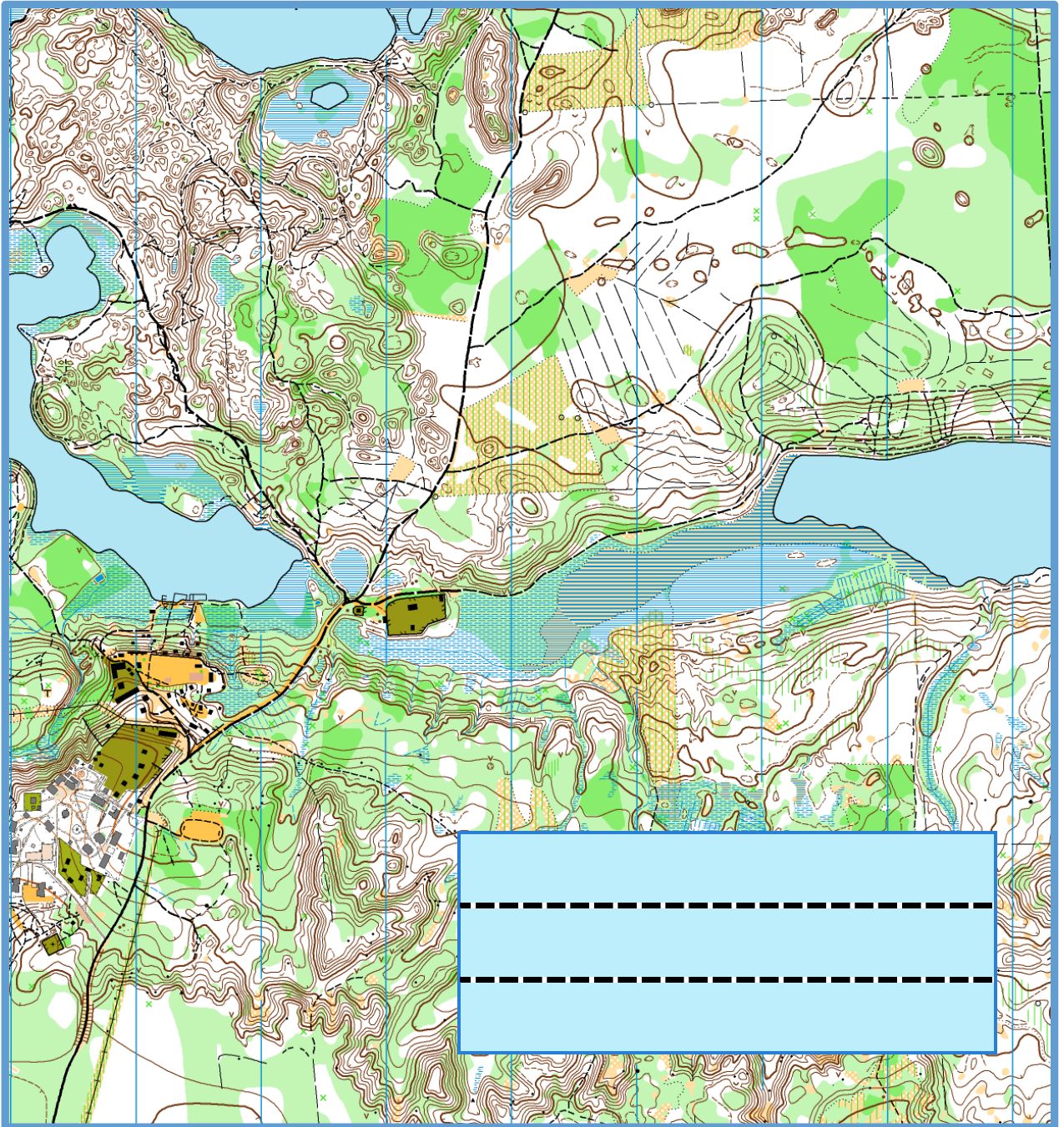




# риентирование



**Начав заниматься спортом, уже не бросишь... Это становится как зависимость, полезная зависимость, которая дисциплинирует и на тренировках, и в жизни.**

**(Вероника Томашевская, 4 место на Первенстве Мира 2013 года, многократный победитель Первенств России)**

**Для меня важна каждая тренировка, и когда у меня появляется хоть одна мысль о том, чтобы пропустить тренировку, то я сразу вспоминаю, что в это время тренируются мои соперники, и становятся лучше меня. Это и заставляет меня отбросить все уважительные и другие причины для пропуска тренировок, и вновь брать карту в свои руки. Только постоянные тренировки помогут достичь высоких результатов!**

**(Иван Кучменко, победитель и призер Первенства Мира 2012-2013 года)**

**Ежедневная работа над собой - это маленькие шаги на пути к большой цели!**

**Не нужно бояться трудностей - именно они закаляют характер!**

**Самое главное - нащупать баланс между ногами и головой.**

**(Степанов Никита, многократный победитель Первенств России, 6 место на Первенстве Мира, самый молодой чемпион Санкт-Петербурга в марафоне)**

**С холодной головой и горячим сердцем выходи на дистанцию!**

**(Войтова Александра, чемпионка России 2014 года, бронзовый призер Чемпионата России 2015 года)**

**Таланта нет, есть только трудолюбие. Кто больше работает, тот и побеждает!**

**(Кулешов Михаил, многократный победитель Первенств России, 4, 5 и 7 место на Первенстве Европы)**

# КАРТА

Основная задача ориентировщика –

с помощью карты

и компаса

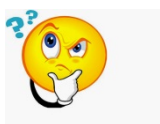
найти контрольные пункты.



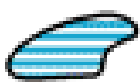
Чтобы научиться ориентироваться по карте, надо запомнить условные знаки!

Эта тетрадка тебе в этом поможет.

# УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ



Чем отличается условный знак «непреодолимое болото» от знака «болото»?



