# министерство образования пензенской области

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Пензенской области «СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ»

# РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ



# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Пензенской области «СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ»

# РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Составитель: Чеснокова Е.Н.

Пенза •2017

ББК 75.7я72 Р 13 УДК 796.56 Р13

#### Рецензент:

Чесноков В.В. – директор МБУ ДО СДЮСШОР №7 г.Пензы

#### Составитель:

Чеснокова Е.Н. – методист ГАУДО ПензоблСЮТур

Рабочая тетрадь предназначена для учащихся 10-12 лет, занимающихся спортивным ориентированием, а также для пользования тренерами-преподавателями по спортивному ориентированию.

<sup>©</sup> Министерство образования Пензенской области, 2017 г.

<sup>©</sup> Государственное автономное учреждение дополнительного образования Пензенской области «Станция юных туристов», 2017 г.

# **ВВЕДЕНИЕ**

Упражнения и задания направлены на развитие памяти, внимания, воображения, логического мышления и предполагают обучение и закрепление следующих знаний:

- 1. Понимание карты: условные знаки (искусственные объекты, гидрография, растительность, формы рельефа)
- 2. Легенды КП.
- 3. Масштаб: понятие, виды масштабов, измерение и контроль расстояния.
- 4. Действия спортсмена на дистанции, старте и финише.

#### МАСШТАБ СПОРТИВНЫХ КАРТ. ИЗМЕРЕНИЕ И КОНТРОЛЬ РАССТОЯНИЙ



*Масштаб* — это отношение размера изображения к размеру изображаемого объекта. Масштаб показывает, во сколько раз расстояние на карте меньше соответствующего расстояния на местности.

Чтобы определить расстояние по карте с помощью масштаба, нужно:

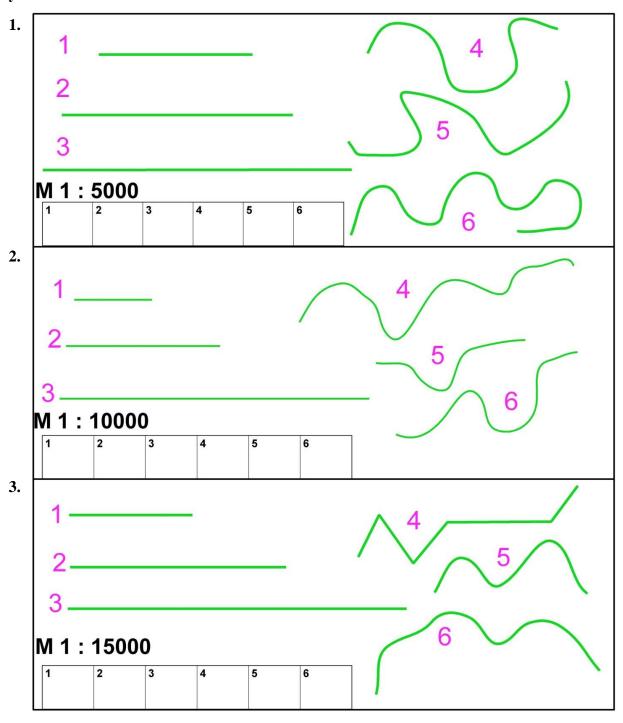
- 1. Найти указанные объекты.
- 2. Определить с помощью линейки расстояние между ними (от центра до центра) в сантиметрах с точностью до 1 миллиметра.
- 3. Найти масштаб карты и узнать величину масштаба.
- 4. Умножить расстояние в сантиметрах на величину масштаба.
- 5. Записать полученный результат.

Задание	<i>№1</i> .
---------	-------------

Определите, чему равны расстояния на местности, если масштаб карть
--

• 1:15 000	: 6) 7 cm	· R) 63 cm	; г) 5,4 см	
	, o) / civi	, b) 0,5 cm	, 1) 5, <del>4</del> CWI	•
• 1:10 000		\ •	\ <b>-</b> .	
а) 2 см	; б) 7 см	; в) 6,3 см	; г) 5,4 см	<u> </u>
• 1:75 00				
а) 2 см	; б) 7 см	; в) 6,3 см	; г) 5,4 см	<u>_</u> .
• 1:50 00				
	; б) 7 см	; в) 6,3 см	; г) 5,4 см	
• 1:40 00				
	; б) 7 см	; в) 6,3 см	; г) 5,4 см	
Задание №2.				
	саждой линии о	трезки соответствую	цие указанному масшта	<b>бу</b> :
Масштаб 1:10 00	0			
• 50 м				
• 75 M				
• 100 m				
• 200 м				
• 350 м				
• 500 м				
Масштаб 1:75 00				
• 50 м				
• 75 M				_
• 200 m				
• 350 м				
• 500 м				
Масштаб 1:50 00				
• 50 м				
7.5				
				_
• 200 M				
• 350 M				
● 500 M				_

*Задание №3.*Визуально определите длину отрезков, запишите в метрах в соответствии с указанным масштабом:





#### УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ СПОРТИВНЫХ КАРТ

Условные знаки используются для изображения местности, обозначения объектов ориентирования, характеристики условий видимости и передвижения на спортивных картах. Чтобы "читать" карту, необходимо выучить условные знаки - азбуку карты. Знаки

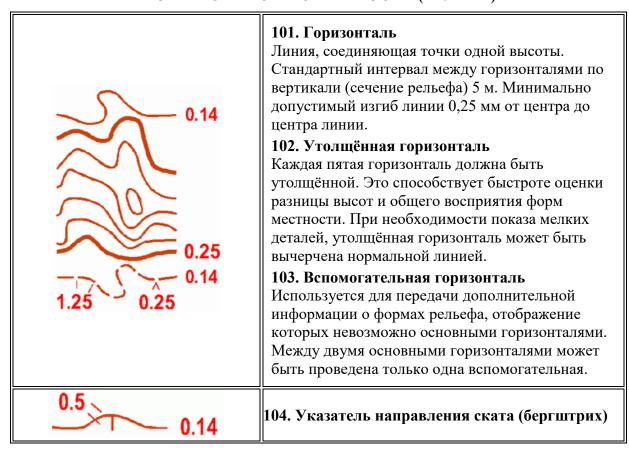
спортивных карт очень наглядны и в большинстве своем напоминают форму изображаемых ими предметов (вид сверху или сбоку).

# ОПИСАНИЕ УСЛОВНЫХ ЗНАКОВ (кроссовые дисциплины)

1. Формы земной поверхности	(коричневый)
2. Камни и скалы	(чёрный + серый)
3. Гидрография и болота	(голубой)
4. Растительный покров	(зелёный + жёлтый)
5. Искусственные объекты	(чёрный)
6. Технические знаки	(чёрный + голубой)
7. Знаки дистанции	(пурпурный)



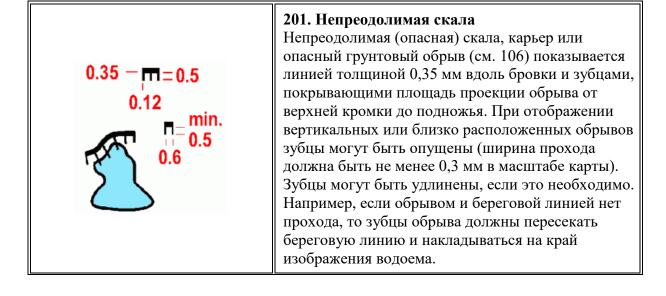
# ФОРМЫ ЗЕМНОЙ ПОВЕРХНОСТИ (РЕЛЬЕФ)







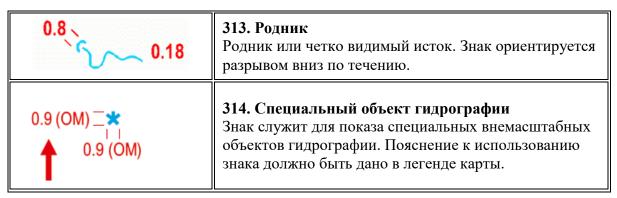
#### СКАЛЫ И КАМНИ





#### ГИДРОГРАФИЯ И БОЛОТА





## РАСТИТЕЛЬНЫЙ ПОКРОВ







**418, 419, 420.** Специальные объекты растительности Использование этих знаков для показа внемасштабных объектов растительности должно быть пояснено в легенде карты.

