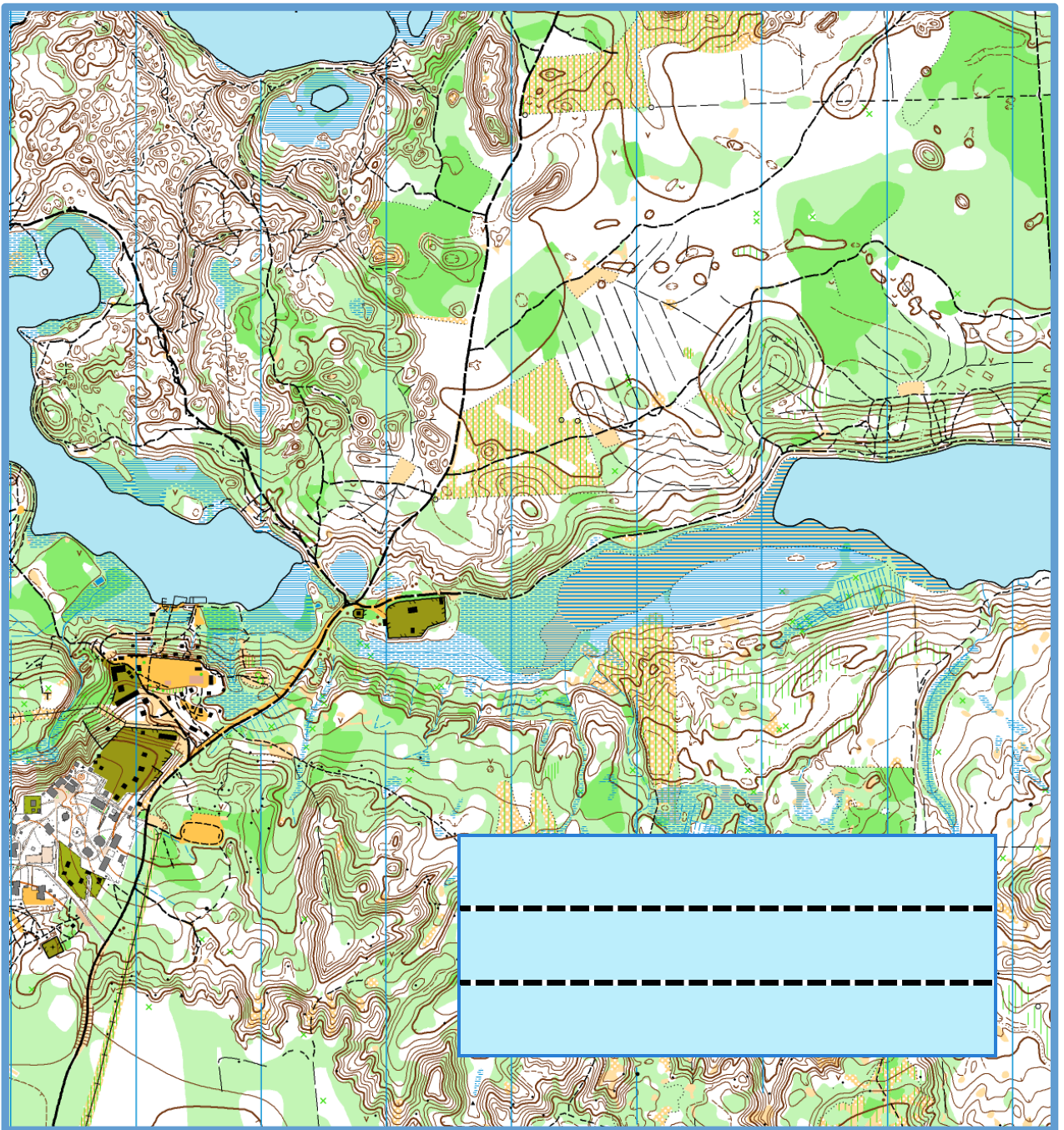




риентирование



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)

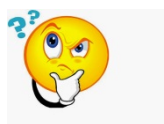
КАРТА

Основная задача ориентировщика –
с помощью карты
и компаса
найти контрольные пункты.

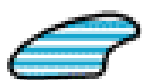


Чтобы научиться ориентироваться по
карте, надо запомнить условные знаки!
Эта тетрадка тебе в этом поможет.

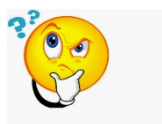
УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ



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

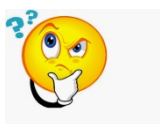


УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ



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





Соедини линиями объект и его условный знак.



Озеро



Яма



Река



Карьер



Болото



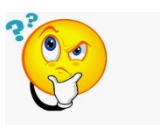
Родник



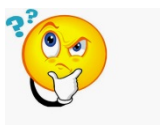
Мостик



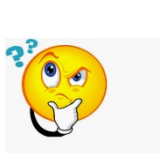
Горка



Каким цветом обозначаются объекты, связанные с водой?

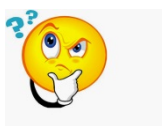


Каким цветом обозначается рельеф?

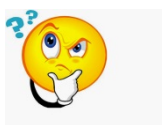


Подпиши каждый условный знак.