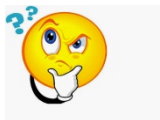
---

---

---

---

# УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ



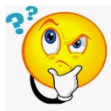
**Чем отличаются условные знаки «ГОРКА» И «ЯМА»?**



---

---

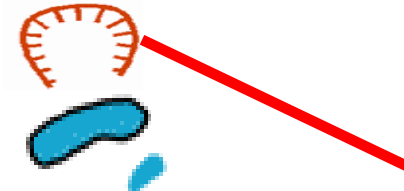
---



**Соедини линиями объект и его условный знак.**



**Озеро**

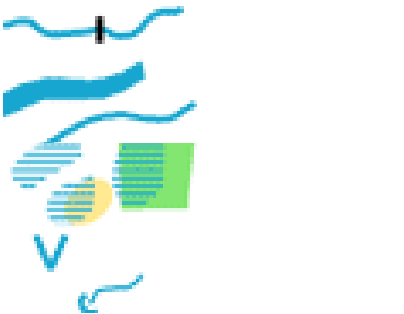


**Яма**



**Река**

**Карьер**

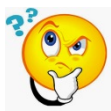


**Болото**

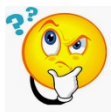
**Родник**

**Мостик**

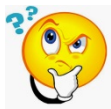
**Горка**



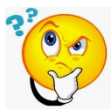
**Каким цветом обозначаются объекты, связанные с водой?**



**Каким цветом обозначается рельеф?**



Обведи кружком все объекты рельефа.



Подпиши каждый условный знак.



Река




---



---



---



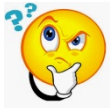
---



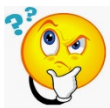
---



---



Посмотри на нарисованные группы знаков. Что их объединяет? Дополни каждую группу.



Отгадай загадки. Нарисуй условные знаки, которые описывают эти загадки.

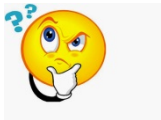
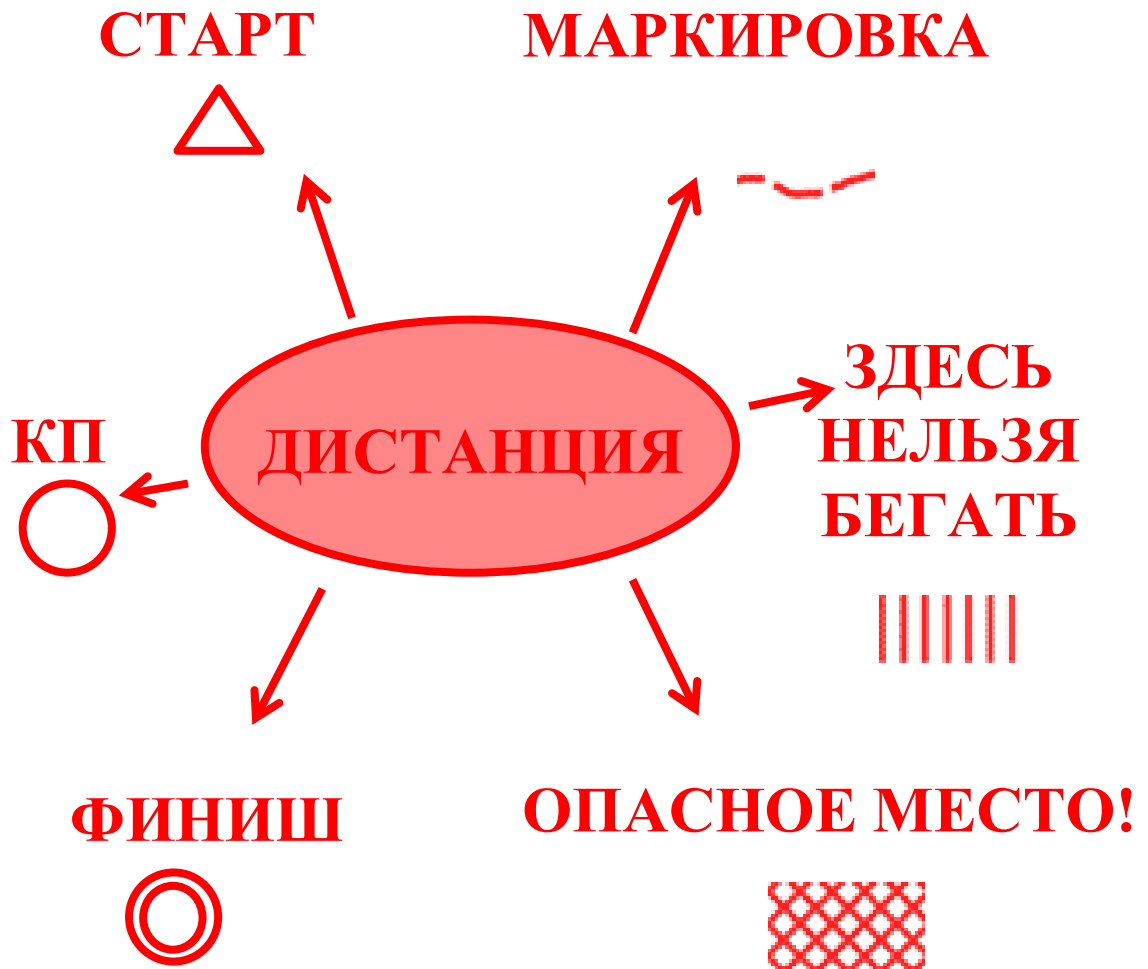
От дождей, текущих вод  
Он растет из года в год.  
Он полей равнинных враг,  
И зовут его \_\_\_\_\_

Мы шли к ней длинным перевалом,  
Завал, штурмуя за завалом.  
Потом карабкались на кручу,  
Набрав камней в ботинки кучу.  
И вот взошли на пик, ура!  
Ты покорила нас \_\_\_\_\_

Все обходят это место:  
Здесь земля как будто тесто,  
Здесь осока, кочки, мхи...  
Нет опоры для ноги.