# ИСКУССТВЕННЫЕ ОБЪЕКТЫ

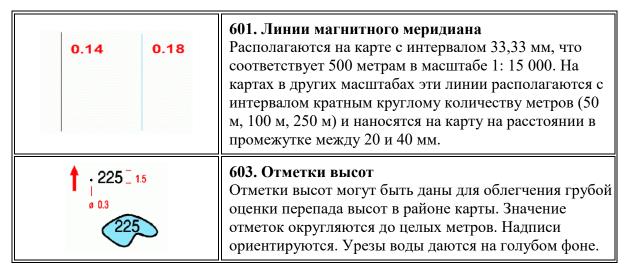
0.18 min. 0.3/ 0.25 3.0	<b>501. Автострада</b> Шоссейная дорога с разделительной полосой. Ширина знака показывается в масштабе карты, но не уже, чем указанные минимальные размеры.
0.18 min. 0.5 7 0.18 0.25 3.0	<b>502. Шоссе</b> Шоссейная дорога шириной более 5 метров. Ширина показывается в масштабе карты, но не уже указанного минимума.
0.18	503. Узкое шоссе Шоссе или асфальтированная дорожка, шириной 3 - 5 метров. Пространство между чёрными линиями заполняется коричневой точечной сеткой (50%). Реконструируемые и строящиеся дороги могут быть показаны прерывистой линией.
0.35	<b>504. Улучшенная дорога</b> Автодорога с улучшенным покрытием пригодная для движения в любое время года. Ширина менее 3 метров.
0.25	<b>505. Грунтовая дорога</b> Плохо обслуживаемая дорога пригодная только для медленной езды на машине. Ширина менее 3 метров.
2.0 0.25	<b>506. Тропа</b> Широкая пешеходная тропа или старая дорога, хорошо видимые на местности.
0.25	507. Тропинка
1.0 0.18	Узкая тропа или лесная дорожка, которые могут повысить скорость бега.
0.25 0.18 0.18	Узкая тропа или лесная дорожка, которые могут
1.0 0.25	Узкая тропа или лесная дорожка, которые могут повысить скорость бега.  508. Исчезающая тропинка





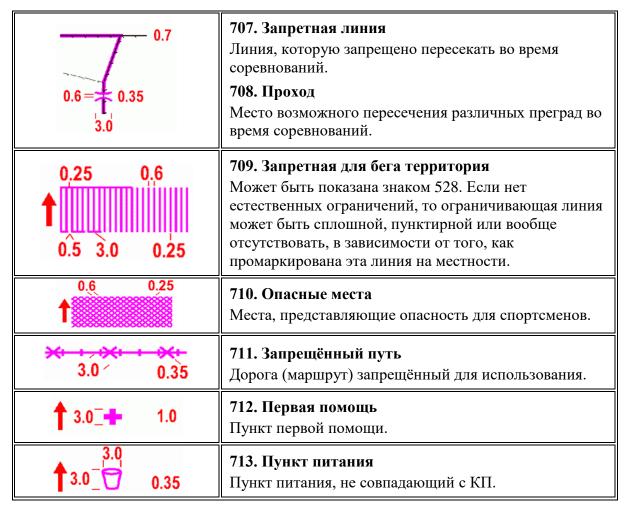
Ø 0.14 O=0.8 0.16	<b>537. Пилон</b> Пилон, мемориальный камень или граничный знак высотой больше 0,5 метра.
1.0 60° ↑ = 1.0 0.16	<b>538. Кормушка</b> Кормушка на специальном строении или на дереве. Центр объекта совпадает с центром тяжести знака. В некоторых случаях могут не отображаться.
↑0.8□ <b>○</b> 0.16 ×=0.8	539, 540. Специальные искусственные объекты Использование знаков должно быть пояснено в легенде карты.

#### ТЕХНИЧЕСКИЕ ЗНАКИ



# ЗНАКИ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ДИСТАНЦИИ





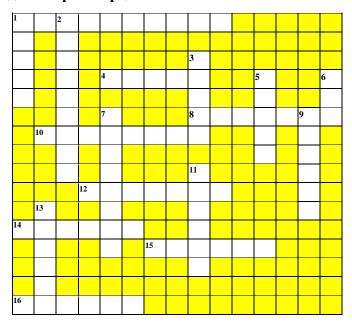
#### ОПИСАНИЕ УСЛОВНЫХ ЗНАКОВ

(лыжные дисциплины)





*Задание №4.* Разгадайте кроссворд



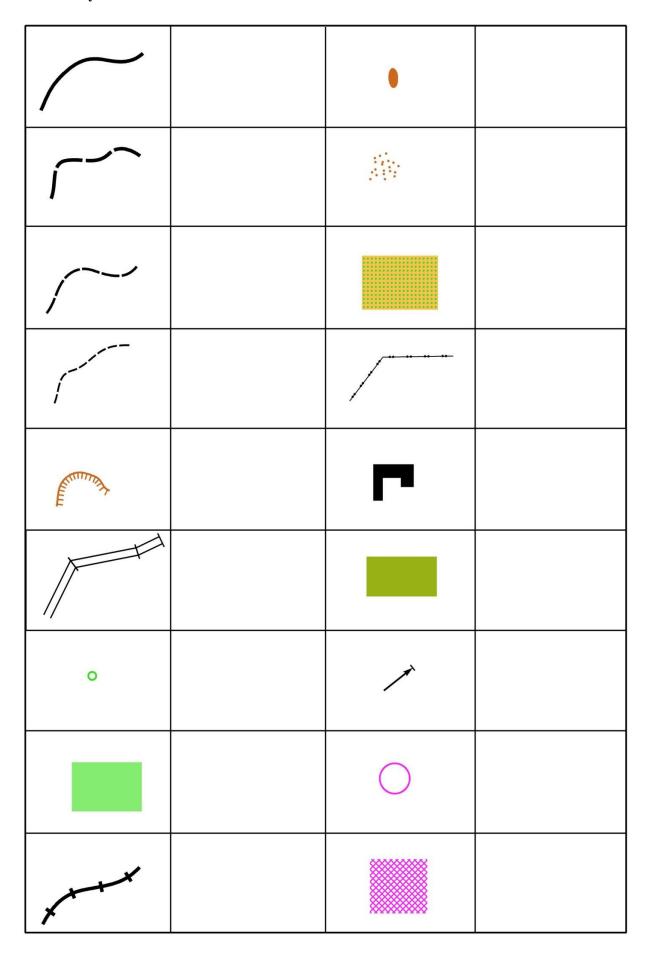


	ПО ВЕРТ	ΉΚΑ	ЛИ	ПО ГОРИЗОНТАЛИ			АЛИ
1	$\bigvee$	7	K	1	<u></u>	12	0
2	<b>E3</b>	9	•	4	0	14	
3		11		8		15	لسب
5		13		10	)	16	5
6	9						

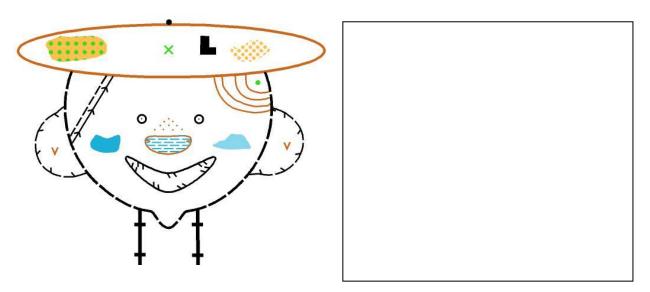
Задани е №5. Назови те условн ые знаки

	0	
	+	
	•	
V		
<b>A</b>	•	
V	······································	
	V	

*Задание №6.* Назовите условные знаки



 $\it 3adahue № 7.$  Используя как можно больше условных знаков, нарисуйте любую забавную картинку



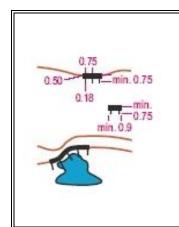
Задание №8. Нарисуйте условные знаки

Грунтовый вал
Промоина
Бугор
Яма
Внемасштабная яма
Болото
Родник
Каменная стена

#### ОПИСАНИЕ УСЛОВНЫХ ЗНАКОВ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В СПРИНТЕ И ИМЕЮТ ОТЛИЧИЕ ОТ ПРЕДЫДУЩИХ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

Формат спринтерского ориентирования был определен Международной федерацией спортивного ориентирования (IOF) следующим образом: *спринтерское ориентирование* — быстрый, зрелищный, простой для понимания формат, позволяющий организовывать ориентирование в городской черте. Основа спринта — высокая скорость. Спринт основан на очень высокой скорости бега в хорошо пробегаемых парках, улицах или лесах.

#### СКАЛЫ И КАМНИ

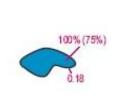


#### 201. Непреодолимый скальный обрыв

Непреодолимый скальный обрыв, карьер или грунтовый обрыв (см. символ 106). Зубцы направлены вниз, показывая его полную степень от верхней кромки линии до подножия. Поскольку вертикальная скала сталкивается с признаками, может быть опущен, если место коротко, например, сужать проходы между утесами (проход должен быть оттянут с шириной по крайней мере 0.3 мм).

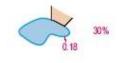
Запрещается пересекать непреодолимый скальный обрыв! Участники, нарушившие это правило, будут дисквалифицированы.