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



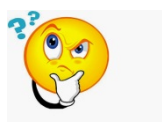
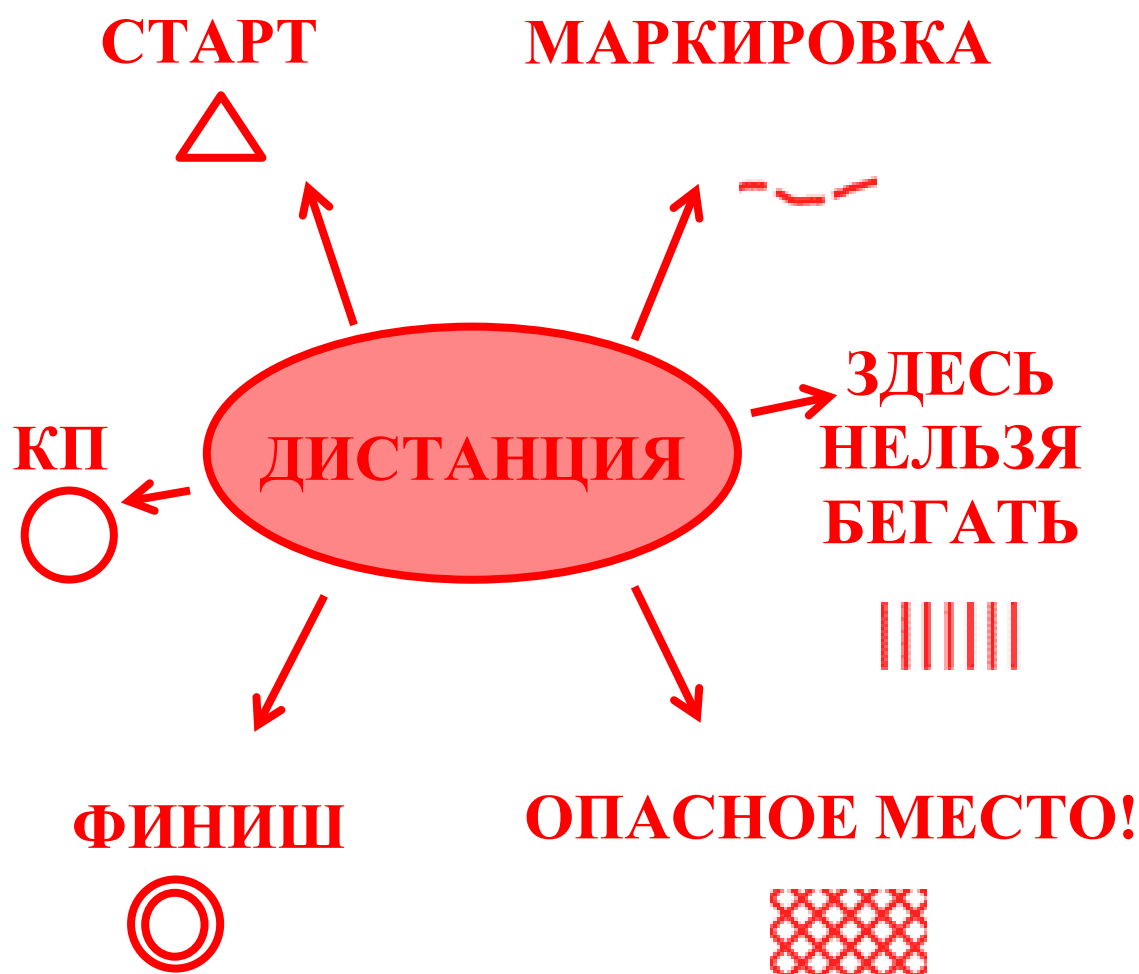
Отгадай загадки. Нарисуй условные знаки, которые описывают эти загадки.

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

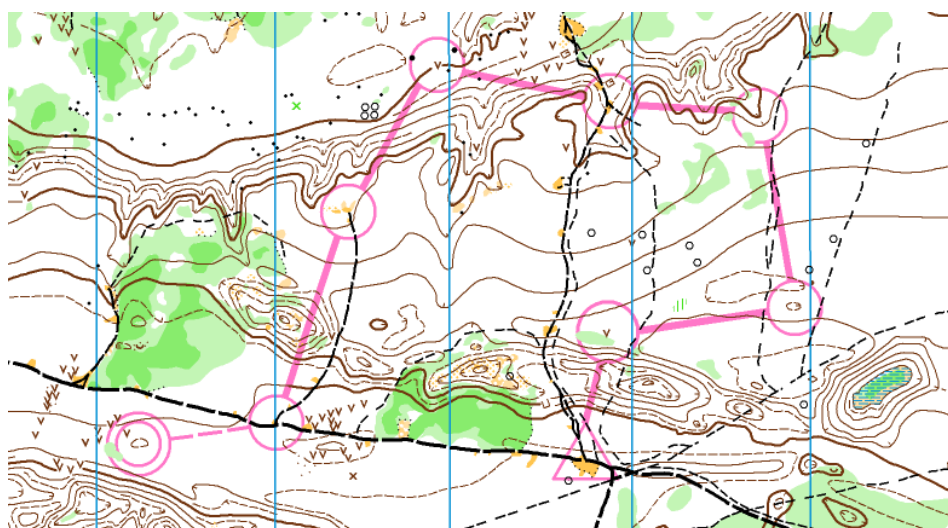
Мы шли к ней длинным перевалом,
Завал, штурмуя за завалом.
Потом карабкались на кручу,
Набрав камней в ботинки кучу.
И вот взошли на пик, ура!
Ты покорила нас _____

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

УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ

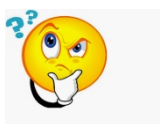


Найди на карте «Старт», «Финиш» и посчитай, сколько КП надо взять Вове.