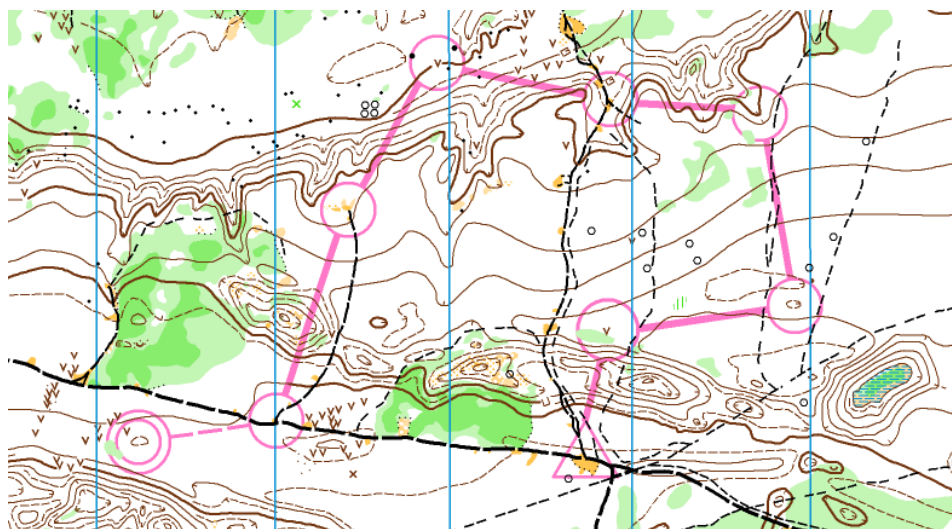


# УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ



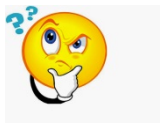
Найди на карте «Старт», «Финиш» и посчитай, сколько КП надо взять

Вове.

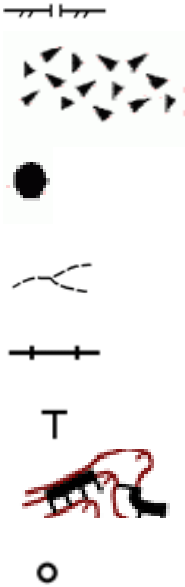


# УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ





**Соедини линиями объект и его условный знак.**



**камень**

**проход в заборе**

**тропинка**

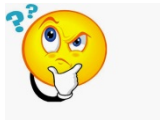
**железная дорога**

**груда камней**

**столб**

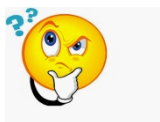
**скала**

**вышка**



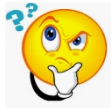
**Каким цветом обозначаются объекты, сделанные человеком?**

---

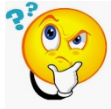


**Каким цветом рисуется дистанция в карте?**

---

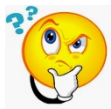


Каким цветом обозначаются камни и скалы?

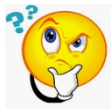


Маша пишет диктант по условным знакам. Некоторые знаки она перепутала. Исправь ошибки!






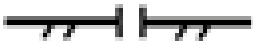
Дорога	
Камень	○ - неверно; ●
Стадион	
Забор	
Проход в заборе	
Груда камней	
Вышка	Т
Столб	○
Качель	×
Исчезающая тропинка	
Башня	◆
Железная дорога	
Скамейка	○
Скала	



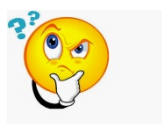
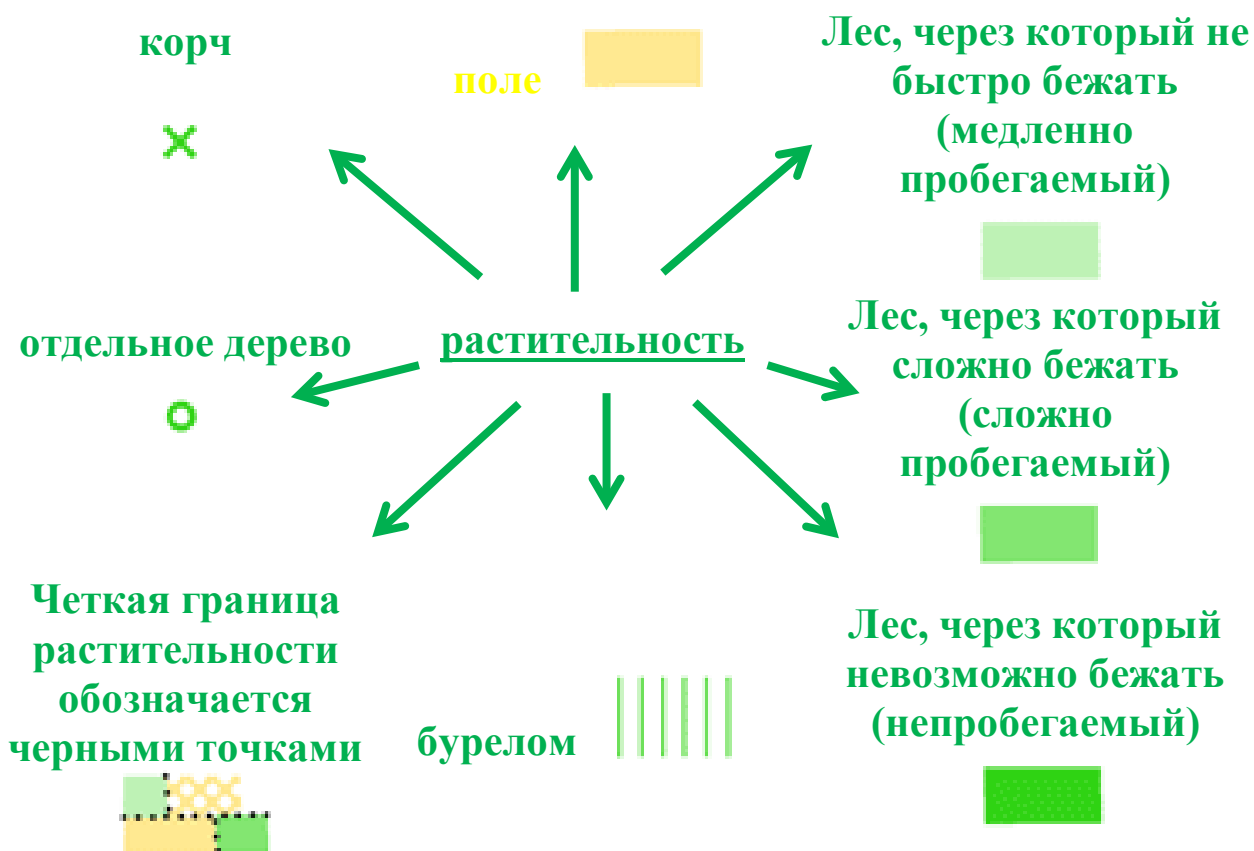
Обведи кружком все объекты, сделанные человеком.