#### ВОДОЕМЫ И БОЛОТА



#### 304. Непреодолимый водоем

Глубоководный участок озера, водоема, реки или фонтана, преодоление которого опасно для спортсмена, или который запрещено преодолевать. Темный синий цвет и ограничивающая черная линия указывают, что объект не должен пересекаться. Запрещается пересекать непреодолимое озеро! Участники, нарушившие это правило, будут дисквалифицированы.



#### 305.1 Преодолимый водоем

Неглубокий водоем, река или фонтан, которые могут быть пересечены. Глубина водоема должна быть меньше 0.5 м и пробегаема.

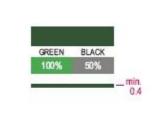


#### 309. Непреодолимое болото

Болото, непроходимое или опасное для спортсменов. Объект не должен пересекаться.

Запрещается пересекать непреодолимое болото! Участники, нарушившие это правило, будут дисквалифицированы.

#### **РАСТИТЕЛЬНОСТЬ**

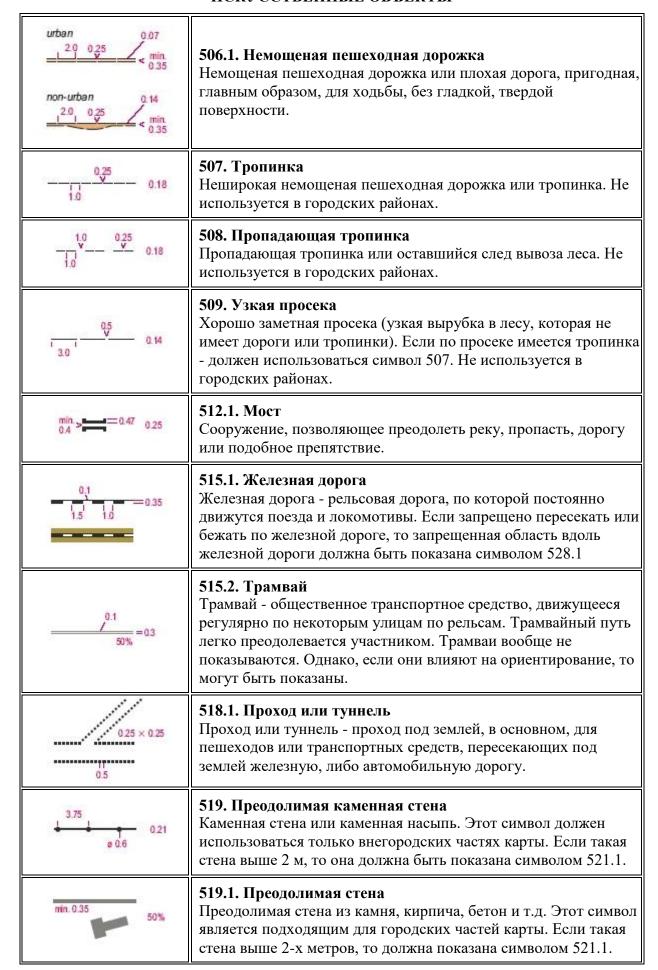


#### 421. Непреодолимая растительность

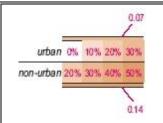
Область густой растительности (деревья или подлесок), которая непреодолима или которая не должна пересекаться, из-за запрета или потому что, это может составить опасность для участника.

Запрещается пересекать непреодолимую растительность! Участники, нарушившие это правило, будут дисквалифицированы.

#### ИСКУССТВЕННЫЕ ОБЪЕКТЫ

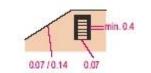






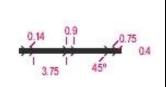
#### 529. Территория с покрытием

Территория с твердой поверхностью: асфальт, твердый гравий, плитка, бетон и т.п. Должна быть ограничена (или обрамлена) символом (529.1). Границы различных областей с твердым покрытием могут показываться знаком (529.1), если через них проходит дистанция.



#### 529.1. Ступень или граница территории с покрытием

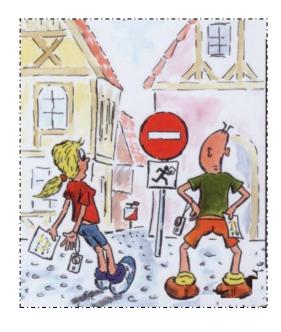
Ступени лестницы должны быть показаны в обобщенным способом. Границы в пределах территорий с покрытием вообще не показываются, если через них не проходит дистанция.



#### 534. Непреодолимый трубопровод

Непреодолимый трубопровод (газ, вода, нефть и т.п.) на поверхности, который не должен пересекаться из-за запрета или потому, что это может быть опасным для спортсмена из-за высоты.

Запрещено пересекать непреодолимую стену! Спортсмены, нарушившие это правило, будут дисквалифицированы.







*Задание №8.*Найдите и перечислите на данных фрагментах спортивных карт условные знаки, которые запрещено пересекать в спринте.



#### ЛЕГЕНДЫ КОНТРОЛЬНЫХ ПУНКТОВ (КП)

(действуют с 1 января 2004 г.)



Ориентирование широко распространенный вид спорта. Цель легенд КП IOF — предоставить устойчивые значения символам, чтобы ориентировщики всех стран смогли однозначно понять легенду КП без перевода.

#### КАК ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ЛЕГЕНДЫ КП ІОГ

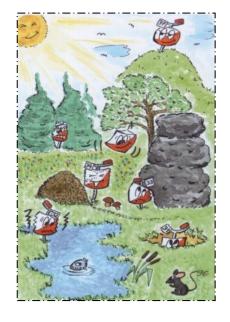
Легенды КП дают точное описание положения объекта-ориентира, обозначенного на карте, и положение призмы относительно этого объекта. Однако хорошо поставленный КП должен быть найден преимущественно чтением карты. Легенды и коды могут способствовать поиску, но должны быть настолько короткими и простыми, насколько это необходимо для определения местонахождения КП.

#### ОПИСАНИЯ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ КП ІОГ

Описания КП находятся в порядке, в котором нужно посетить КП, и могут включать специальные инструкции, такие как длину и характер любого маркированного участка дистанции. Толстая горизонтальная линия, должна использоваться после каждых четырех описаний и с обеих сторон любого специального указания.

	A	В	C	D	E	F	G	H
ı							<u> </u>	
	2	225	K	$\vdots$	##	8x4	·<	옷

A	Номер КП
В	Код КП
С	Какой из подобных объектов
D	Объект постановки КП
Е	Дополнительная информация
F	Размеры/Комбинации
G	Местоположение знака КП (призмы)
Н	Другая информация







# КОЛОНКА С – КАКОЙ ИЗ ПОДОБНЫХ ОБЪЕКТОВ

Номер	Символ	Название	Описание
0.1	<b>↑</b>	Северный	Самый северный из двух или нескольких подобных объектов
0.2	/	Юго-восточный	Самый юго-восточный из двух или нескольких подобных объектов
0.3	<b>+</b>	Верхний	Объект находится непосредственно над подобными
0.4		Нижний	Объект находится непосредственно под подобными
0.5	+	Средний	Объект находится в центре группы подобных

# КОЛОНКА D – ОБЪЕКТ ПОСТАНОВКИ КП

# ФОРМЫ РЕЛЬЕФА

Номер	Символ	Название	Описание
1.1	1>	Teppaca	Горизонтальная площадка на склоне
1.2	<b>&gt;</b>	Выступ	Протяженное возвышение, «нос», выступающий над окружающей местностью
1.3	$\Lambda$	Лощина	Протяженное углубление, противоположно выступу
1.4	777	Грунтовый обрыв	Резкий перепад уровня земли, четко отличающийся от окружающих форм рельефа
1.5	(7)	Карьер	Выработка гравия, песка, камня, произведенная на ровном месте или склоне
1.6	+#+	Земляная насыпь	Узкая земляная стена, возвышающаяся над окружающей поверхностью, может быть частично покрыта камнями, обычно искусственная. В сочетании с символом 8.11 обозначает разрушенную насыпь
1.7	$\wedge$	Промоина	Узкая промоина или траншея, обычно сухая
1.8	<i>(i)</i>	Маленькая промоина	Маленькая промоина или траншея, обычно сухая
1.9	0	Бугор, холм	Возвышенность, изображаемая на карте замкнутой горизонталью

1.10	•	Бугорок	Маленькая четкая возвышенность. В сочетании с 8.6 обозначает скалистый бугорок
1.11	)(	Седловина	Понижение между двумя возвышенностями
1.12		Яма	Понижение или впадина, со всех сторон ниже окружающего уровня земли. Изображается на карте замкнутой горизонталью
1.13	C	Внемасштабная яма	Естественное небольшое, мелкое, углубление, со всех сторон ниже окружающего уровня земли
1.14	<b>\</b>	Воронка	Обычно искусственная яма с крутыми склонами и характерной бровкой. В сочетании с 8.6 обозначает скалистую воронку
1.15	33	Поверхность с микронеровнос- тями	Изрытая поверхность с многочисленными и/или очень маленькими объектами, которые детально на карте показать невозможно, в т.ч. звериные норы
1.16	*	Муравейник	Сооружение, созданное лесными муравьями или термитами

