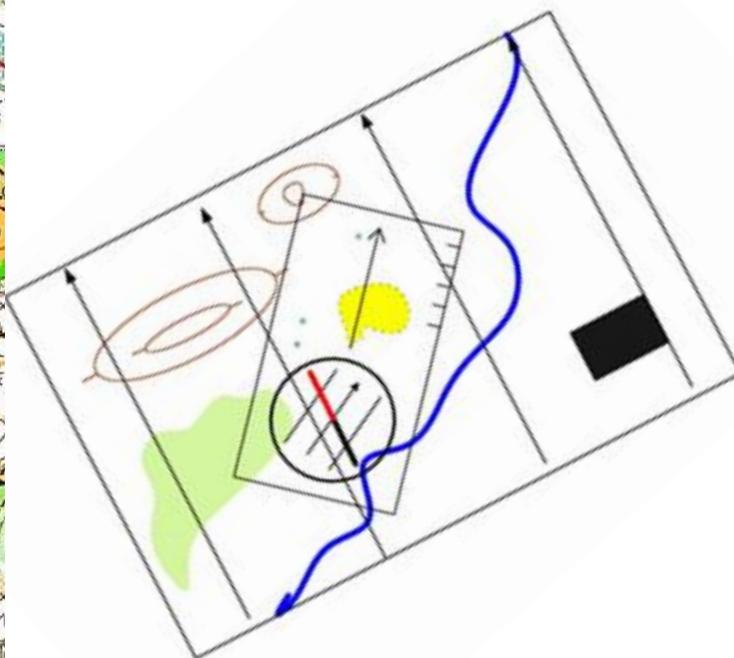




Т.С. Глушко, А.К. Зязин

Учебно-методическое пособие

Базовые и новые виды физкультурно - спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки: спортивное ориентирование



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»

Колледж

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ТРЕНИРОВКИ:
СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

Воронеж, 2022

УДК 796.56:37.09

ББК 75.729

Г55

Решением Ученого Совета ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта» от «8» ноября 2022 ., Протокол №2

Рецензенты:

Севастьянов В.В., Доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «ВГПУ», к.п.н.

Маслова И.Н., Заведующий кафедрой теории и методики циклических видов спорта ФГБОУ ВО «ВГАС», д.п.н., доцент

Глушко Т.С.

Г55 Базовые и новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности с методикой оздоровительной тренировки: спортивное ориентирование: учебно-методическое пособие / сост. Т.С. Глушко, А.К. Зязин. - Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГАС», 2022. – 44 с.

Учебно-методическое пособие составлено применительно к дисциплине «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки: спортивное ориентирование» и «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья: спортивное ориентирование»– и является практическим подспорьем для студентов колледжей физической культуры в рамках реализации междисциплинарного курса образовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС по программам подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура» и 49.02.02 «Адаптивная физическая культура».

© ФГБОУ ВО «Воронежская
государственная
академия спорта», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ	8
2. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В ВУЗЕ.....	12
3. ГОРИЗОНТАЛЬ. БЕРГШТРИХ. ОБОЗНАЧЕНИЕ НА КАРТЕ ОБЪЕКТОВ РЕЛЬЕФА.	20
4. КОМПАС И КАРТА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ.	23
5. СПОСОБЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.	30
6.СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ.	39
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	43
ЛИТЕРАТУРА.....	44

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее учебно-методическое пособие по предмету «Базовые и новые виды физкультурно- спортивной деятельностью с методикой оздоровительной тренировки: спортивное ориентирование» адресовано студентам институтов физической культуры, а также может быть применено в подготовке обучающихся факультетов физического воспитания педагогических вузов.

Для достижения должного уровня профессиональной готовности выпускника ВУЗа определен перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, сформулированные в компетентностном формате, которые служат критериями оценки эффективности подготовки студентов.

Учебная дисциплина «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: спортивное ориентирование» входит в профессиональный модуль «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения» и является обязательной частью цикла междисциплинарного курса образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям 49.02.01 «Физическая культура» и 49. 02.02 «Адаптивная физическая культура»

Дисциплина ориентирована на формирование у студентов на занятиях ориентированием топографо-картографических знаний; элементарных знаний в области физиологии и гигиены, особенности организации методики тренировочного процесса. Методические рекомендации включают упражнения, направленные на развитие психических процессов, умение чтения карты, выбор пути, комплексные упражнения и их планирование в процессе подготовки спортсменов.

Дисциплина ориентирует на подготовку к тренерской деятельности и предусматривает формирование у студентов базовых основ техники движений, технико-тактических действий использовать рациональные средства обучения, обеспечивающие достаточный уровень спортивной подготовленности. Программа курса «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды

деятельности с методикой оздоровительной тренировки: спортивное ориентирование» направлена на реализацию в профессиональной подготовке специалистов в сфере организации и руководства тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов и физкультурно–спортивной деятельностью различных возрастных групп населения в образовательных организациях, физкультурно-спортивных организациях, по месту жительства, в учреждениях (организациях) отдыха, оздоровительных учреждениях, а также для реализации программ дополнительного профессионального образования.

Цель дисциплины – формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых будущему специалисту для самостоятельной педагогической и организационной работы.