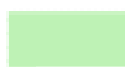
Напиши, что обозначает каждый условный знак.

	<b>скала</b>
	_____
	_____
	_____
	_____
	_____

# УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ



Чем отличается медленно пробегаемый лес, сложно пробегаемый лес и непробегаемый лес.

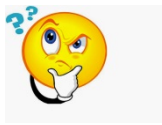


---

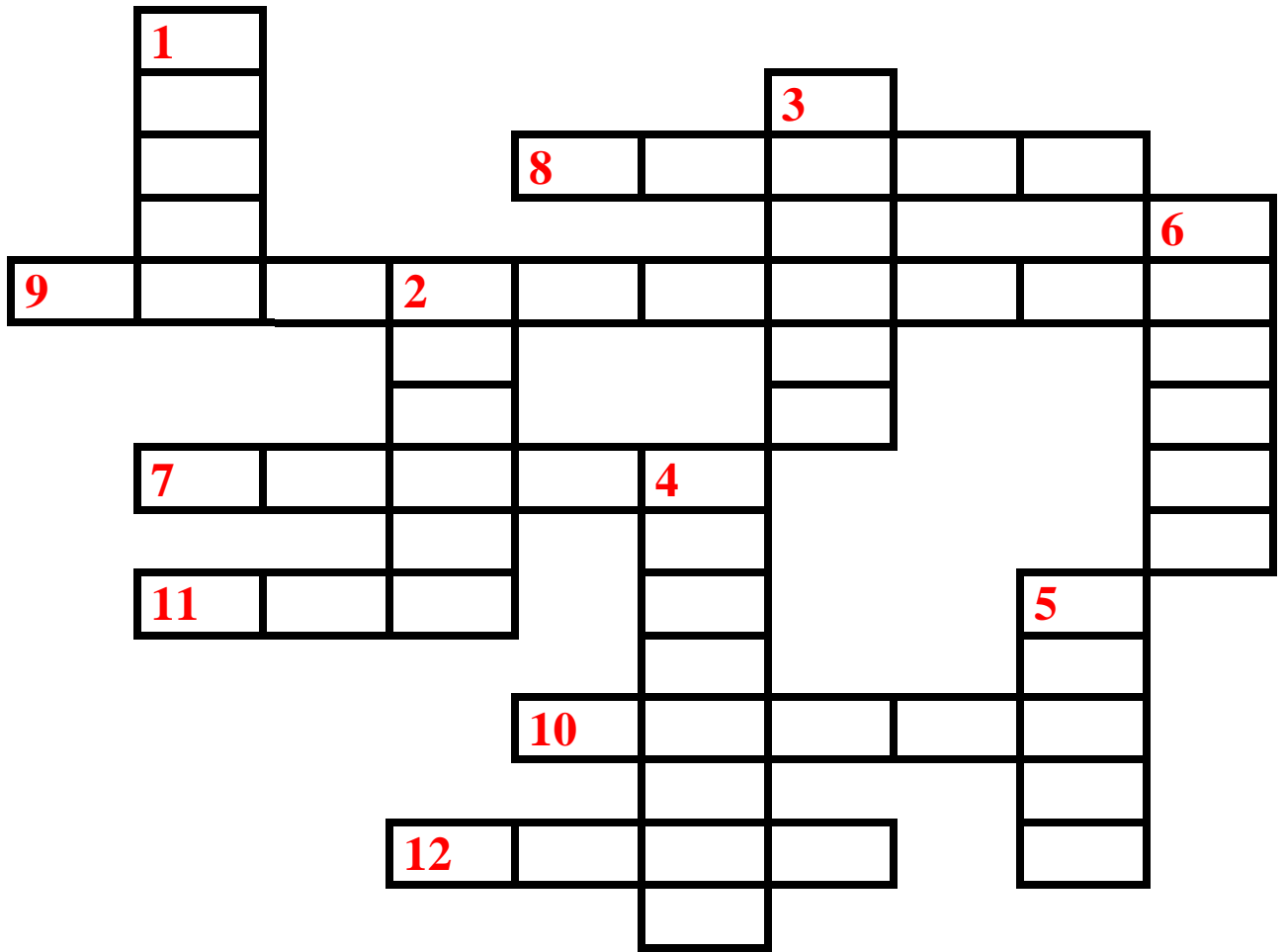
---

---

! Хорошо пробегаемый лес обозначается на карте белым цветом.



# Кроссворд



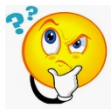
По вертикали:

- 1. Т
- 2. 
- 3. 
- 4. 
- 5. 
- 6. 