# СКАЛЫ И КАМНИ

Номер	Символ	Название	Описание
2.1	ПП	Скальная стена	Скала или каменный склон, преодолимый или непреодолимый
2.2	<b>A</b>	Скалистый столб	Высокое естественное скалистое возвышение
2.3	*	Пещера	Отверстие в скале или горном склоне, часто вход в подземные выработки
2.4	<b>A</b>	Камень	Отдельно стоящий, четко видимый кусок горной породы или камень (валун)
2.5	**	Поле камней	Площадь, покрытая камнями, которые детально показать на карте невозможно
2.6	*	Группа камней	Небольшая отдельная группа камней, близко расположенных друг к другу, которые детально показать на карте невозможно
2.7	••••	Каменистая поверхность	Местность, покрытая небольшими камнями

2.8	米	Голая скала	Пробегаемый каменный выход, не покрытый землей или растительностью
2.9	][	Проход	Узкий проход между скальными обрывами или каменными склонами

# вода и болота

Номер	Символ	Название	Описание
3.1	(8)	Озеро	Большое водное пространство, обычно непреодолимое
3.2	(}	Пруд	Небольшое водное пространство
3.3	\$	Яма с водой	Яма или воронка, наполненная водой
3.4	N.	Река / ручей	Естественный или искусственный водный поток с текущей или стоячей водой
3.5	र्थरेश	Пересыхающая канава	Естественная или искусственная канава, может быть частично с водой
3.6	•••	Узкое болото	Узкое болото или сочащаяся вода, слишком узкие, чтобы быть изображенными на карте символом болота
3.7	=	Болото	Постоянно сырая земля с болотной растительностью
3.8		Сухая земля.	Остров сухой земли на болоте или между двух болот
3.9	8	Колодец	Колодец, родник со срубом или трубой, четко определяемый на местности
3.10	رمی	Родник	Источник с четким вытекающим руслом
3.11	<b>\$</b> []	Резервуар	Искусственный резервуар для воды

## РАСТИТЕЛЬНОСТЬ

Номер	Символ	Название	Описание
4.1	$\Diamond$	Открытое пространство	Местность без деревьев и кустов. Поле или луг, а также пустошь
4.2		Полуоткрытое пространство	Открытая местность с отдельными деревьями и кустами
4.3	<b>\$</b>	Угол леса	Угол или мыс леса, вклинивающийся в открытое (полуоткрытое) пространство
4.4	:::	Поляна	Небольшая площадь внутри леса, свободная от деревьев
4.5	*	Заросли	Небольшая площадь труднопреодолеваемого густого леса или кустов
4.6	pper	Узкие заросли	Искусственная узкая полоса труднопроходимых деревьев или кустов
4.7	·.:·	Граница растительности	Четкая граница между разными породами деревьев или растительности
4.8	<b>A</b>	Группа деревьев	Небольшое скопление деревьев на открытом пространстве
4.9	Δ	Выделяющееся дерево	Необычное или выделяющееся дерево на открытом пространстве или в лесу; часто дается информация относительно его типа
4.10	$\otimes$	Пень, корчи	Пень дерева. Вывороченное упавшее дерево со стволом или без ствола

# ИСКУССТВЕННЫЕ СООРУЖЕНИЯ

Номер	Символ	Название	Описание
5.1	/	Хорошая дорога	Асфальтированная или грунтовая дорога, годная для транспорта в хорошую погоду
5.2	//	Дорога, тропа	Видимая тропа, проделанная людьми или животными. По дороге возможно движения высокопроходимого транспорта
5.3	•::::	Просека	Узкая вырубка в лесу, ясно заметный прогал в лесу, без четкой тропы

5.4	1	Пешеходный мост	Переправа над водным потоком или иным линейным объектом
5.5	XXX	Линия электропередач	Линия электропередач или связи, канатная дорога или подъемник
5.6	Ø	Опора лини электропередач	Опора или столб линии электропередач или связи, канатной дороги или подъемника
5.7	<b>1</b> k	Туннель	Проходы под дорогами, железнодорожными путями и т.п.
5.8	ge <sup>e</sup> er.	Каменная стена	Межевая, граничная каменная стена, облицованный камнями вал. В сочетании с символом 8.11 обозначает разрушенную стену
5.9	7	Ограда	Проволочная или деревянная изгородь. В сочетании с символом 8.11 обозначает разрушенную ограду
5.10	<b>-</b>	Проход	Место прохода или перехода через стену, ограду, трубопровод, включая также ворота или турникеты
5.11		Отдельная постройка	Кирпичная, деревянная или каменная постройка
5.12		Утоптанное место	Область с утоптанной, твердой почвой для автостоянки или иных целей
5.13		Развалины	Разрушенные постройки
5.14	XX	Трубопровод	Проложенный над землей трубопровод (нефтяной, газовый, водный и т.д.)
5.15	T	Вышка	Металлическая, кирпичная или деревянная вышка, обычно для наблюдения за лесом
5.16	Γ	Охотничья платформа	Платформа, прикрепленная к дереву, где может размещаться стрелок или наблюдатель
5.17	•	Граничный знак	Каменная пирамида, межевой камень, земле- или лесоустроительный знак, мемориальный камень
5.18	1	Кормушка	Сооружение для подкармливания диких животных

5.19		Кострище	Незадернованное место (поляна), где выжигали древесный уголь. Небольшое искусственно сделанное место на склоне
5.20	7	Памятник	Памятник, мемориал и или статуя
5.23		Проход	Арка, дверной проем или вход в здание
5.24	γ,	Лестница	Лестница как минимум из двух ступенек

# СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОБЪЕКТЫ

Номер	Символ	Название	Описание
6.1	X	Спец. символ	Если используется, то значение поясняется в технической информации
6.2	0	Специальный символ	Если используется, то значение поясняется в технической информации

# КОЛОНКА Е – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Номер	Символ	Название	Описание
8.1		Низкий	Объект достаточно низкий или пологий, но это не указано на карте. Например, холм, пологий
8.2	)	Мелкий	Объект достаточно мелкий, но это не указано на карте. Например, лощина, мелкая
8.3	V	Глубокий	Объект достаточно глубокий, но это не указано на карте. Например, воронка, глубокая
8.4	##	Заросший	Объект частично покрыт подлеском или кустарником, но это не обозначено на карте. Например, развалины, заросшие
8.5	• • • •	Открытый	Объект находится на территории, с плотностью деревьев меньше, чем в окрестности, но это не обозначено на карте. Например, болото, открытое
8.6	<b>*</b>	Каменистый	Объект находится на каменистой поверхности, но это не обозначено на карте. Например, воронка, каменистая
8.7	=	Заболоченный	Объект находится в области с болотистой почвой, но это не обозначено на карте

8.8	#### #####	Песчаный	Объект находится на области с песчаной почвой, но это не обозначено на карте. Например, выступ, песчаный
8.9	<b></b>	Хвойный	Дерево или деревья, связанные с объектом, являются хвойными. Например, выделяющееся дерево, хвойное
8.10	<del>ф</del>	Лиственный	Дерево или деревья, связанные с объектом, являются лиственными. Например, группа деревьев, лиственная
8.11	$\Box$	Упавший, разрушенный	Объект упал (разрушился) до уровня земли. Например, ограда, разрушенная

# КОЛОНКА F – РАЗМЕРЫ / КОМБИНАЦИИ

#### **РАЗМЕРЫ**

Номер	Символ	Название	Описание
9.1	2.5	Высота или глубина	Высота или глубина в метрах.
9.2	8 x 4	Размер	Размеры объекта в метрах (в плане).
9.3	0.5 /3.0	Высота на склоне	Высота объекта на склоне в метрах.
9.4	2.0 3.0	Высота двух объектов	Высота двух объектов, между которыми находится КП.

## КОМБИНАЦИИ

Номер	Символ	Название	Описание
10.1	×	Пересечение	Точка установки КП на пересечении линейных объектов
10.2	Y	Развилка	Точка установки КП на развилки или слиянии линейных объектов

Когда один из этих символов используется в колонке F, два объекта, которые пересекаются или встречаются, должны быть показаны в колонках D и E соответственно.

