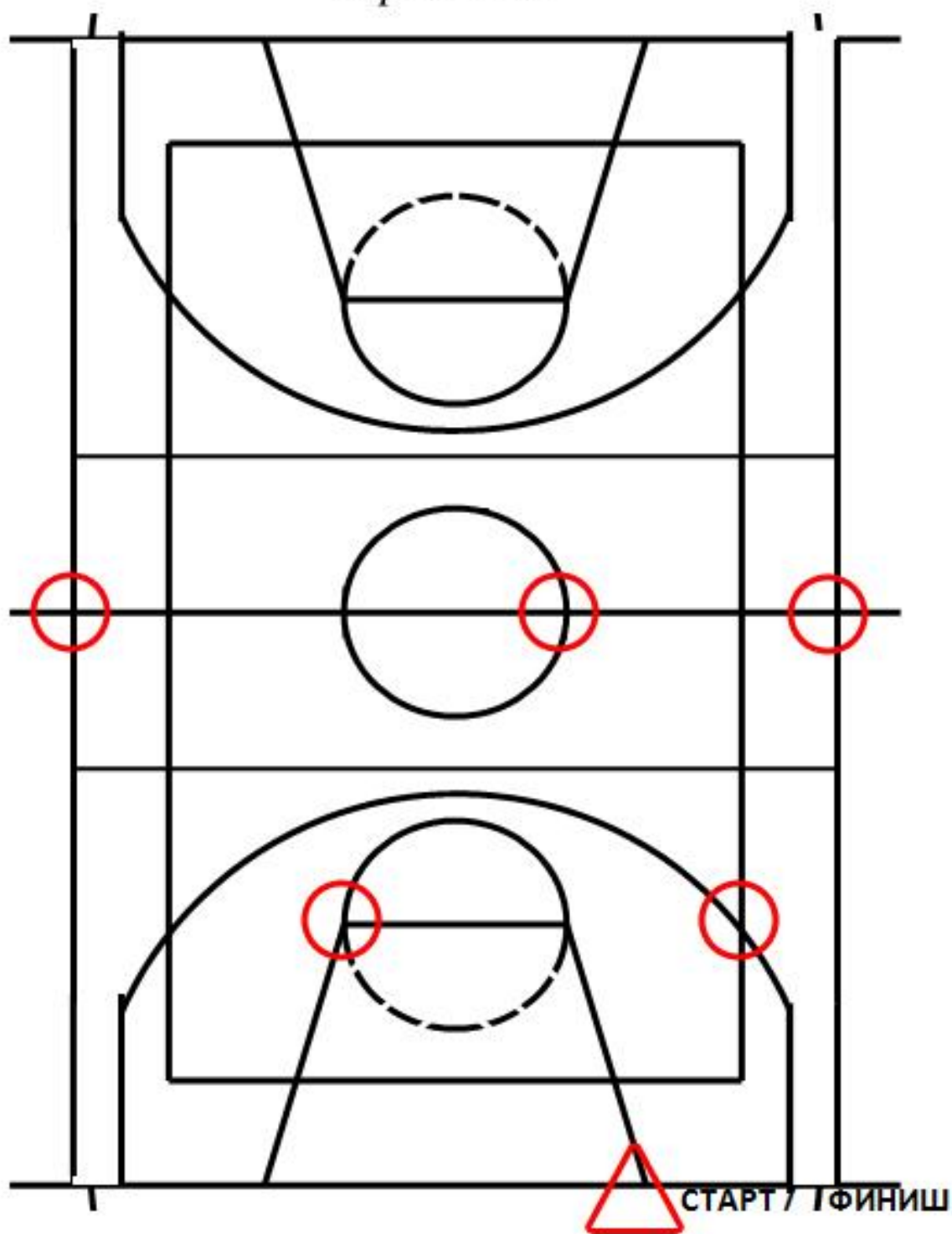


По выбору
Вариант №3



По выбору
Вариант №4

Приложение 3



Карточка участника

В клетки 1,2,3,4 списать номера с КП/конусов

R – резервная клетка

1	2	3	4	R
Команда Фамилия, имя участника				
Вариант		Финиш Старт Результат		

Пример заполненной карточки после забега

1 25	2 29	3 31	4 34	R 37
Команда. Фамилия, имя участника	Са Иванов Иван			
Вариант	1	Финиш Старт Результат	01:40 01:00 00:40"	