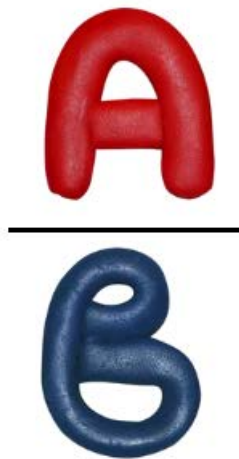
По горизонтали:

- 7. 
- 8. 
- 9. 
- 10. 
- 11. 

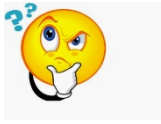
- 12. 



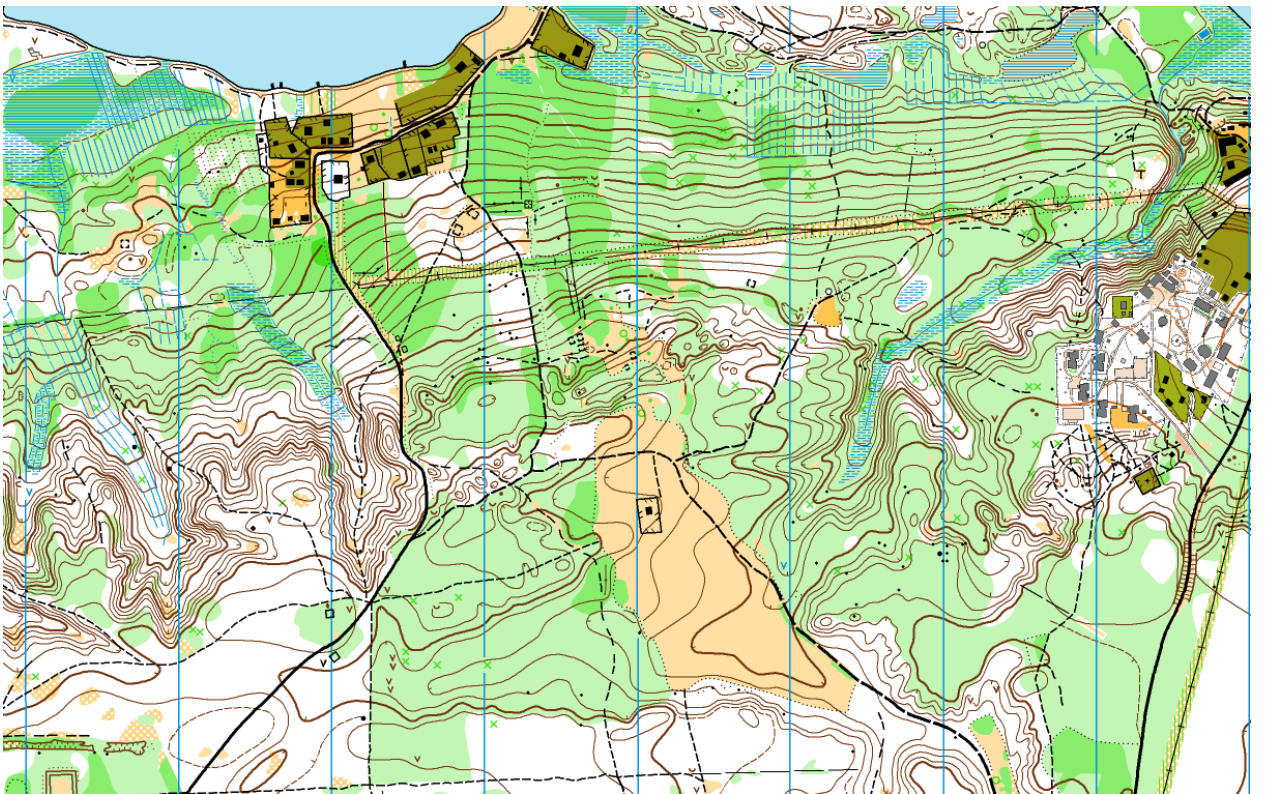
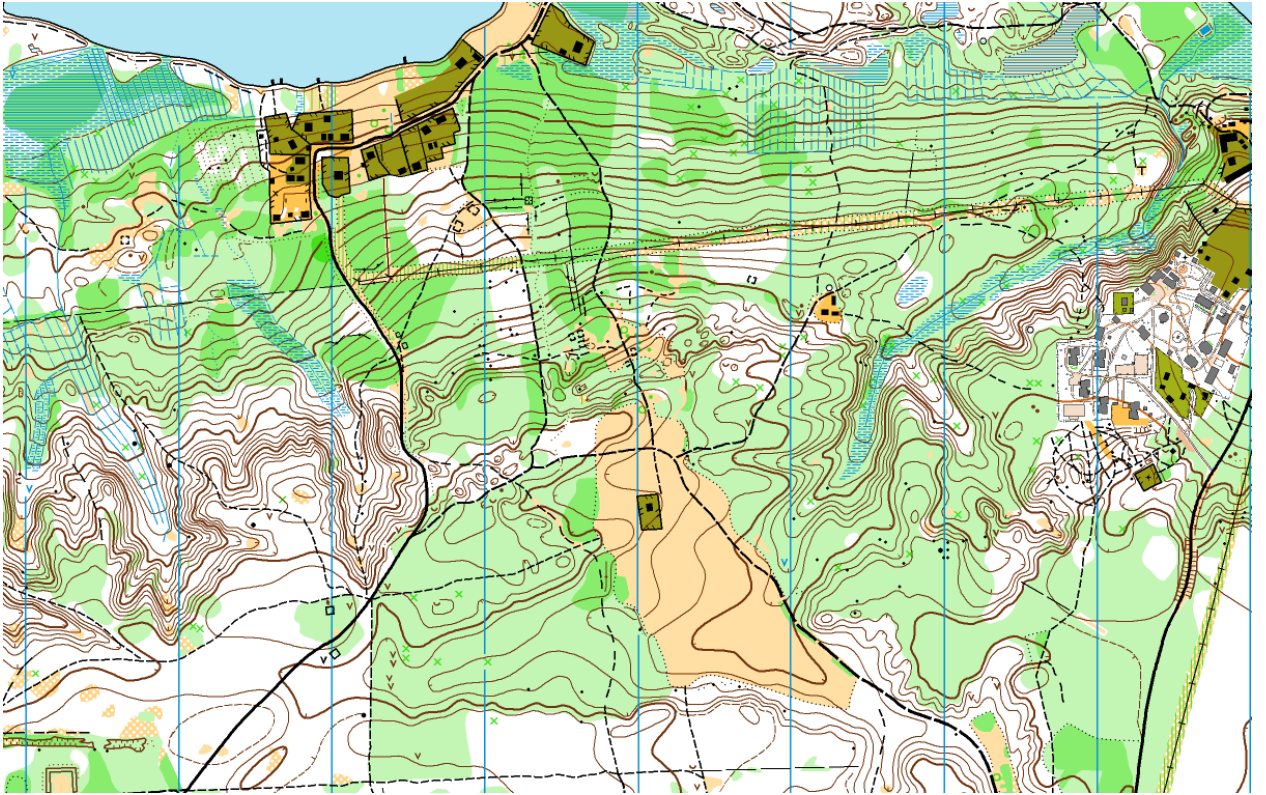
Отгадай ребусы. Нарисуй условные знаки, которые описывают эти ребусы.