#### КОЛОНКА G – ПОЛОЖЕНИЕ ЗНАКА КП

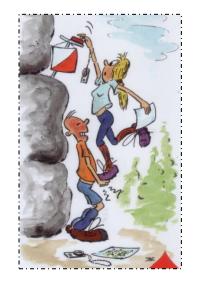
Номер	Символ	Название	Описание
11.1	O'	Северо-восточная сторона	Используется, если объект возвышается над поверхностью земли. Например, камень, северовосточная сторона; развалины, западная сторона

			11
11.2	Q	Юго-восточный край	Используется, когда: а) Объект расположен ниже уровня земли, и КП установлен на его краю (на бровке). Например, яма, юговосточный край б) Объект занимает значительную
			площадь, и КП установлен на границе этой площади. Например: болото, западный край; открытая местность, северо-западный край
11.3	$\odot$	Западная часть	Объект занимает значительную площадь, и КП расположен не в центре и не на краю. Например, болото, западная часть; яма, юговосточная часть
11.4	>	Восточный угол (внутри)	Используется, когда: а) край (граница) объекта изгибается под углом 45-135 градусов. Например, открытое пространство, восточный угол (внутри); развалины, северо-западный угол (снаружи).
11.5	>	Южный угол (снаружи)	б) линейный объект образует угол. Например, ограда, южный угол (внутри); каменная стена, югозападный угол (снаружи). Ориентация символа указывает направление в туже сторону, что и угол
11.6	L	Юго-западный мыс	Символ используется, когда край (граница) объекта изгибается под углом меньшим 45 градусов. Например, болото, юго-западный мыс
11.7	<	Изгиб	Символ используется, когда линейный ориентир делает четкое изменение направления. Например, дорога, изгиб; речка, изгиб
11.8	<b>\</b>	Северо-западный конец	Точка, в которой оканчивается или начинается линейный объект (ориентир). Например, просека, северо-западный конец; каменная стена, южный конец.
11.9	•	Верхняя часть	Ориентир простирается на два или более сечения, и КП расположен около вершины
11.10	.	Нижняя часть	Ориентир простирается на два или более сечения, и КП расположен около дна

11.11	Ϊ́	Наверху, вершина	КП находиться на вершине объекта и это необычное для него расположение. Например, скала, наверху
11.12		Под	КП расположен под объектом. Например, под трубопроводом
11.13	•	Подножье	КП располагается на нижнем слиянии склона объекта и окружающей местности. Например, обрыв, подножье
11.14	O <sup>L</sup>	Северо-восточное подножье	Аналогично предыдущему, но объект достаточно большой, чтобы КП мог быть расположен в разных местах. Например, холм, северо-восточное подножье
11.15	•	Между	КП установлен между двух объектов. Например, между зарослей; между камнем и бугром

## КОЛОНКА Н – ДРУГАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Номер	Символ	Название	Описание
12.1	+	Первая медицинская помощь	Пункт первой медицинской помощи
12.2	V	Питание	Пункт питания
12.3	4	Радио КП	Радиоинформация и/или телетрансляция
12.4	*	Судья-контролер	КП с контролером, проверка контрольной карточки





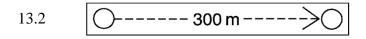
#### СПЕЦИАЛЬНЫЕ УКАЗАНИЯ

Специальные указания могут даваться участникам в середине легенды. Это должно подчеркивать то, что уже указано на карте.

Если нужно следовать по маркировке от конкретного КП или между КП



Следовать по маркированному пути 60 м от КП

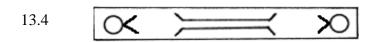


Следовать по маркированному пути 300 м. между КП

Если есть участки дистанции между двумя КП, которые должны быть пройдены определенным образом, или есть обязательные для посещения точки, то они обозначены следующим образом:



Обязательная точка (точки) пересечения

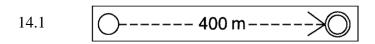


Обязательный проход через запрещенные зоны

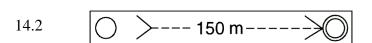
При смене карты, или если маркированный путь ведет от КП к пункту смены карты, описание последнего КП первой части маршрута должны быть следующим:

От КП до пункта смены карт 50 м по маркировке

#### ХАРАКТЕР ПУТИ ОТ ПОСЛЕДНЕГО КП ДО ФИНИША



Путь до финиша по маркировке 400 м, непосредственно от послелнего КП



Путь до финиша 150 м. Сходящаяся маркировка начинается на некотором расстоянии от КП



Путь до финиша 380 м Маркировка отсутствует





Задание №9 (1-8) Составьте легенду в соответствии с местом расположения КП

0		1	
0	The second secon	2	is a
Ø		3	
Ø		4	
Ø	13-11	5	
		6	**
		7	e a
$\bigcirc$		8	P 40



3aдание №9 (9-17) Составьте легенду в соответствии с местом расположения КП

		9 .	
<b>Ø</b>	等 多	10	. <del></del>
		11	
		12	3
		13	
$\bigcirc$	H L L I	14	(
$\bigotimes$	The state of the s	15	
0		16	ş
	A DE LA CONTRACTOR DE L	17	

Задание №9 (18-27) Составьте легенду в соответствии с местом расположения КП

		18	
00		19	
		20	
0		21	
0	***	22	*
		23	
0		24	
<u></u>		25	
<u></u>	De la constant de la	26	-
$\odot$	表である。	27	

3aдание № 9 (28-36) Составьте легенду в соответствии с местом расположения КП

×		28	
		29	
0	No. of the second secon	30	§
0	No. of the second secon	31 7	
		32	
0	がある。	33	
<u>O</u>		34	· ·
0		35	
$\odot$		36	

Задание № 9 (37-45) Составьте легенду в соответствии с местом расположения КП

$\bigcirc$	Mend - Change	37	, e
$\odot$		38	
0	THE STATE OF THE S	39	
		40	u e e e e e e e e e e e e e e e e e e e
<u>•</u>		41	
		42	
•		43	
		44	
<b>6</b>		45	

3aдание № 9 (46-55) Составьте легенду в соответствии с местом расположения КП

<b>(2)</b>	<b>计划</b>	46	
•	Sill water and the state of the	47	y.
$\odot$		48	
$\bigcirc$		49	
$\bigcirc$		50	3
$\boxtimes$		51	
$\bigcirc$		52	
$\bigcirc$	E C C C C C C C C C C C C C C C C C C C	53	
		54	
Ø		55	

### 3aдание № 9 (56-64) Составьте легенду в соответствии с местом расположения КП

$\bigotimes$		56	
Ö		57	36 SE - 4
		58	
		59	
		60	, s
		61	-
==		62	
	MAN A PHANC	63	
•		64	

### Задание №9 (65-73)

### Составьте легенду в соответствии с местом расположения КП

9	65	,
×	66 `	
$\bigcirc$	67	
•	68	
<b>(a)</b>	69	
	70	
•	71	
•	72	
$\Diamond$	73	

### Задание №9 (74-82)

### Составьте легенду в соответствии с местом расположения КП

$\bigcirc$		74	
		75	
•		76	ī
×	The second secon	77	
$\bigcirc$		78	
$\bowtie$		79	
$\boxtimes$		80	
Ø		81	
$\bigcirc$		82 7 7	

## Задание № 9 (83-91)

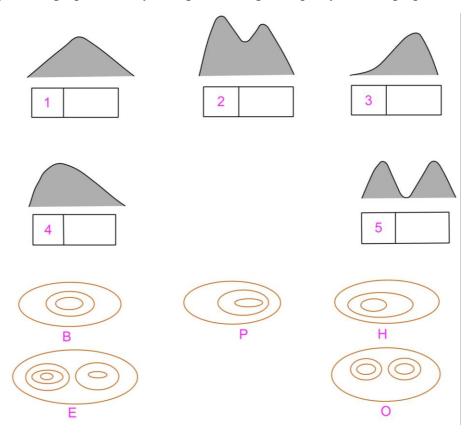
### Составьте легенду в соответствии с местом расположения КП

$\bigotimes$		83	
$\bigotimes$		84	
$\boxtimes$		85	
$\bigcirc$		86	*
		87	
<b>*</b>		88	
Ø		89	
		90	,
$\bigcirc$	Market Control	91	

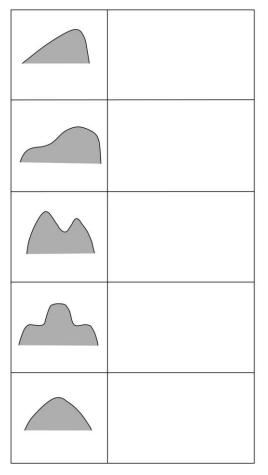
### 3aдание № 9 (92-100) Составьте легенду в соответствии с местом расположения КП

<u>-</u>	788888888	92	
$\bigotimes$		93	
$\bigcirc$		94	
$\Diamond$		95	
		96	
0		97	
		98	- NO
Ø		99	
Ţ		100	