Основная задача дисциплины с точки зрения формирования профессиональных компетенций заключается в приобретении базовых профессиональных знаний и практических навыков:

- подготовки спортивных карт;

- восприятия и рисовки местности,

- рельефа и его форм;

- подготовки и прохождения дистанций в спортивном ориентировании;

- выполнения технических приемов и элементов;

- решения тактических задач;

- планирования и проведения основных формы физкультурно-оздоровительных занятий туристической направленности с различным контингентом занимающихся;

- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения на занятиях по спортивному ориентированию.

- проведения анализа выступлений в соревнованиях;

- организации и судейства соревнований;

- подготовки и прохождения дистанций;

- пропаганды и ведение здорового образа жизни;

овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования.

Особенно важной задачей дисциплины, является совершенствование навыков научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий по спортивному ориентированию

Изучение дисциплины направлено на формирование у студента следующих профессиональных компетенций:

определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения;

мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности;

организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия;

осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом;

оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

Итоговая оценка качества усвоения знаний, умений и навыков включает в себя: текущий контроль студентов, который проводится в виде опросов, разбора. Анализ овладения техническими навыками, приобретенными на занятиях, оценивается с помощью контрольных тестов, который является основным методом в решении задач обучения в различных видах подготовки.

В программе дисциплины предусмотрено выполнение самостоятельных работ студентов под контролем ведущего преподавателя. Материалы

самостоятельной работы являются основой для раскрытия научно-технического творчества, получения требуемой информации.

Практические навыки овладения видами подготовки в ориентировании оцениваются с помощью самостоятельного преодоления дистанции на заключительных этапах обучения.

1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Спортивное ориентирование - вид, спорта в котором спортсмен должен пройти неизвестную ему дистанцию с помощью карты и компаса через контрольные пункты, расположенные на местности.

Ориентирование на местности – один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников.

Соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления.

Подготовленность спортсмена-ориентировщика – понятие чрезвычайно сложное, и связано это со сложностью соревновательной деятельности и самого процесса ориентирования, сочетающего высокую скорость бега по пересеченной местности и постоянную переработку большого объема специфической информации.

Благодаря доступности, захватывающей борьбе на соревнованиях, красоте окружающей природы спортивное ориентирование получает все большее признание в нашей стране и во всем мире. Данный вид спорта имеет несколько различных дисциплин, которые отличаются между собой по способу передвижения на трассе:

-кроссовые дисциплины (кросс-спринт, кросс-классика, кросс-лонг, кросс-марафон, кросс-многодневный, кросс-эстафета 2 человека, кросс-эстафета 3 человека, кросс-эстафета 4 человека, кросс-спринт общий старт, кросс-классика общий старт, кросс-лонг общий старт, кросс-выбор);

-лыжные дисциплины;

-велокроссовые дисциплины.

Видов соревнований по ориентированию различное множество они делятся на подгруппы.

По способу выполнения задач различают следующие виды соревнований:

- ориентирование в заданном направлении,
- ориентирование на маркированной трассе,
- ориентирование по выбору.

По способу передвижения различают следующие виды спортивного ориентирования:

- ориентирование бегом
- на лыжах,
- на велосипедах
- пешком и на колясках по тропам (среди инвалидов).

По характеру зачета результатов соревнования могут быть:

- личные (результаты засчитываются отдельно засчитываются каждому участнику и командам),

- командные (результаты участников засчитываются командам). По характеру взаимодействия спортсменов соревнования могут быть:

- индивидуальными (каждый спортсмен имеет индивидуальное время старта),

- эстафетными (члены команды проходят свои этапы последовательно),

- групповыми (спортсмены имеют общее время старта).

По правилам ориентирования в соревнованиях могут участвовать с 8 лет и без ограничения по верхнему пределу возраста. Для соблюдения равенства условий борьбы для всех участников соревнования проводятся по возрастным группам. В последние годы быстро развивается ориентирование среди инвалидов. Также появилось ориентирование среди детей дошкольного возраста. Для тех и других создаются специальные карты, обычно карты городских парков.

По способам выполнения задач спортивное ориентирование делится на:

1. Ориентирование в заданном направлении – прохождение дистанции и отметка контрольных пунктов в заданном порядке;

2. Ориентирование по выбору - прохождение дистанции через контрольные пункты в произвольном порядке;

3. Ориентирование на маркированной трассе – прохождение дистанции по маркированному отрезку пути на местности от старта до финиша с определением местоположения контрольных пунктов.

В зависимости от этапа подготовки спортсмена решаются задачи по комплексной реализации видов подготовки. Весь многолетний учебно-тренировочный процесс становления специализации в детско-юношеском возрасте в спортивном ориентировании проходит в несколько этапов:

1. Спортивно-оздоровительный этап ,дети в возрасте 8-10 лет;
2. Этап начальной подготовки, 10-13 лет.
3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 13-15 лет.