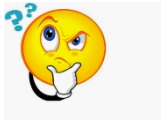






**Найди 5 отличий.**





**Обведи кружком условный знак объекта, на котором стоит КП.**

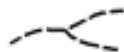
**КП 1 стоит на горке**



**КП 2 стоит в яме**



**КП 3 стоит на тропинке**



**КП 4 стоит на бугорке**

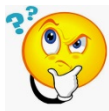


**КП 5 стоит в воронке**

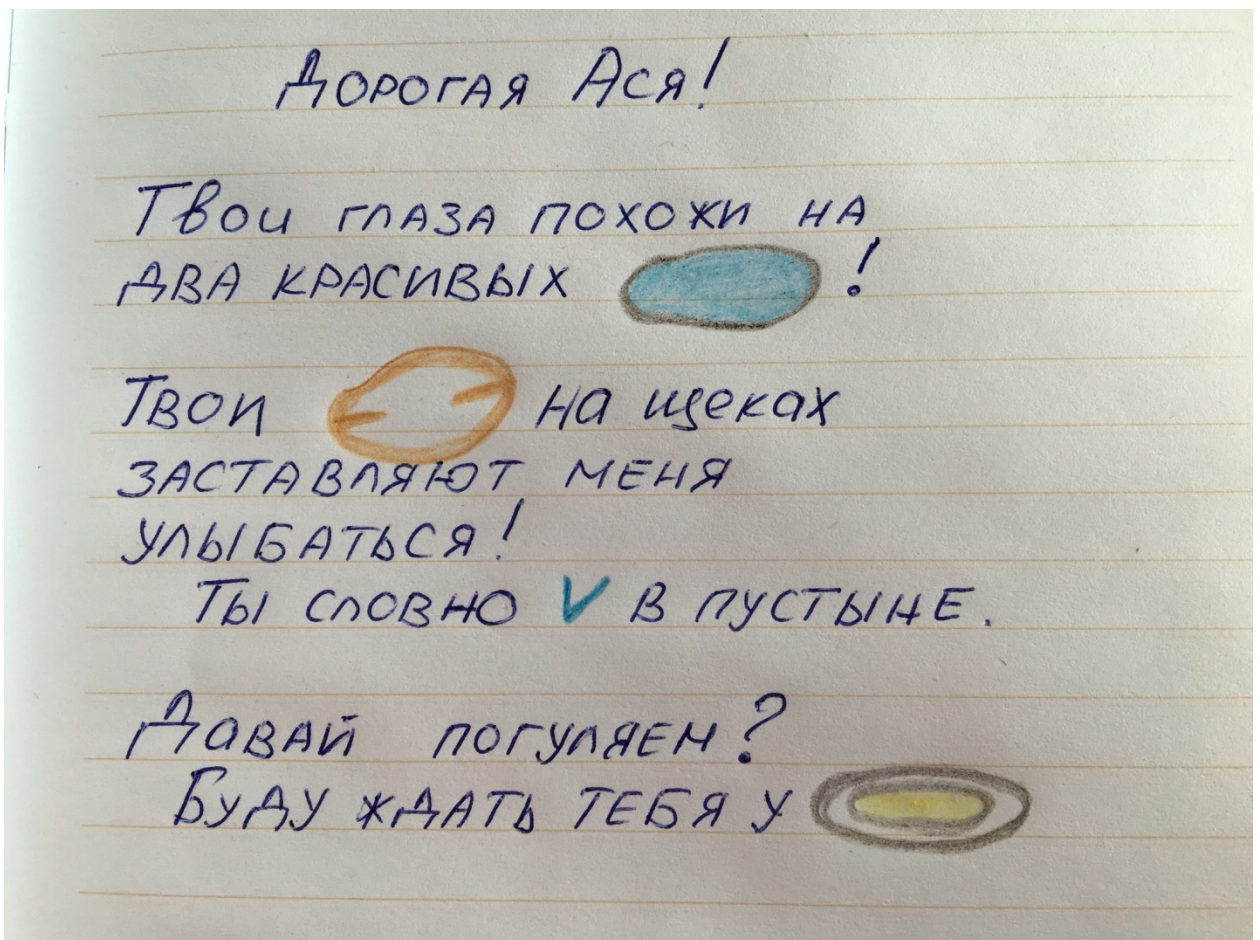


**КП 6 стоит на столбе**





Ася познакомилась с мальчиком, которому очень нравится ориентирование. Видимо, Ася ему тоже понравилась, потому что он написал ей восторженное письмо. Помоги Асе расшифровать любовное послание.



1.



2.



3.



4.