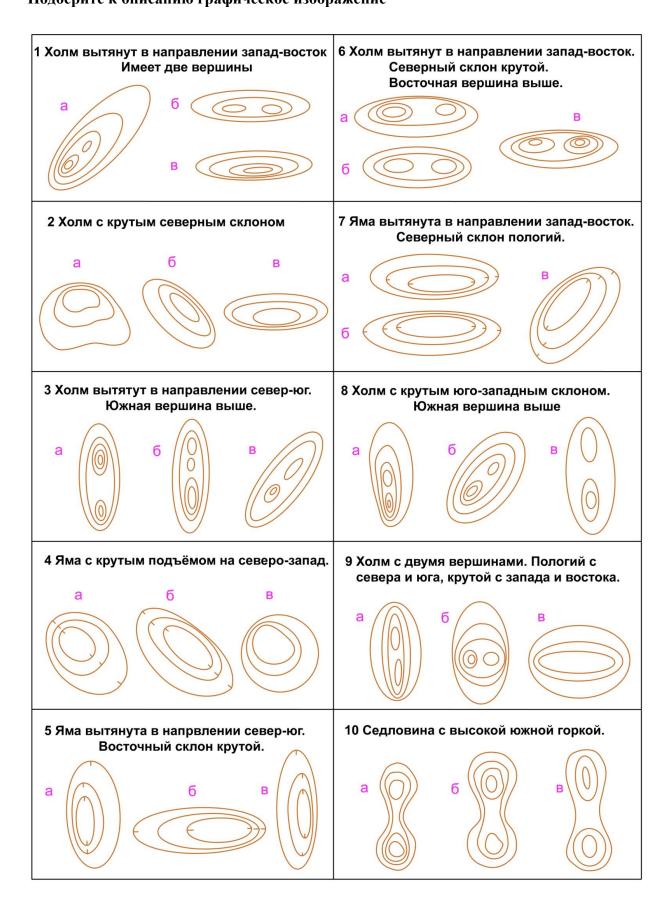
*Задание №10.* Подберите к графическому изображению рельефа нужный профиль



 $\it 3adahue\, №11.$  Нарисуйте графическое изображение рельефа по заданному профилю



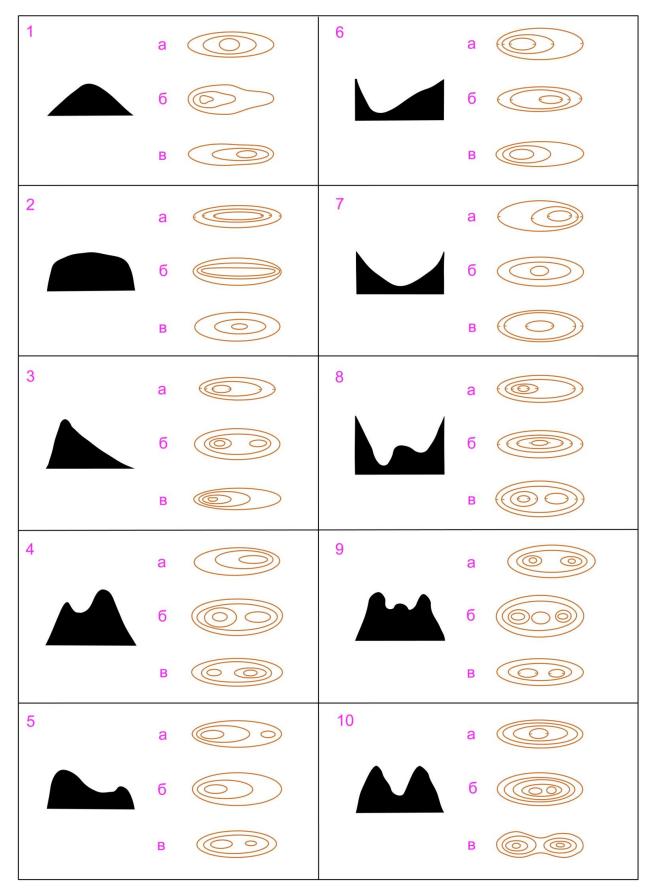
### Задание №12. Подберите к описанию графическое изображение



*Задание №13.* Подберите к описанию графическое изображение

		6 Холм, вытянут в направлении север-юг. Имеет две вершины, восточный склон крутой.		
2 Холм с крутым северным и к склонами и слабым укло на запад и восток.		7 Яма вытянута в направлении север-юг, восточный склон крутой, на дне воронка.		
3 Яма с крутым подъёмом на северо-запад.		8 Холм вытянут в направлении запад-восток. Имеет две вершины. Западная ниже.		
4 Яма вытянута в направлении запад-восток. Северный склон крутой.		9 Яма вытянута в направлении запад-восток. Южный склон, пологий. На северном - две воронки.		
5 Холм вытянут в направлении север-юг, восточный склон крутой.		10 Холм с двумя вершинами, крутой с запада и пологий с востока		
a 6		a	6	
B		B		
T A		Д	V V	

*Задание №14.* Подберите к профилю графическое изображение

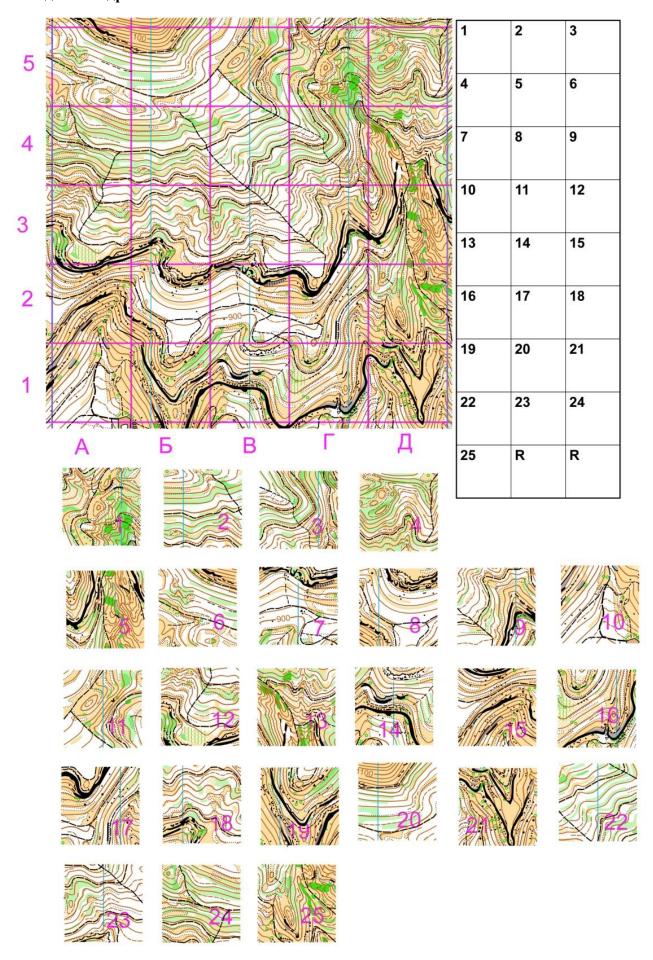


# Задание №15.



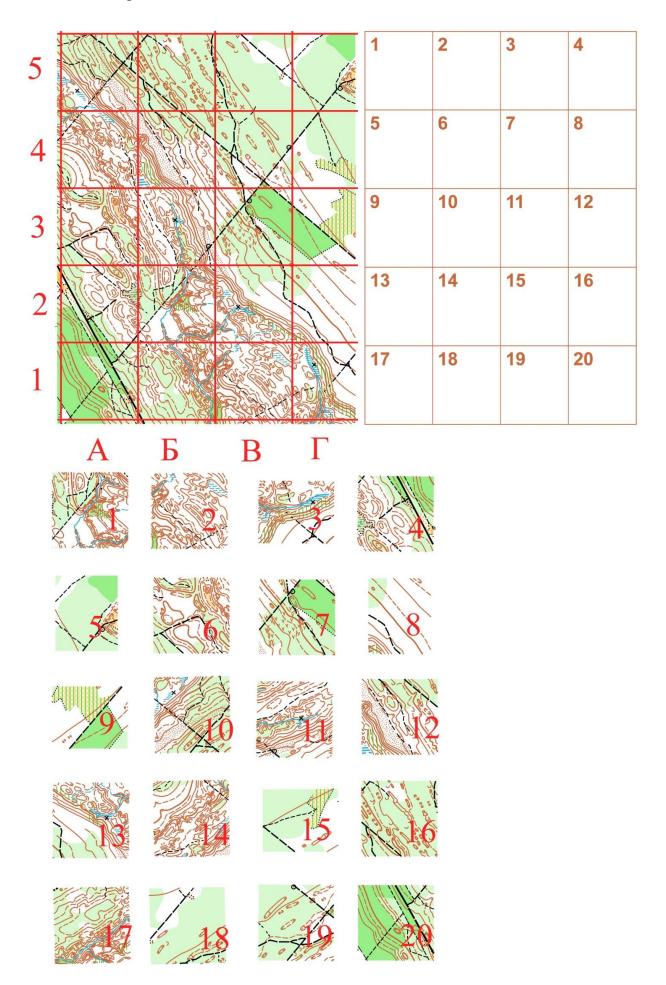
#### Задание №16.