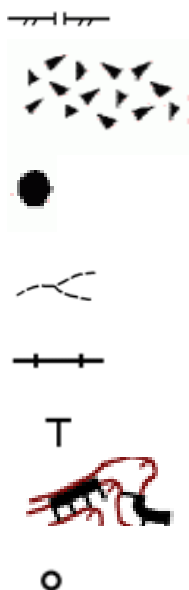


УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ





Соедини линиями объект и его условный знак.



камень

проход в заборе

тропинка

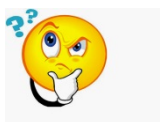
железная дорога

груда камней

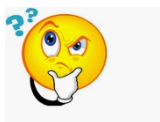
столб

скала

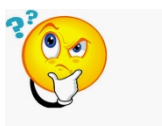
вышка



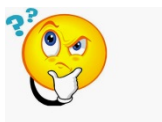
Каким цветом обозначаются объекты, сделанные человеком?



Каким цветом рисуется дистанция в карте?

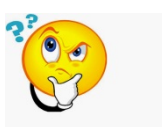


Каким цветом обозначаются камни и скалы?



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

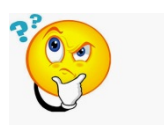
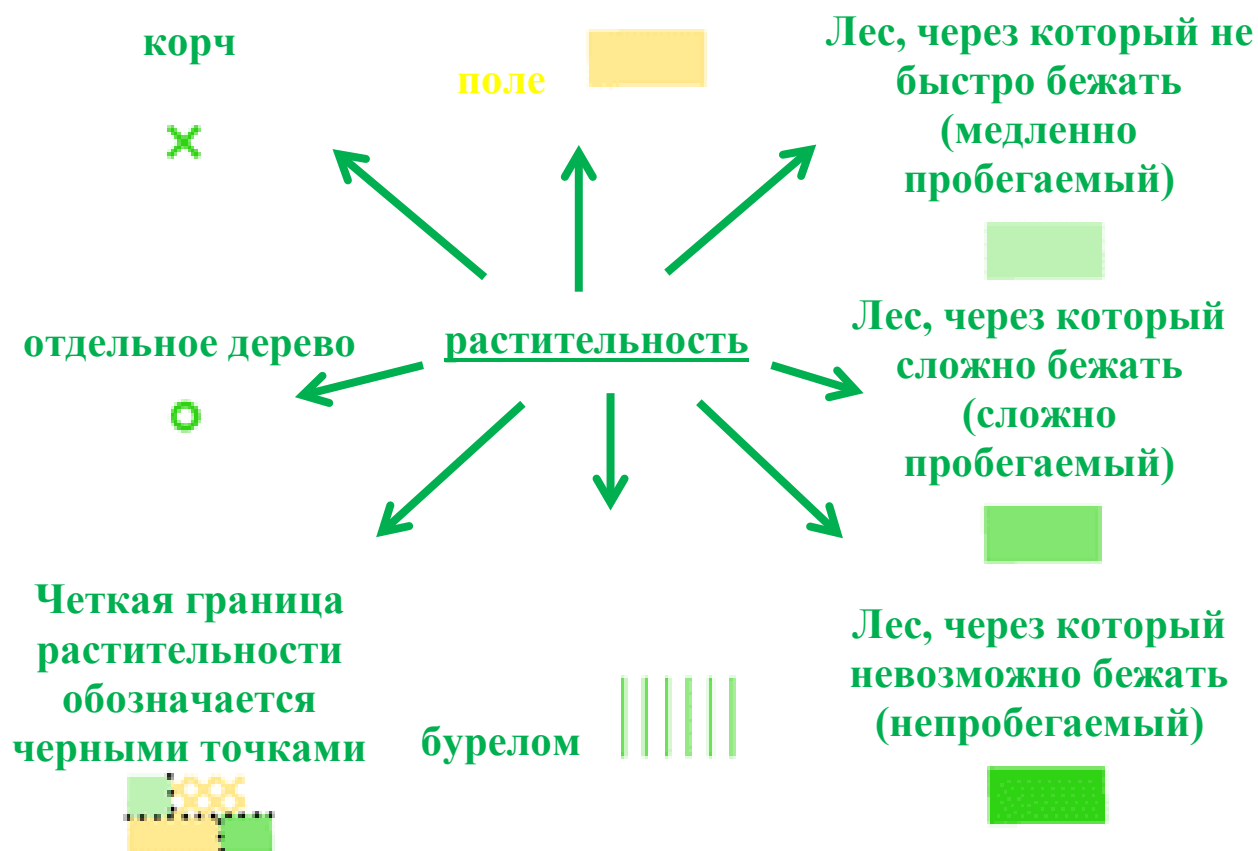
Дорога	
Камень	○ - неверно; ●
Стадион	
Забор	
Проход в заборе	
Груда камней	
Вышка	Т
Столб	○
Качель	×
Исчезающая тропинка	
Башня	✦
Железная дорога	
Скамейка	○
Скала	



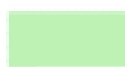
Напиши, что обозначает каждый условный знак.



