

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД СТЕРЛИТАМАК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Организационно-методические указания  
к занятию по спортивному ориентированию  
группы третьего года обучения

Тема:

**«Кросс с составлением абриса местности»**

**Задачи:**

1. Развитие навыков самостоятельного составления карты-схемы.
2. Развитие выносливости.
3. Совершенствование умений и приобретение навыков в определении направления и измерении расстояний на местности и карте;
4. Развитие «чувства» расстояния и «чувства» направления.
5. Закрепление знаний об условных знаках карт-схем.

**Контингент учащихся:** 6-8 классы.

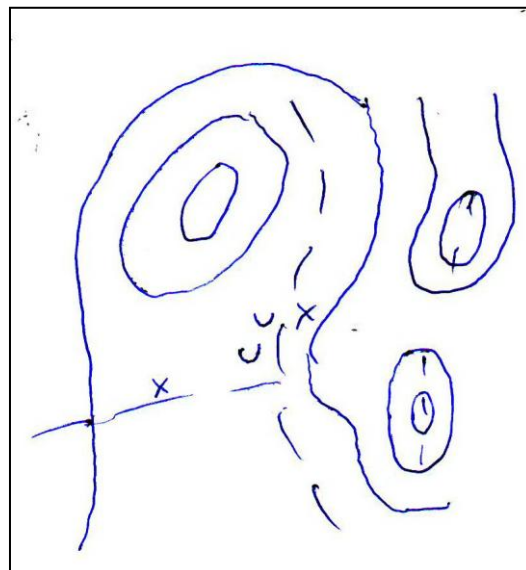
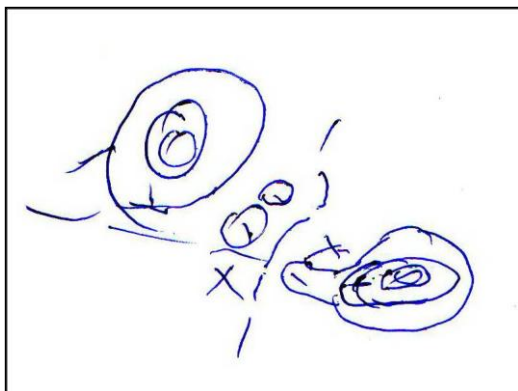
**Оборудование, инвентарь:** карандаши, бумага, компаса, секундомер.

**Методист:** Яушев Азат Хамзович.

1. Занятие желательно проводить на местности с составленной на ней картой-схемой.
2. Задание для кросса (километраж, интенсивность) выполняется в соответствии с планом физической подготовки.
3. Во время кросса по местности делаются остановки (не более 2 минут), количество остановок от 3 до 10, для выполнения задания «Абрис».

**Задание «Абрис»:** Воспитанникам нужно, в течении короткого времени (остановок) составить абрис окружающей их местности. Абрис, по возможности должен быть составлен в указанном масштабе и сечении рельефа. Например: 1:5000, Н-5 метров.

**Абрисы одной местности, составленные разными воспитанниками.**



4. По окончании кросса с составлением абриса делается сравнение абрисов с картой-схемой, делается анализ, разбор ошибок.

**Абрисы воспитанников в сравнении с картой-схемой.**