### Найдите квадрат



#### Задание №17.

#### Найдите квадрат

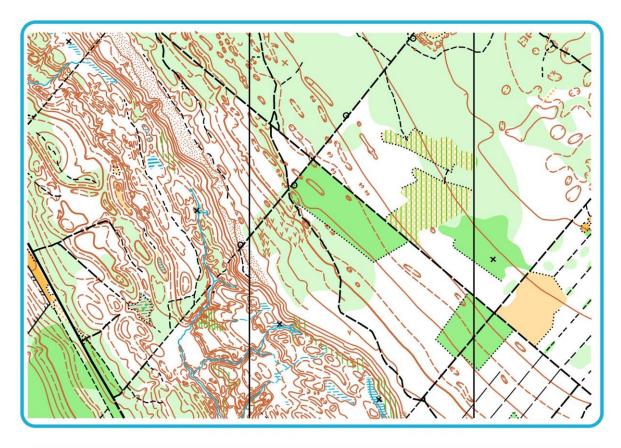


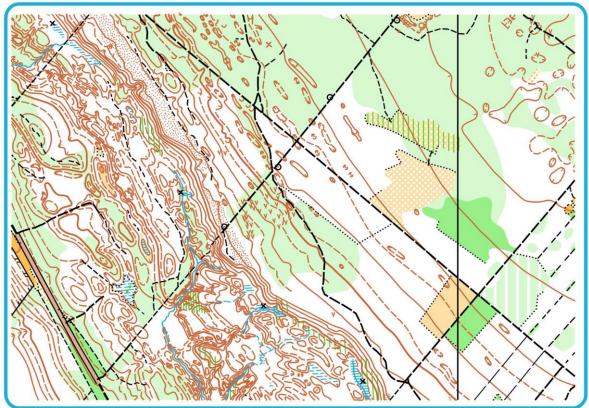
#### Задание №18.

#### Подберите правильный ответ на вопрос

- 1. Вы опоздали на старт по своей вине. Ваши действия?
  - а) прийти на старт, получить карту и уйти на дистанцию;
  - б) не стартовать;
  - в) стартовать только в том случае, если изменят время старта.
- 2. Истекло Ваше "контрольное время". Ваши действия?
  - а) поискать следующий КП, потом пойти на финиш;
  - б) до конца пройти дистанцию;
  - в) сразу идти на финиш.
- 3. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?
  - а) маркированная дистанция;
  - б) заданное направление;
  - в) дистанция по выбору.
- 4. Выберите правильное значение выражения "штрафное время"?
  - а) время, которое прибавляется к результату участника за опоздание на старт;
  - б) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП;
  - в) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования.
- 5. Что происходит с результатом участника, который потерял карточку или иное средство отметки"?
  - а) результат аннулируется;
  - б) результат вносится в протокол в зависимости от бегового времени;
  - в) участнику даётся право повторного прохождения дистанции.
- 6. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции?
  - а) вернуться в лагерь;
  - б) пройти через финиш;
  - в) уехать домой.
- 7. На какой дистанции участник может получить штрафной круг?
  - а) дистанция по выбору;
  - б) эстафета в заданном направлении;
  - в) на маркированной дистанции.
- 8. Как определяются результаты участников показавших одинаковое время на дистанции в заданном направлении, старт раздельный?
  - а) участникам, показавшим одинаковое время, присуждается одинаковое место;
  - б) место лучше у того, кто раньше стартовал;
  - в) место лучше у стартовавшего позднее.
- 9. Выберите правильное значение выражения «контрольный пункт»?
  - а) маркированный участок, прохождение которого обязательно для участника;
  - б) место установки призмы и средств отметки;
  - в) хорошо заметный ориентир, по которому можно определить своё местоположение.

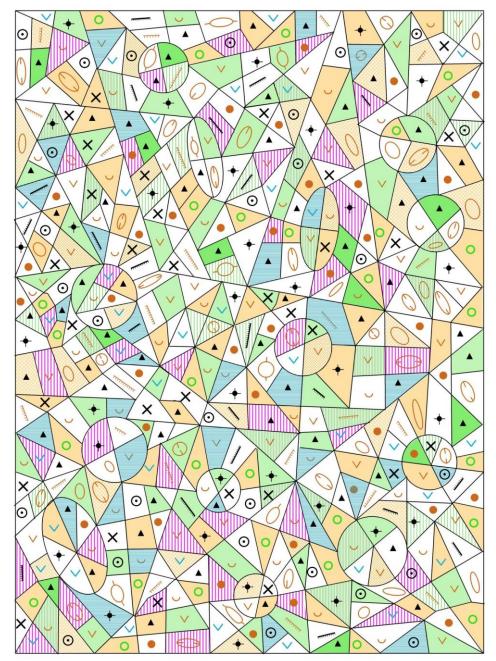
#### Найдите 15 отличий





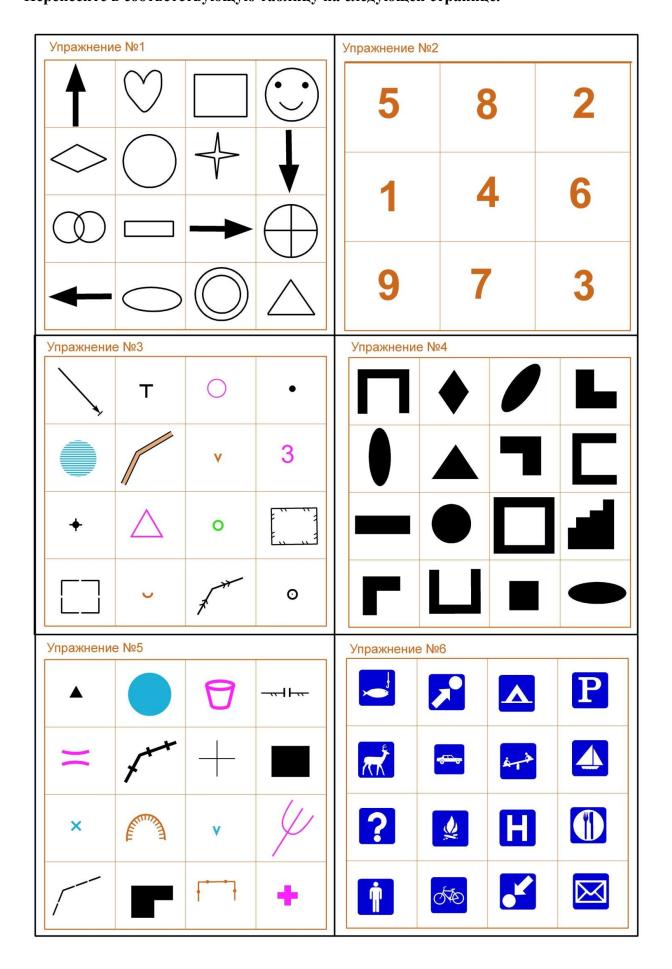
Задание №20.

#### Посчитайте количество различных условных знаков (засеките время выполнения)



Знак	Количество	Затраченное время

Задание №21.За 30-60 секунд запомните максимальное количество образов из таблицы.Перенесите в соответствующую таблицу на следующей странице.



Упражнение №1	Упражнение №2		
Упражнение №3	Упражнение №4		
Упражнение №5	Упражнение №6		

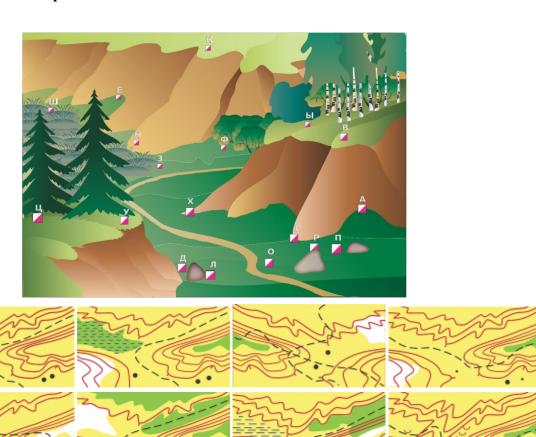
#### Задание №22.