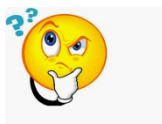
УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ



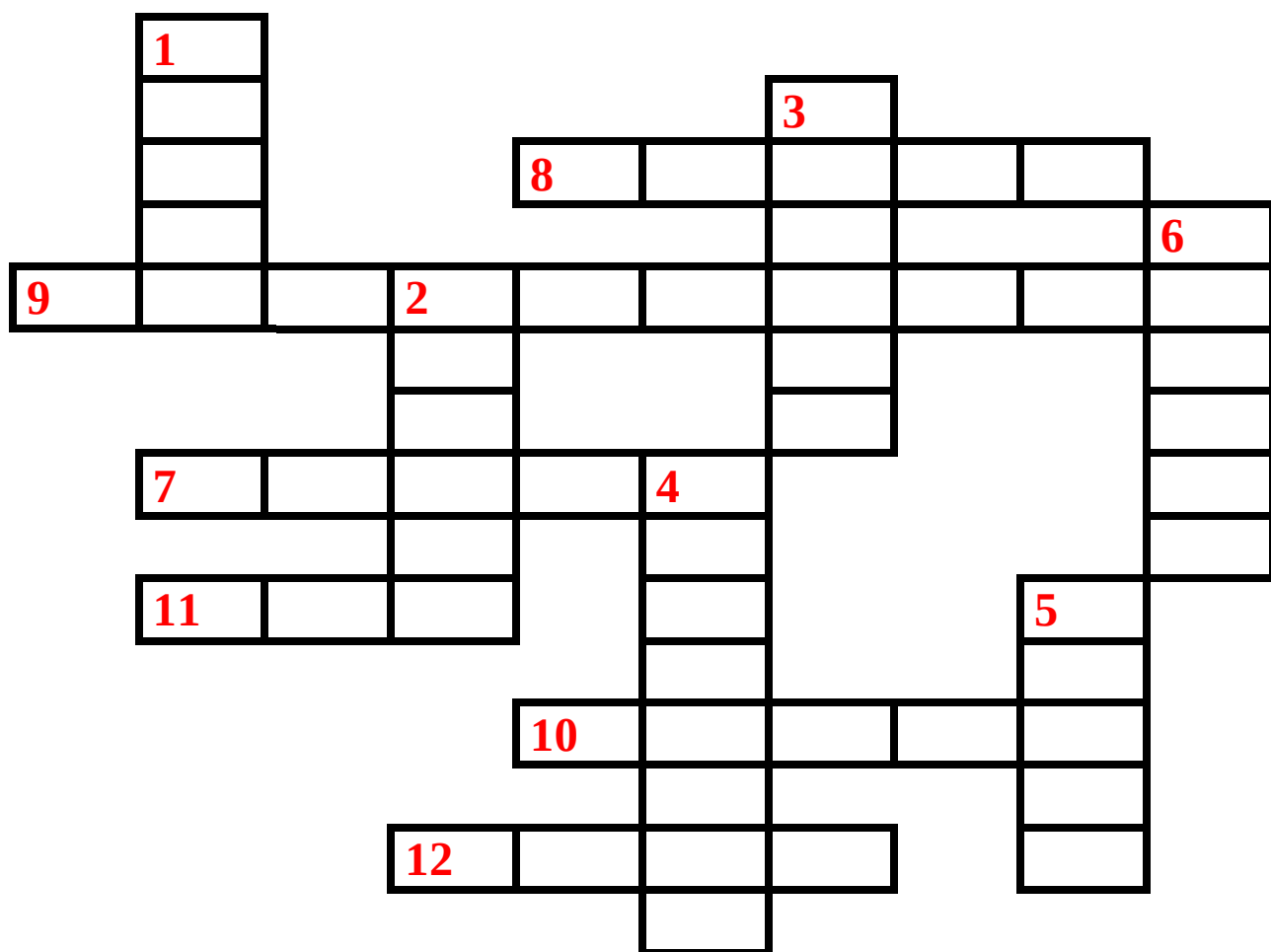
Чем отличается медленно пробегаемый лес, сложно пробегаемый лес и непробегаемый лес.



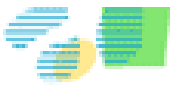
! Хорошо пробегаемый лес обозначается на карте белым цветом.



Кроссворд

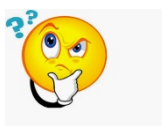


По вертикали:

1. Т 2.  3.  4.  5.  6. 

По горизонтали:

7.  8.  9.  10.  11. 
12. 