Специалистами выделяются основы обучения умениям и навыкам, в соответствии с этапами подготовки в спортивном ориентировании:

1-й год обучения (10-12 лет). Понимание карты. Изучение условных знаков спортивных карт. Масштаб. Основные формы рельефа. Компас и его устройство. Правильное держание карты и компаса. Сопоставление карты и компаса. Снятие азимута и движение по азимуту. Овладение умениями вычисления расстояния на местности. Площадные и линейные ориентиры. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, в том числе с изменениями направления движения. Оpozнaвание объектов с линейных ориентиров. Формирование умения взятия КП с привязкой к линейным ориентирам. Определение местонахождения на карте. Определение и контроль направления с помощью компаса, по объектам местности, углу пересечения линейных ориентиров. Восстановление ориентировки после ее потери. Ориентирование от ориентира к ориентиру.

2-й год обучения. Возраст 11-13 лет. Чтение карты грубое и точное. Изучение всех условных знаков. Слежение за местностью с чтением карты. Измерение расстояний на местности. Контроль направления с помощью компаса и карты по объектам местности, контроль высоты. Понятие о

привязках КП. Приемы ориентирования: азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, движение по цепочке ориентиров, удлинение ориентиров. Использование крупных форм рельефа. Изучение легенд на тренировках. Пробегание коротких отрезков по точному азимуту и длинных отрезков по грубому азимуту.

3-й год обучения. 12-14 лет. Комплексное чтение карты. Понятие о высоте сечения рельефа. Чтение мелких и средних форм рельефа, немасштабных объектов рельефа. Измерение расстояний на различных типах грунта, при движении в подъем и на спуске различной крутизны. Движение по азимуту по закрытой и открытой местности. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по цепочке ориентиров. Выбор генерального направления движения и пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности. Полное изучение УЗ. Владение легендами-символами в соревновательных условиях.

Широко известна педагогическая модель обучения ориентированию «Метод лестницы навыков». Она основана на следующих положениях:

до 7—8 лет наиболее важно бегать, прыгать и лазать, и все это в лесу;

с 9—10 лет дети начинают понимать карту;

к 10-12 годам дети очень чувствительны к базовой технике и тактике в спортивном ориентировании (выбор пути, использование компаса).

Реальную технико-тактическую тренировку следует начинать с 10 – 12 лет, но разнообразная двигательная тренировка и развитие гибкости необходимы все время, т. к. спортсмены особенно слабы в этой области.

Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите дисциплины спортивного ориентирования
2. Охарактеризуйте деятельность спортсмена в спортивном ориентировании
3. Этапы подготовки в спортивном ориентировании
4. Виды соревнований по спортивному ориентированию:

2. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В ВУЗЕ.

Методика обучения навыкам спортивного ориентирования в вузе заключается в последовательном освоении основных видов подготовки, которые характерны для многолетнего процесса специализации в избранном виде спорта.

Все элементы техники и тактики ориентирования взаимосвязаны друг с другом: четкое выполнение отдельного технического элемента способствует точному решению конкретной тактической задачи на соревновательной дистанции (В.Г. Акимов, 1987, З.В. Васильева, 1996).

Спортивное ориентирование является доступным средством физического совершенствования студентов. Выпускники не только совершенствуют полученные знания, умения и навыки во время участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, но и учатся самостоятельно, проводить оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия по спортивному ориентированию. Разностороннее развитие выпускника в студенческие годы, в частности во время занятий спортивным ориентированием, позволяет правильно организовать учебно-воспитательную работу и досуг людей разного возраста.

Начинающий ориентировщик в первую очередь должен в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований найти оптимальное решение между скоростью передвижения и скоростью ориентирования (техничко-тактические действия, психические познавательные процессы).

Основными технико-тактическими действиями являются: чтение карты, определение направления движения, определение расстояний, контроль за перемещениями по местности, выбор пути движения, отметка на КП.

Топографическая подготовка включает начальную подготовку ориентировщика, которая осуществляется на специальных занятиях в

аудитории и на местности. В ходе проведения топографической подготовки отрабатывается техника ориентирования на местности.

В программу начальной топографической подготовки следует включить следующие темы: изучение УЗСК, рельефа по карте, определение по карте местоположения, изучение и оценка дистанции.

Основной из основных форм обучения в период начальной подготовки являются групповые занятия, на которых обучаемые получают теоретические знания, необходимые им для практического пользования картой. Все примеры и задачи, предназначенные для занятия, руководитель должен подобрать и проработать заранее. При подготовке полевых занятий он рекогносцирует район занятий, выбирает точки остановок и выполняет планируемые действия, которые обучаемые будут выполнять на занятиях.

Для развития у обучаемых навыков в самостоятельном выборе способов действий и контроля степени усвоения ими материала проводятся контрольные занятия.

На занятиях по спортивному ориентированию решаются задачи по формированию знаний, умений и навыков, необходимые для чтения карт.

Обучение спортивному ориентированию в вузе носит волнообразный характер, то есть овладение умениями и навыками происходит от «сложного» к «простому», и наоборот реализуя методические принципы обучения доступности и последовательности. Так, топографическая подготовка на начальных этапах обучения реализуется в последовательном изучении условных знаков спортивных карт. На первоначальных занятиях занимающимся показывают условные знаки и объясняют, что они обозначают.

Весь рассказ об условных знаках должен сопровождаться одновременным их показом в таблице и в карте. Такое наглядное объяснение, способствует более осмысленному их восприятию и запоминанию.