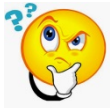


---

---

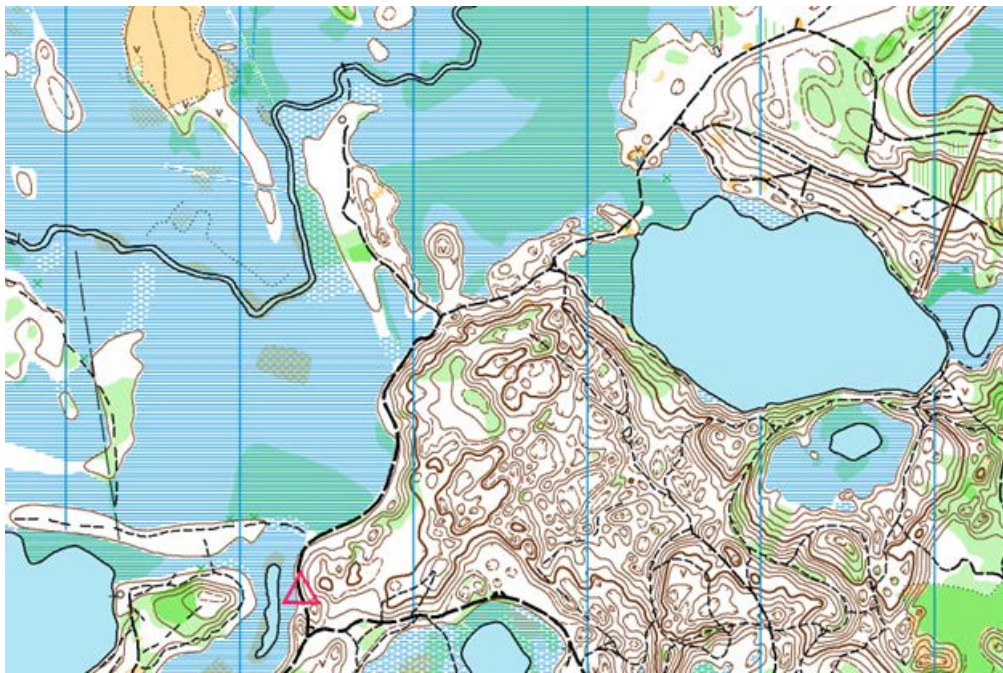
---

---



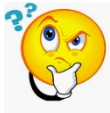
**Рома очень романтичный. Он предложил девочке Кате встретиться в секретном месте!**

**«Иди по дороге на север. На развилке поверни направо. Справа от тебя будет большая гора, иди вдоль нее. Когда ты снова дойдешь до развилки, впереди будет болото. Опять поверни направо и иди между болотом и горой. Когда тропинка закончится, ты увидишь меня!»**



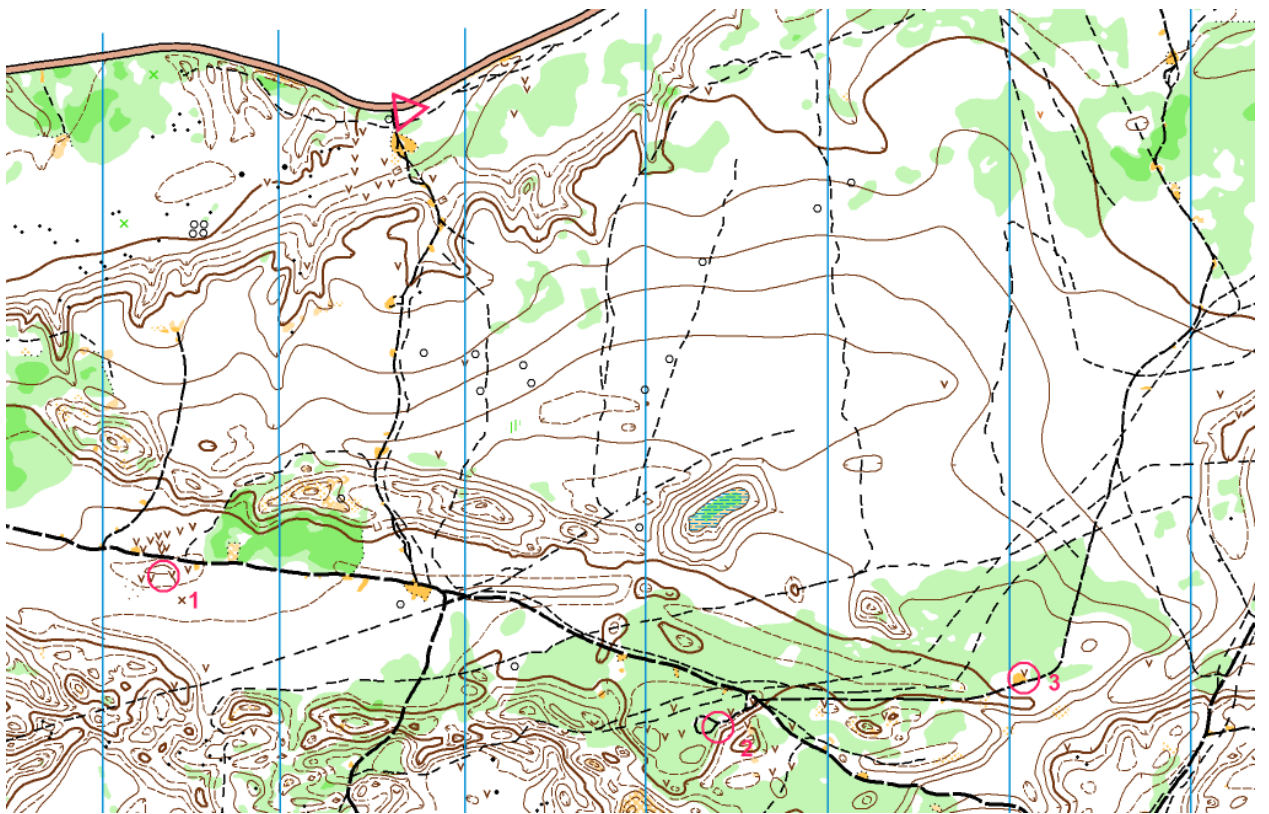
**Какое место выбрал для встречи Рома?**