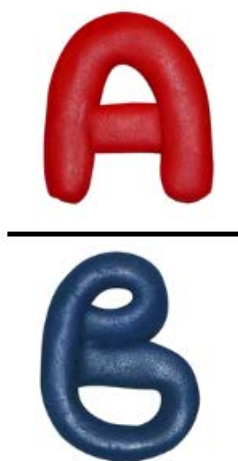
Отгадай ребусы. Нарисуй условные знаки, которые описывают эти ребусы.



,



”



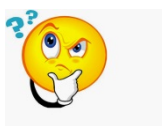
”””

1

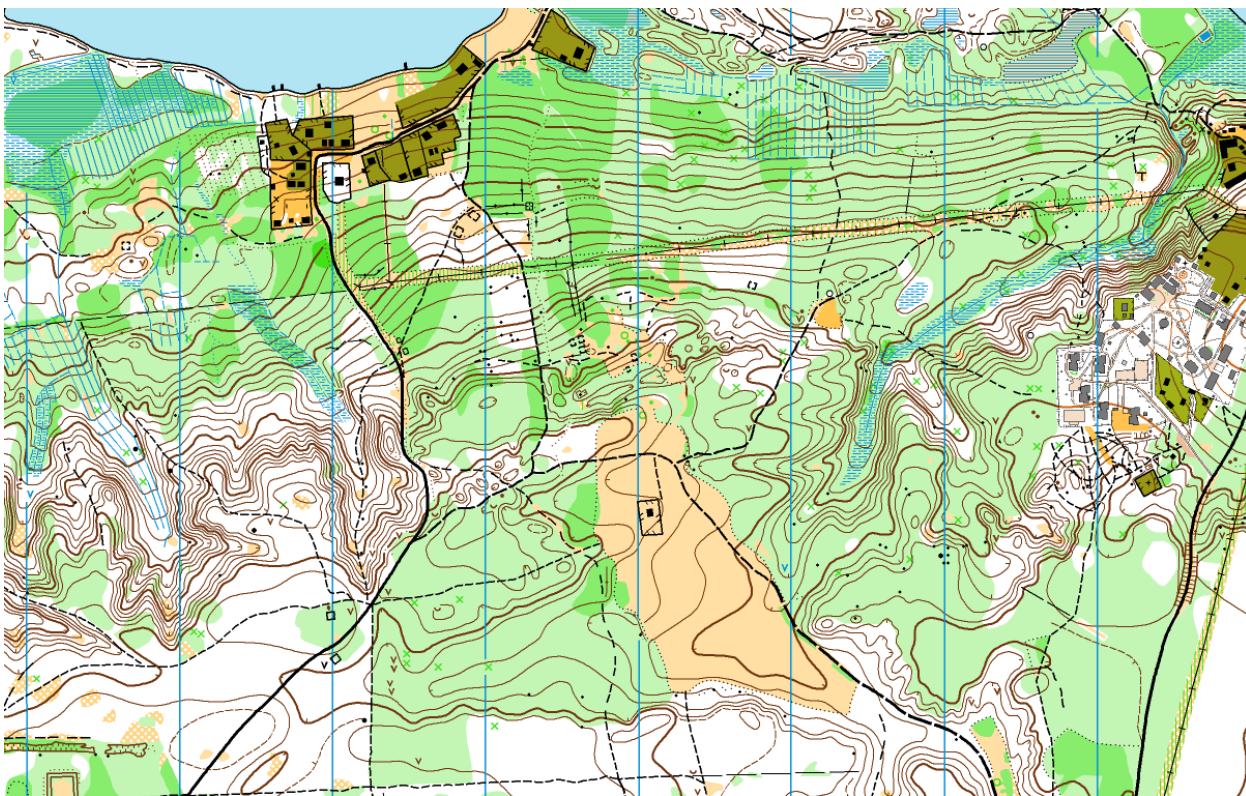
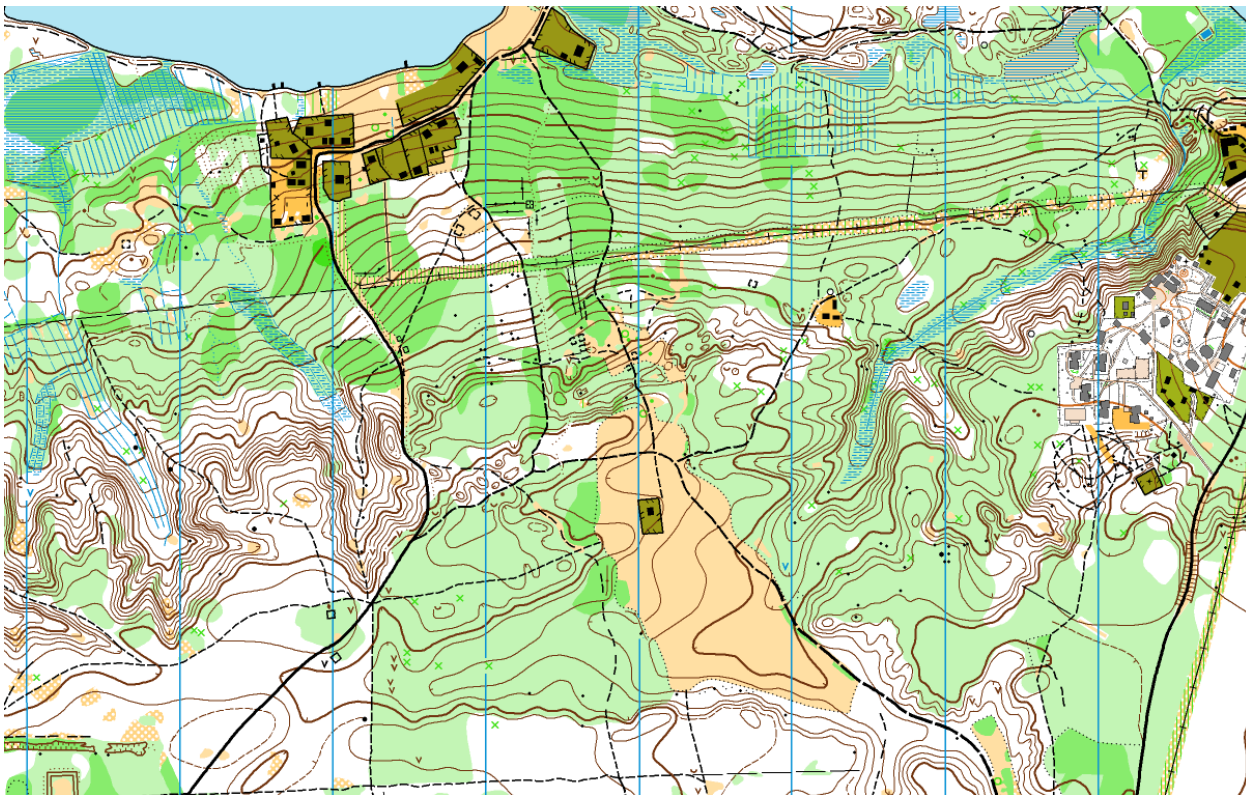
’