Знаки рельефа	→	Искусственные сооружения	→	Объекты растительности	→	Гидрография
---------------	---	--------------------------	---	------------------------	---	-------------

Для условных знаков характерна цветовая характеристика изображения компонентов ландшафта на спортивных картах. Для удобства их визуальной оценки ниже приведен фрагмент карты с пояснительным материалом цветового изображения (рис.1, табл.1)

Очень важным элементом техники ориентирования является сопоставление – способность понимать или «чувствовать», как должно выглядеть на местности то, что изображено на карте, и, наоборот, как будет выглядеть на карте просматриваемый участок местности. Самый трудный для понимания условный знак - горизонтали, дающие представление о рельефе земной поверхности. Для его изучения лучше использовать модель холма или горы. Знания УЗ рельефа и приобретение навыков сличения их с местностью является самым надежным навыком ориентирования.

Самый трудный для понимания условный знак - горизонтали, дающие представление о рельефе земной поверхности. Для его изучения лучше использовать модель холма или горы.

В рамках реализации курса по спортивному ориентированию, нами предлагается следующая последовательность задач и упражнений для знакомства с рельефом и горизонталями:

- знакомство с простыми и сложными элементами рельефа по карточкам условных знаков;
- знакомство с основными формами рельефа на местности во время практических занятий на местности;
- рисование карты горы по макету.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки.

Соревнования для групп начальной подготовки должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе спортивной подготовки.

На первоначальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

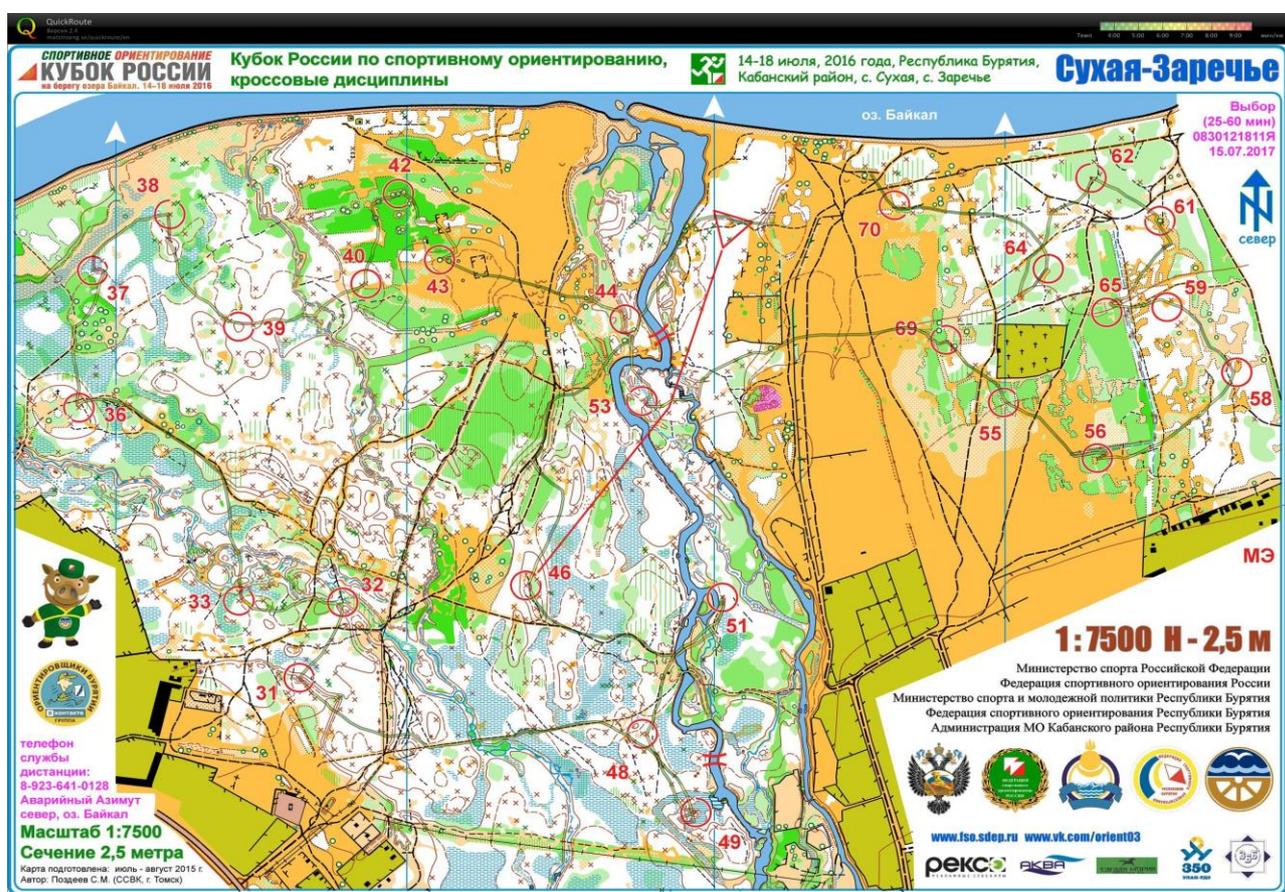
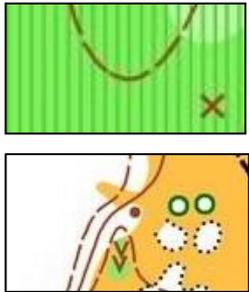


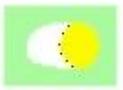
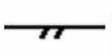
Рисунок 1. Карта для спортивного ориентирования.

