План-конспект занятия

педагога дополнительного образования

Сулеминой Софии Дмитриевны

Объединение – Спортивное ориентирование

Группа – 01-21

Дата проведения: - 11.12.2023.

Время проведения: 15.20

Тема занятия: «Работа с компасом. Приемы «квадрат» и «змейка».

Цель: Формирование знаний по топографии и умений у занимающихся в определении сторон горизонта разными способами.

Разминка:

*Наклоны головой*. Сделайте 10 кивков головой вперед, дотягиваясь подбородком к груди. То же количество повторений сделайте, плавно наклоняя голову назад. Сделайте наклоны в стороны.

*Разведение рук.* Станьте прямо, согнутые в локтях руки расположите перпендикулярно туловищу на уровне груди. Отведите плечи максимально назад, разгибая локти рук, одновременно поворачиваясь в сторону, стараясь сомкнуть лопатки. Вернитесь в начальную стойку и возобновите движения с поворотом в противоположную сторону.

*Повороты туловища.* Упражнение выполняется из стойки с ровной спиной, ногами, расположенными на уровне плеч и разведенными в сторону руками. Сделайте повороты туловища сначала вправо 10 раз и столько же влево. Таз необходимо удерживать неподвижно, не задействуя его в поворотах.

*Вращение стопы.* Перенесите точку опоры на одну ногу. Приподнимите пятку другой ноги и, не отрывая носок от поверхности пола, выполните вращения стопой по 20 раз в разные стороны. Смените ноги.

Компас - это небольшое приспособление, по центру которого закреплена на тонкой иголочке стрелка. Она совершает вращательные движения точно параллельно силовым линиям Земли, которые опоясаны магнитными полями. Рассмотрим более подробно, как устроен компас:

1. Классический вариант — круглый. Преимущественно продаются металлические и пластиковые модели. Их не делают из железа. Их делают из меди алюминия. Выпускаются также модели с усиленным корпусом.

2. Под стеклянной крышкой находится циферблат. Его второе название лимб. На нем зафиксированы обозначения сторон горизонта.

Также по возрастающей указывается деление на компасе — градусы. Нулевое значение на компасе — север, 90 — восток на компасе, 180 — юг, 270 — запад. Отсчет ведется по часовой стрелке.

3. Стрелка компаса находиться также под крышкой. Ее помещают на тонкую шпильку, чтобы движение было максимально легким и точным. Зачастую встречается двухцветный вариант, где красная стрелка на компасе показывает северное направление.

4. Арретир — механический рычаг-фиксатор, созданный для удержания стрелки в нерабочие моменты. При его спуске стрелка компаса сразу освобождается и начинает искать север.

Как с помощью компаса найти азимут. Азимут — это угол между севером и пунктом назначения, измеряемый в градусах. Как определить азимут:

1. Прибор положите горизонтально.

2. Стрелка спускается с фиксатора.

3. Когда стрелка стабилизируется и перестанет колебаться ее совмещают со значением С (S) на лимбе.

4. Выберите пункт назначения. Совместите с градусами на компасе.

5. Вычислите заданный угол и строго следуйте ему. Старайтесь не отклоняться. Следуя полученным данным, безошибочно дойдете до цели. Для возвращения берется обратный азимут — надо идти в противоположную сторону.

* Суть приема «квадрат» состоит в следующем.  
  Приблизившись к месту, где, должен находиться КП, и не найдя его, несколько расширяем границы поиска. Надо обойти с четырех сторон зону предполагаемого местонахождения КП и построить на местности своеобразный квадрат, меняя через определенное расстояние направление своего движения под углом 90°.  
  Длина стороны такого квадрата полностью зависит от видимости в данной зоне: чем меньше видимость, тем короче сторона квадрата.  
    
  Суть второго приема «змейка» состоит в том же: увеличить площадь обзора предполагаемой зоны местонахождения КП. Эту зону проходят зигзагообразно, сохраняя одинаковую величину отклонения (петли) слева и справа от линии своего азимута.
* Домашнее задание:

Самостоятельно разобрать карту Нижнего парка с заранее отмеченными КП, и определить метод прохождения и взятия их до финиша.

Обратная связь:

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Сулеминой С.Д.