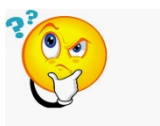


’



Найди 5 отличий.





Обведи кружком условный знак объекта, на котором стоит КП.

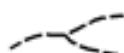
КП 1 стоит на горке



КП 2 стоит в яме



КП 3 стоит на тропинке



КП 4 стоит на бугорке

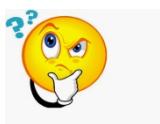


КП 5 стоит в воронке

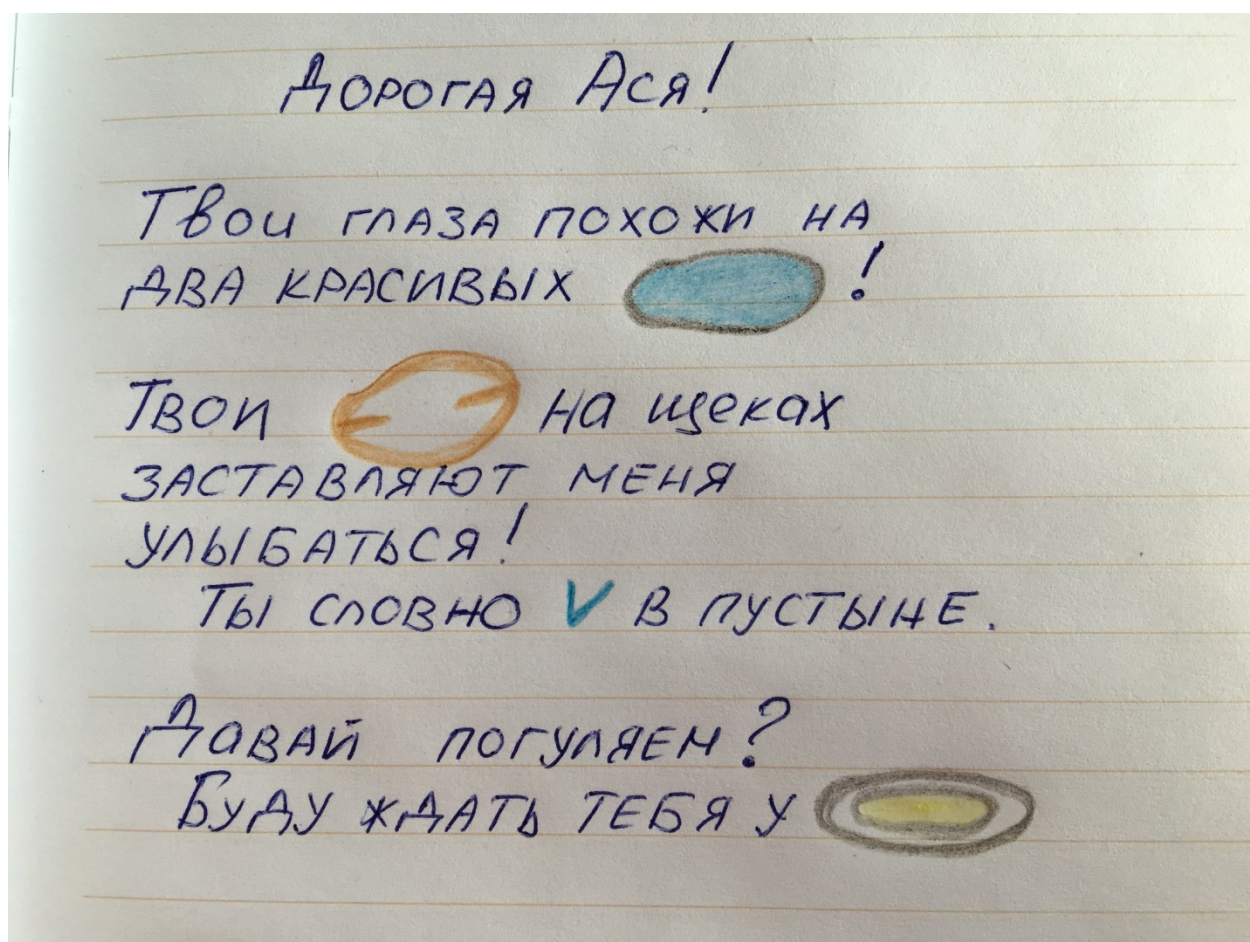


КП 6 стоит на столбе