Контроль за изучением и овладением знаниями о условных знаках и их характеристиках определяется использованием контрольных упражнений - тестов.

Таблица 1. Характеристика условных знаков спортивных карт

	<p><i>Коричневым цветом</i> обозначаются формы рельефа, горизонтали, ямы, лощины, асфальтовые поверхности, микрообъекты (в данном компоненте карты знаком X коричневым цветом обозначены муравейники, или корчи, а зеленым - отдельно стоящий куст). Содержит характеристики карты в формате 2d.</p>
	<p><i>Голубой цвет</i> - объекты гидрографии, заболоченность, болота, реки, озера. Характеристики проходимости описываются абрисной линией (черного цвета) по контуру объекта.</p>
	<p>Изображение растительности на спортивной карте сопровождается использованием нескольких цветов, которые различаются по степени проходимости/пробегаемости, видимости леса.</p> <p><i>Зеленым цветом,</i> обозначается густая растительность, характеризует степень проходимости растительного покрова;</p> <p><i>Белым цветом,</i> обозначается легко проходимая растительность;</p> <p><i>Желтым цветом,</i> обозначаются открытые просматриваемые участки растительности.</p>
	<p><i>Черным цветом,</i> обозначаются искусственные сооружения - объекты деятельности человека. Содержит характеристики степени пригодности ориентиров для бега (дороги, просеки), а также характеристики информативности карты (ограды, сооружения, башня, кормушка и т.д.)</p>

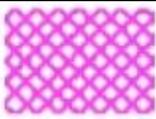
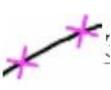
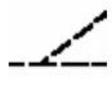
Задания для самостоятельной работы

Найдите соответствие:			
<p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p> <p>4. </p> <p>5. </p> <p>6. </p>	<p>7. </p> <p>8. </p> <p>9. </p> <p>10. </p> <p>11. </p> <p>12. </p> <p>13. </p>	<p>14. </p> <p>15. </p> <p>16. </p> <p>17. </p> <p>18. </p> <p>19. </p> <p>20. </p>	<p>1. Непреодолимое болото</p> <p>2. Бугор</p> <p>3. Заболоченность</p> <p>4. Неудобь</p> <p>5. Воронка</p> <p>6. Микрояма</p> <p>7. Лес, пробегаемый в одном направлении</p> <p>8. Открытое пространство</p> <p>9. Узкая просека</p> <p>10. Переправа без мостика</p> <p>11. Мостик</p> <p>12. Электролиния</p> <p>13. Непреодолимая ограда</p> <p>14. Четкая граница растительности</p> <p>15. Железная дорога</p> <p>16. Постройка</p> <p>17. Высокая башня</p> <p>18. Преодолимый трубопровод</p> <p>19. Кормушка</p> <p>20. Земляной вал</p>
ОТВЕТЫ:			

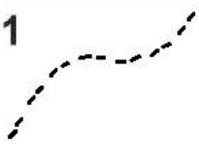
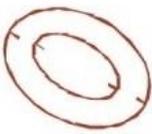
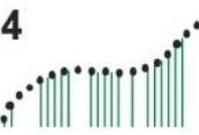
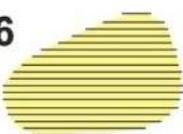
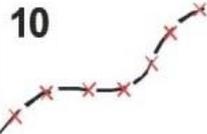
Изобразите следующие условные знаки:

1. Горизонтали (основные, вспомогательные)	9. Запрещенная территория
2. Стрельбище	10. Финиш
3. Маленькая башня	11. Улучшенная дорога
4. Река	12. Отдельно стоящее дерево
5. Непреодолимый водопровод	13. Земляной обрыв
6. Густой лес	14. Микробугорок
7. Развалины	15. Яма
8. Точка начала ориентирования	16. Болото
	17. Канавка

Запишите название условных знаков

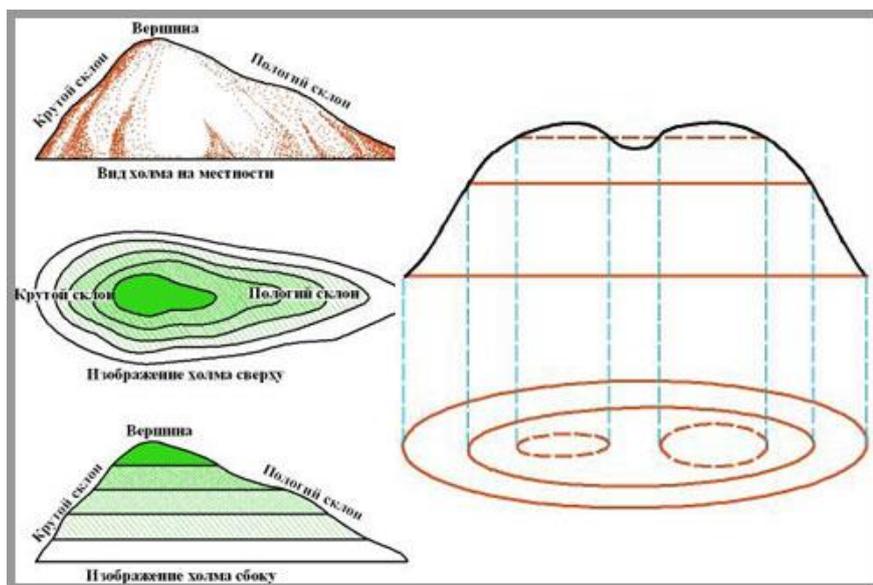
1. 	4. 	7. 	10. 	1.
2. 	5. 	8. 		2.
3. 	6. 	9. 		3.
				4.
				5.
				6.
				7.
				8.
				9.
				10.