- **Полянка с земляникой**
- **Заброшенный мост**
- **Берег озера**



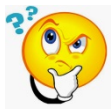
**Саша обожает шоколад! Он уже съел всё, что взял с собой на сбор. Пришлось ему звонить родителям и просить привезти еще сладостей.**

**Сашина мама ВЗВОЛНОВАННО перезванивает Саше: «Алё, Сашенька! Мы съехали с шоссе на лесную дорожку, и движемся в южном направлении. Мы заехали по дорожке в крутой подъем, затем подъем стал более пологим. После этого мы переехали яму и теперь доехали до перекрёстка буквой Т. Нам куда повернуть: направо или налево?» Нарисуй путь Сашиных родителей.**



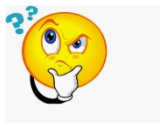
**Сашин лагерь обозначен КП 1. Что ему сказать родителям, чтобы они приехали именно к нему, а не к Толе (КП 2) или Коле (КП 3).**

- **Направо**
- **Налево**



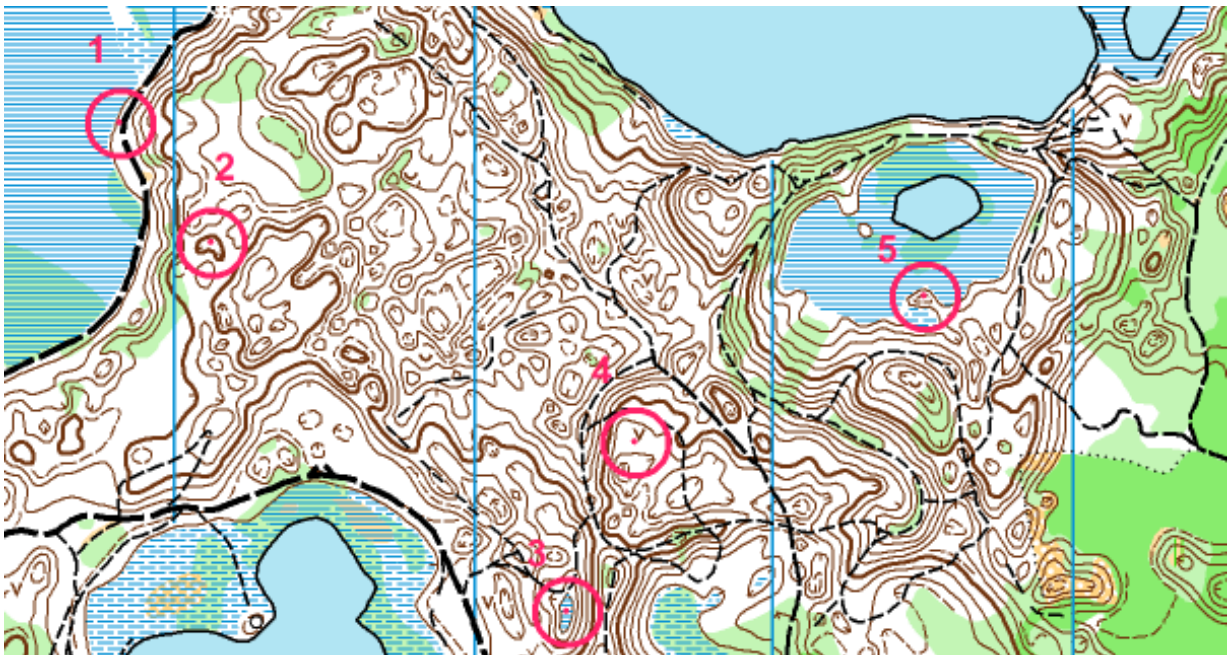
Как обозначается объект на фотографии? Обведи кружком правильный вариант.





## Где стоят пункты?

Подпиши на каком объекте стоит каждый КП. И соедини написанное слово с соответствующим условным знаком.



1. Дорожка

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

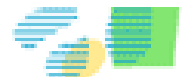
\_\_\_\_\_

4.

\_\_\_\_\_

5.

\_\_\_\_\_







# МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# **СЕРТИФИКАТ ученика**

**награждается**

---

**прошедший (ая) обучение  
по курсу  
«Ориентирование»**

**Тренер**



**Нужно верить в свои силы и никогда не опускать руки.**

**(Маша Петрушко, победитель Первенства Мира 2015 года, многократный победитель Первенств России)**

**Отдохнуть ты всегда успеешь, тренируйся пока можешь.**

**(Даша Борисова, победитель Первенства Европы в эстафете в 2012 году, многократный победитель Первенств России)**

**Дисциплинированность, целеустремленность, сила воли - это те качества, которые нужны ориентировщику!**

**(Игорь Попов, победитель Чемпионата России 2014 года в эстафете)**

**Спорт делает людей лучше, а ориентирование ещё и умнее.**

**(Иван Никитин, победитель Чемпионата России)**

**Всегда стремитесь к большему. Будьте всегда недовольны результатом, даже если он лучший. Не расстраивайтесь поражениям - это лишь повод, чтоб в следующий раз обогнать всех. А самое главное, цените дружбу - таких друзей как в детстве вы больше никогда не найдете.**

**(Петр Заслонкин, многократный победитель Первенств России)**



**Дорогой Друг!**

**Надеюсь, эта тетрадь поможет тебе научиться ориентироваться. Я очень старалась. Желаю тебе хорошего настроения, сил и побед!**

**С благодарностью моему тренеру Волкову К.В., друзьям, Горбатенковым С.В. и И.А. за их вдохновляющую любовь к ориентированию, и моим родителям за любовь ко мне.**

**Ася Карпельсон**