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.

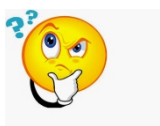


3.



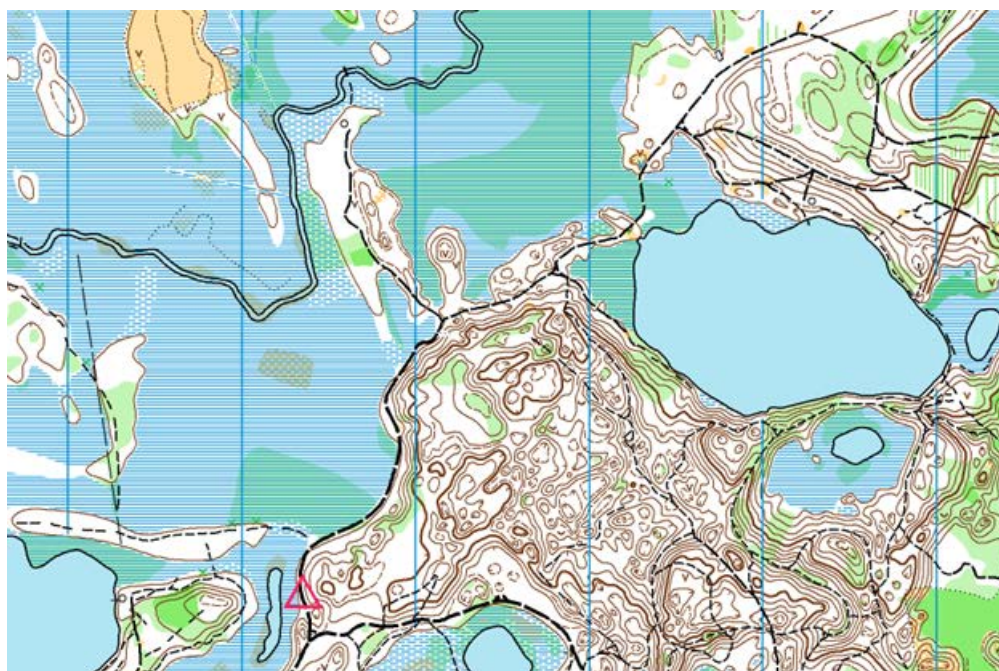
4.





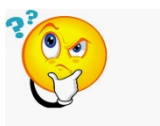
Рома очень романтичный. Он предложил девочке Кате встретиться в секретном месте!

«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!»



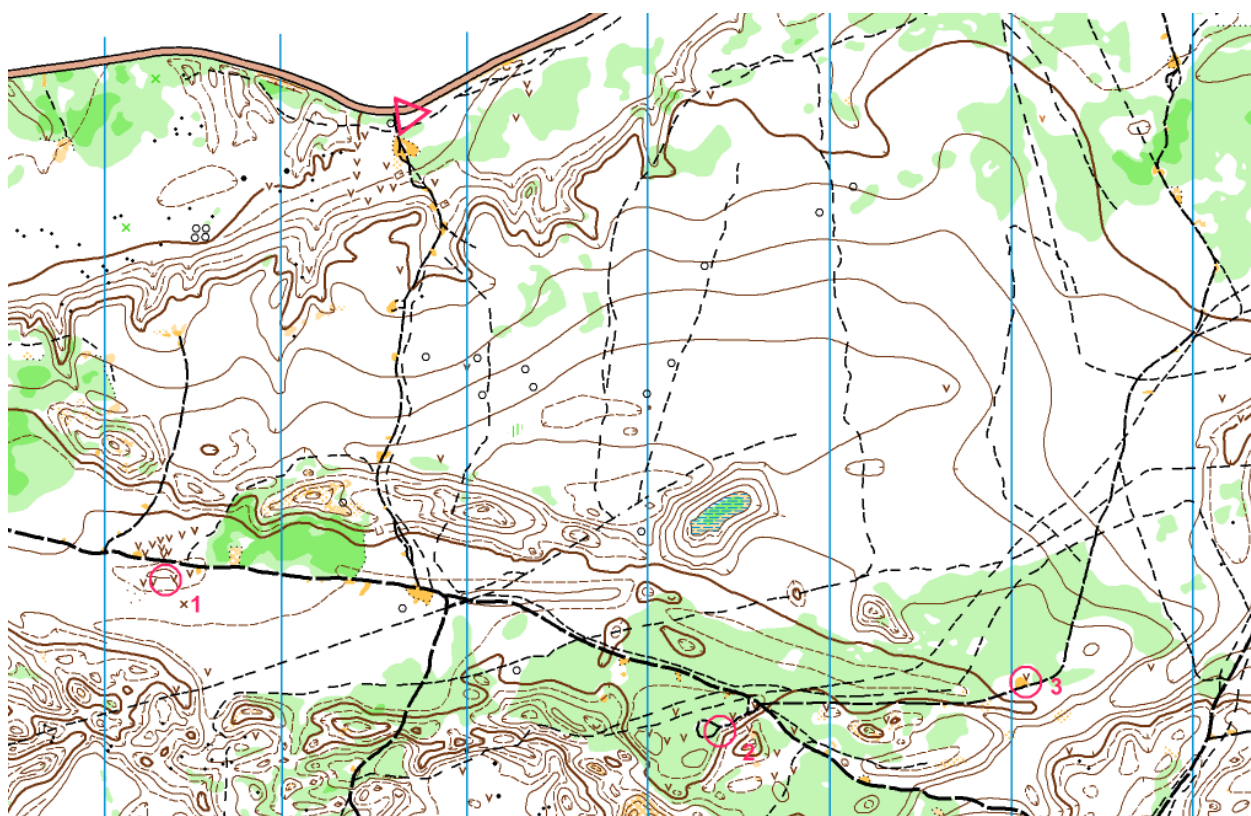
Какое место выбрал для встречи Рома?