Определите название условного знака

<p>1</p>  <p>а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога</p>	<p>11</p>  <p>а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена</p>
<p>2</p>  <p>а) узкая просека б) река в) широкая заросшая просека</p>	<p>12</p>  <p>а) лощина б) обрыв в) яма</p>
<p>3</p>  <p>а) группа камней б) пещера в) микробугорок</p>	<p>13</p>  <p>а) открытое пространство б) полукрытое пространство в) труднопроходимая растительность</p>
<p>4</p>  <p>а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава</p>	<p>14</p>  <p>а) колодец б) пруд в) родник</p>
<p>5</p>  <p>а) канава б) ручей в) река</p>	<p>15</p>  <p>а) озеро б) непреодолимое болото в) болото</p>
<p>6</p>  <p>а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность</p>	<p>16</p>  <p>а) преодолимая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда</p>
<p>7</p>  <p>а) фундамент б) постройка в) застроенная территория</p>	<p>17</p>  <p>а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка</p>
<p>8</p>  <p>а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога</p>	<p>18</p>  <p>а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв</p>
<p>9</p>  <p>а) немасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня</p>	<p>19</p>  <p>а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста</p>
<p>10</p>  <p>а) непригодная для движения дорога б) опасная территория в) маркированный участок</p>	<p>20</p>  <p>а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш</p>

3. ГОРИЗОНТАЛЬ. БЕРГШТРИХ. ОБОЗНАЧЕНИЕ НА КАРТЕ ОБЪЕКТОВ РЕЛЬЕФА.

Рельеф – это совокупность неровностей суши, дна океанов и морей, разнообразных по очертаниям, размерам, происхождению, возрастом и историей развития.



Среди объектов рельефа есть ориентиры и линейные, и площадные, и точечные.

Формы рельефа местности могут быть очень разнообразными. Невозможно предусмотреть условные знаки для всех форм рельефа, которые могут встретиться в природе. Поэтому объекты рельефа наносятся на карту особым образом. В обозначении большей части объектов рельефа используется горизонталь.

Горизонталь — это линия карты, соответствующая определенному уровню высоты на местности.

Иногда, горизонтالي называют еще «линии высот».

В отличие от дороги так просто разглядеть или «пощупать» горизонталь нельзя. Особенности «прочувствования» горизонтали заключается в том, что двигаясь вдоль этой линии, мы все время будем находиться на одной высоте, то есть не будем ни спускаться, ни подниматься.

На карте указатели направления склона, обозначаются бергштрихом-небольшой коричневой черточкой, расположенную поперек горизонтали. Бергштрих всегда направлен вниз по склону. При обозначении бугра бергштрих иногда не показывают.

Если изображение горизонтали бугорка и ямки показана пунктиром, значит высота (или глубина) этих объектов рельефа невелика.



Яма изображается на карте горизонталями с бергштрихами. Выделяющаяся, не попадающая в основное сечение, яма может быть показана основной горизонталью, если ее глубина не отличается больше чем на 25% от основного сечения. Маленькие или плоские ямы показываются вспомогательными горизонталями.

Высота объекта рельефа определяется числом горизонталей. Чем ближе горизонтали друг к другу, тем круче склон. И наоборот, чем дальше друг от друга, тем склон более пологий

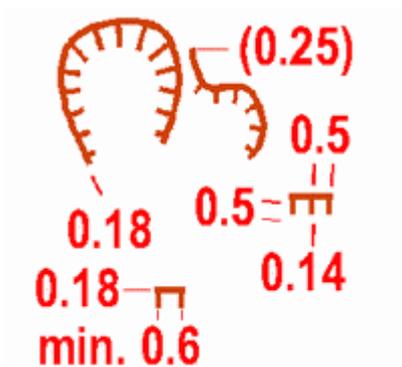
Гряда — это овраг «наоборот», то есть «вверх».

Седловина — место между двумя ямами или двумя буграми.

Промоина — это след от потока воды, ее края круты и обрывисты.



Похожий на расческу знак обрыва — это **горизонталь** с множеством бергштрихов. Зубцы показывают вниз. Чем длиннее зубцы, тем выше высота обрыва



Ориентирование по рельефу является самым надежным ориентированием, так как объекты рельефа с течением времени, особенно крупные не претерпевают заметных изменений.