#### Ответьте на вопросы:

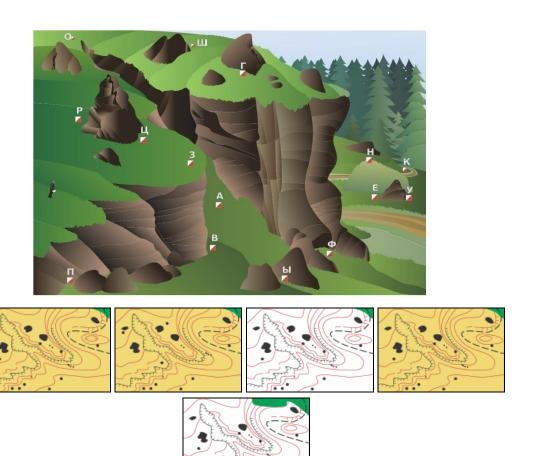
Выберите один из двух вариантов и переместитесь в клетку с соответствующим номером, начиная с №2	2 яма → 9 Бугор → 13	3 Неправильно. Вернитесь к номеру 24.	4 Отлично, дальше: С Колодец → 28 Родник → 17	5 Неправильно. Вернитесь к номеру 20.
Правильно, дальше начало ориентирования:	7 Неправильно. Вернитесь к номеру 27.	8 Отлично, дальше: ————————————————————————————————————	9 Неправильно. Вернитесь к номеру 2.	10 Правильно, дальше  ▲ Камень → 14 Группа камней → 22
11 Неправильно. Вернитесь к номеру 22.	12 Неправильно. Вернитесь к номеру 17.	13 Хорошо, дальше: заболоченность	14 Неправильно. Вернитесь к номеру 10.	15 Хорошо, дальше: просека  → 10  → 23
16 Неправильно. Вернитесь к номеру 13.	17 Хорошо, дальше: железная дорога 25 12	18 Хорошо, дальше: Фруктовый сад 30	19 Неправильно. Вернитесь к номеру 8.	20 Хорошо, дальше: Шоссе 5 Улучшенная дорога 29
21 Неправильно. Вернитесь к номеру 29.	22 Хорошо, дальше: непреодолимая ограда 20 ———————————————————————————————————	23 Неправильно. Вернитесь к номеру 15.	24 Хорошо, дальше: Сухая канава — 15 Насыпь 3	25 Правильно. Конец задания
26 Неправильно. Вернитесь к номеру 4.	27 Правильно, дальше тропа 4	28 Неправильно. Вернитесь к номеру 6.	29 Отлично, дальше: постройка → 18	30 Неправильно. Вернитесь к номеру 18.

*Задание №23.* Группа тестов. Нужно определить истинную карту из различных вариантов по изображению местности.

Тест № 1

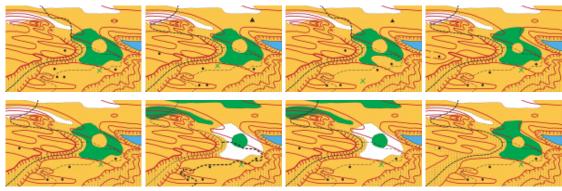


Тест № 2

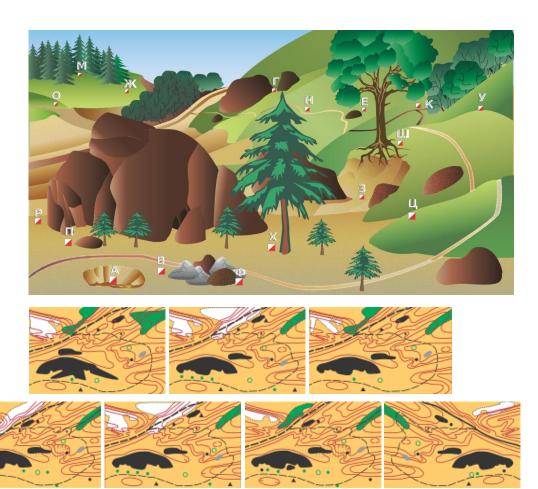


Тест № 3

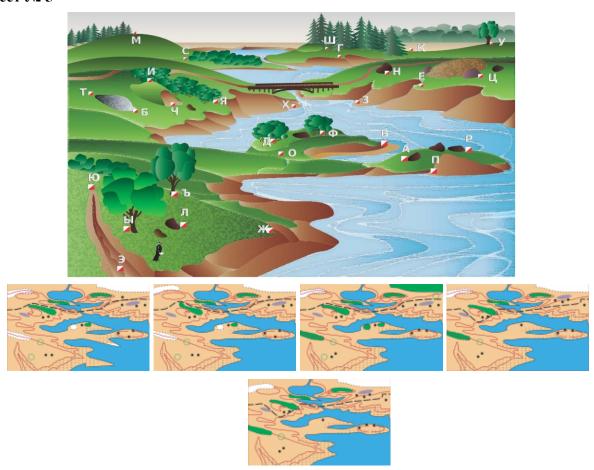




Тест № 4



Тест № 5

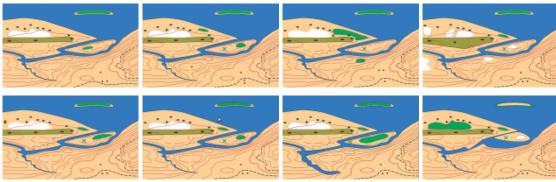


Тест № 6



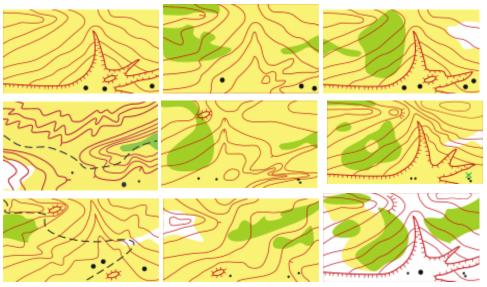
Тест № 7



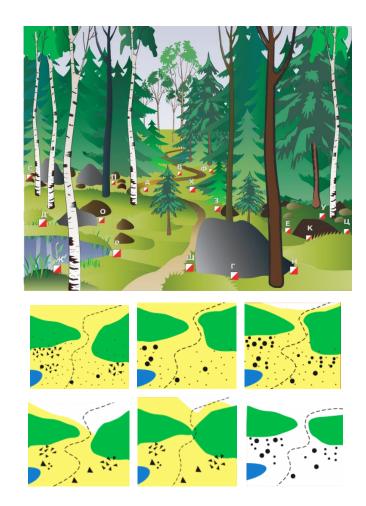


Тест № 8

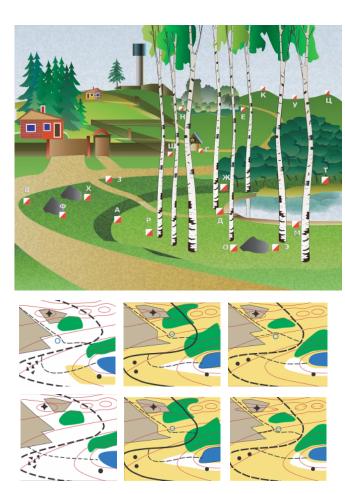




Тест № 9



Тест № 10



#### ЛИТЕРАТУРА

Алешин, В.М. Дистанции в спортивном ориентировании / В.М. Алешин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: ВГУ, 2008. – 204 с.

Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

Васильев, Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации. Учебное пособие / Н.Д. Васильев. – Волгоград: Волгоградская правда, 1984. – 88 с.

Воронов, Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. Учебное пособие / Ю.С. Воронов. – М.: ФСО РФ, 1988.

Зубович, С.Ф. О первых шагах в ориентировании / С.Ф. Зубович. — Минск: Полымя, 1983.-112c.

Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Изоп, Э.В. Игровой метод обучения ориентировщика на местности / Э.В. Изоп. – Рига, 1978.

Кивистик, А.К. О технике и тактике в спортивном ориентировании / А.К. Кивистик. – Рига, 1980.

Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Л.В. Колесникова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

Константинов, Ю.С. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.

Куприн, А.М. Топография для всех / А.М. Куприн. – М.: Недра, 1976.

Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию / Б.И. Огородников, А.Л. Моисеенков, Е.С. Примак. – М.: Физкультура и спорт, 1980. - 72 с.

Сысоев, К.А. Основы геодезии и картографии / К.А. Сысоев. – М.: Недра, 1976. – 144 с.

Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990.

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Масштаб спортивных карт. Измерение и контроль расстояний	4
Условные знаки спортивных карт	6
Описание условных знаков (кроссовые дисциплины)	6
Описание условных знаков (лыжные дисциплины)	17
Описание условных знаков, которые используются в спринте и имеют отличие от предыдущих условных обозначений	22
Легенды контрольных пунктов	27
Литература	67

### - ДЛЯ ЗАМЕТОК -

# РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Составитель Е.Н. Чеснокова

Ответственные за издание

М.А. Пономарева, Л.В. Козлова

Корректор

Е.Б. Шентенков

Подписано в печать 23.03.2017 Формат 60х84/8

Отпечатано с готового оригинал-макета в Государственном автономном учреждении дополнительного образования Пензенской области «Станция юных туристов» (ГАУДО ПензоблСЮТур)

Наш адрес: 440061, г. Пенза, ул. Герцена, 5 Тел/факс (841-2) 94-43-81, Тел. (841-2) 94-55-82 E-mail: Yunturist-penza@yandex.ru

www.yunturist58.ru