- Полянка с земляникой
- Зброшенный мост
- Берег озера



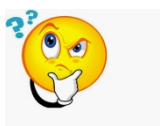
Саша обожает шоколад! Он уже съел всё, что взял с собой на сбор. Пришлось ему звонить родителям и просить привезти еще сладостей.

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.



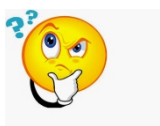
Сашин лагерь обозначен КП 1. Что ему сказать родителям, чтобы они приехали именно к нему, а не к Толе (КП 2) или Коле (КП 3).

- **Направо**
- **Налево**



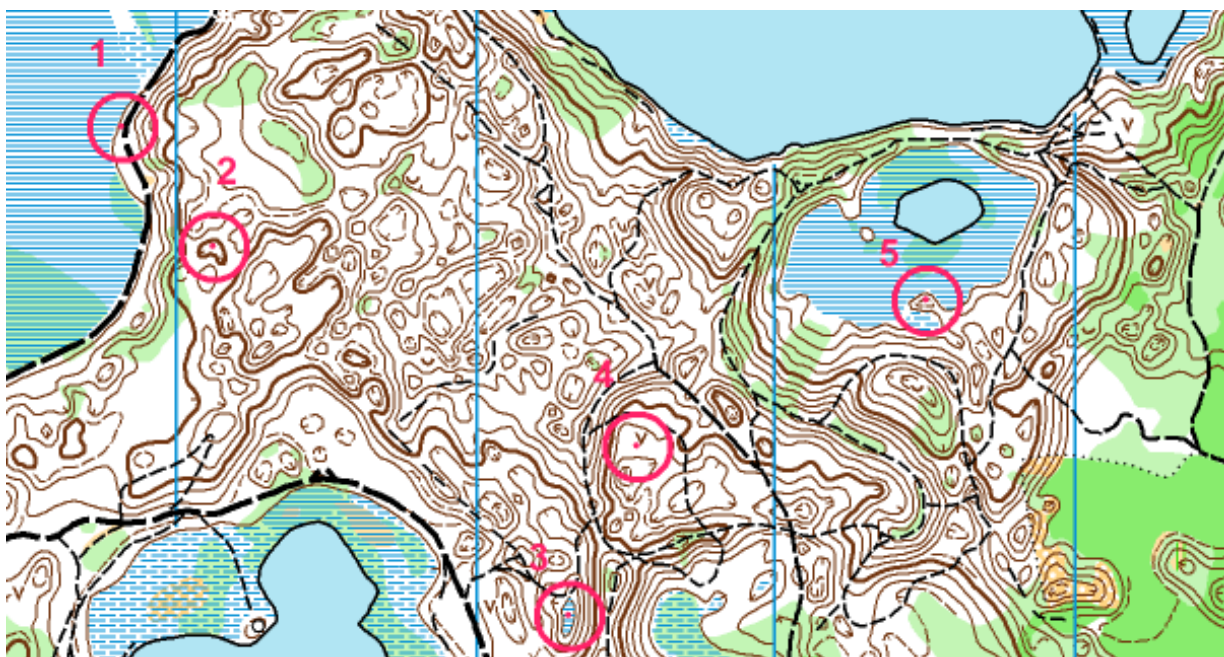
Как обозначается объект на фотографии? Обведи кружком правильный вариант.





Где стоят пункты?

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



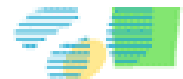
1. Дорожка

2.

3.

4.

5.



МОИ ЦЕЛИ

[illegible][illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

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