Задания для самостоятельной работы

1. «Топографическое лото». Карточки лежат открытыми перед каждым участником. Ведущий доставая очередной условный знак не показывая называет его. *Участники перед началом игры изучают и запоминают карточки в течении 3-5 мин., затем переворачивают их и играют по памяти

2. Взять любую карту с дистанцией заданного направления, попробуйте рассмотреть и нарисовать все возможные варианты движения и попробуйте доказать выигрышность того или иного варианта. Охарактеризуйте формы рельефа изображенные на карте.

3. «Диктант». Ведущий вслух называет ориентиры, видимые вдоль маршрута, по которому «он двигается». Сообщает о поворотах, а остальные на слух «наблюдают» на карте.

4. «Нитка». На схеме красным цветом обозначена линия прохождения маркировки с множеством КП. На местности трасса также промаркирована и стоят несколько КП. Участник лишние вычеркивает, а на истинных делает отметку. *То же, но КП на схему не нанесены.

4. КОМПАС И КАРТА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ.

Спортивная карта – это крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования и выполненная с помощью специализированных условных знаков, содержание которой отражает проходимость местности и информативность изображения объектов.

Анализируя технические действия спортсменов, можно выделить две основные характеристики объектов местности, наиболее интересующие спортсменов.

Первая – это *условия ее проходимости*, которые определяются густотой растительности, почвами, высотой и расчлененностью рельефа.

Вторая характеристика связана с *процессом чтения карты*, состоящим из создания зрительного образа местности по карте и запоминания и последующего отыскания на карте объекта или совокупности объектов, наблюдаемых на местности.

Спортивная карта должна удовлетворять качеству информативности, то есть иметь определенные качественные и количественные характеристики, которые позволяют максимально облегчить процесс ее чтения. Для этого применяются определенные способы показа объектов и отображение характеристик на карте. Все объекты на карте уменьшены по сравнению с соответствующими объектами местности в одинаковое количество раз. Величина, характеризующая степень уменьшения карты, называется масштабом. Масштаб карты указывается в зарамочном оформлении. Знание масштаба позволяет нам измерять расстояния по карте и переводить их в расстояния на местности.

Чтобы измерить масштаб нужно выбрать на местности какой-нибудь отрезок, такой, чтобы его можно было однозначно опознать и на карте. Измерить длину отрезка на местности, затем измерить его по карте. После чего

необходимо привести результаты измерения к одинаковой единице и разделить результат измерения по карте на результат измерения на местности.

К техническим видам подготовки на начальных этапах специализации относится обучение ориентированию на местности с помощью компаса.

Компас, является техническим средством, которое показывает стороны света, используется для навигации и ориентации на местности. Компас предназначен для ориентирования карты и выдерживания направления во время передвижения на местности. В настоящее время появилось много новых разновидностей компасов различного назначения. На занятиях по спортивному ориентированию преимущественно используются спортивные компаса на палец или на длинной плате.

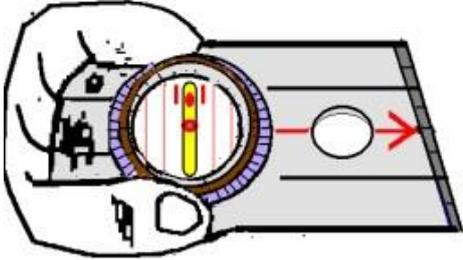
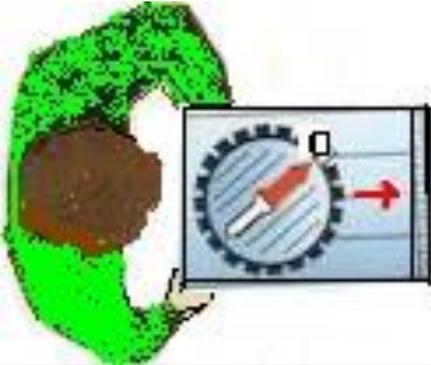
Первоочередным направлением технической подготовки является обучение занимающегося правильно держать компас и ориентировать карту на север с помощью линии магнитного меридиана изображенного на карте в виде продольных линий голубого цвета.(табл.2). Оказавшись на незнакомой местности, прежде всего, нужно сориентировать карту: её устанавливают так, чтобы линии север-юг на карте имели одинаковое направление со стрелкой компаса. Верх карты должен находиться в том же направлении, куда указывает северный конец стрелки компаса.

Понятие «сориентированной карты» является базовым, принципиальным в ориентировании. В большинстве случаев можно сориентировать карту по объектам местности, но всегда можно сориентировать карту по компасу.

После ориентирования карты все объекты, изображенные на ней, будут в полном соответствии с объектами местности. После этого можно приступить к «чтению» карты — сопоставлять местность с картой и карту с местностью.

«Технические действия называют приемами ориентирования, иногда способами, методами. Технические операции называют элементами техники. В технике бега на местности действием является сам по себе бег по конкретному виду местности, а операциями – его составляющие, такие, как отталкивание, мах ногой, постановка стопы» (Лосев А. С,1984).

Таблица 2. Ориентирование карты по компасу

<p>1. Держи компас параллельно по отношению к земле.</p>	<p>2. Поверни колбу компаса так, чтобы Северный конец стрелки показывал «0» градусов и находился между рисками. Стрелка на плате будет показывать направление движения.</p> 	<p>3. Встань лицом, куда показывает стрелка на плате компаса, и начинай движение.</p> 
--	---	---

Все элементы техники ориентирования взаимосвязаны и взаимообусловлены друг другом, четкое выполнение одного элемента способствует точному решению конкретной задачи на трассе соревнования. Акимов В. Г. (1987) предлагает классифицировать элементы техники на шесть групп: 1) чтение карты; 2) слежение за местностью; 3) контроль расстояния; 4) контроль направления; 5) контроль высоты; 6) ориентирование карты.

Умение быстро читать и правильно понимать карту — сложный технический навык. Читают карту только в сориентированном положении и только по ходу, т. е. в направлении движения.

С чтением карты непосредственно связано наблюдение за местностью, при котором спортсмены, в зависимости от тактической задачи, выделяют существенные ориентиры местности и их комбинации, мысленно формируя картографический образ, и сопоставляют с образом полученным при чтении карты.

Учиться чтению карт лучше всего на местности с хорошей обзорностью, в движении по дорогам или просекам, а также при азимутном ходе. Движение

«по большому пальцу» - большой палец левой руки, держащей карту, направлен по линии движения, а ноготь фиксирует местоположение ориентировщика в данный момент - существенно облегчает процесс чтения карты, особенно новичкам.

Следующим элементом техники ориентирования является «контроль расстояния», который позволяет следить за перемещением спортсмена на местности и его местоположение на карте. А так же оценивать расстояние между различными ориентирами на местности и карте.

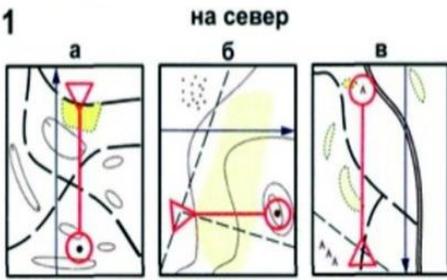
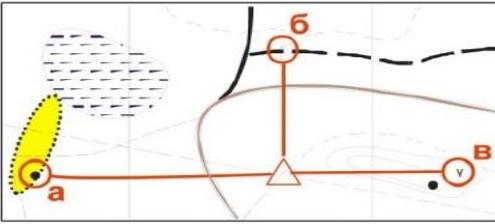
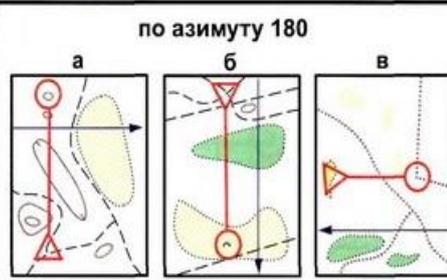
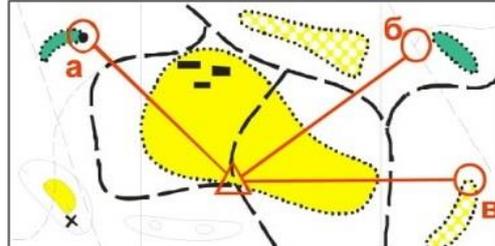
Неотъемлемым компонентом техники ориентирования является «контроль направления» движения. Этот технический элемент, обеспечивает движение в заданном направлении, и изменении направления движения на определенный угол. Комбинацией зрительных и мышечных ощущений в ориентировании выступает элемент «контроля высоты»

Важную роль при чтении карты играет «память карты», т. е. способность быстро запечатлеть и сохранять образ карты или местности. «Память карты» позволяет реже обращаться к карте, меньше тратить времени на сличение ее с местностью при определении своего стояния, выборе пути.

Задачи обучения на начальном этапе ориентирования на местности с помощью компаса представлены в таблице 3. В системе обучения умениям взаимодействия компаса и карты необходимо разделять основные и частные задачи для овладения необходимыми умениями и совершенствованиям приобретенных навыков. Контроль осуществления реализации поставленных задач реализуется с помощью тестирующих упражнений, в том числе имеющих прикладное значение.

От многих других видов спорта ориентирование отличается тем, что ситуации, требующие проявления технического мастерства, никогда не повторяются, за исключением разве что работы на контрольном пункте.

Таблица 3. Задачи технической подготовки на начальных этапах обучения

<p>1. Научить занимающегося ориентировать карту на север</p>	<p>Определение сторон горизонта и направлений движения.</p> <p><i>На какой КП придет участник, если со старта будет двигаться:</i></p> <p>1 на север</p> 	<p>Научить выдерживать направление движения, в том числе по линейным и площадным ориентирам.</p> <p><i>На какой КП придет участник, если со старта будет двигаться:</i></p> <p>на запад</p> 
<p>2. Научить определению азимута при помощи компаса</p>	<p>Определение составляющих угловых величин, выраженные в градусах.</p> <p><i>На какой КП придет участник, если будет двигаться:</i></p> <p>по азимуту 180</p> 	<p>Обучение определению направления движения и его контроль.</p> <p><i>На какой КП придет участник, если будет двигаться:</i></p> <p>по азимуту 45 градусов</p> 

Обычно различные технические навыки и приемы изучают путём многократного повторения до тех пор, пока действия становятся автоматическими и соответствующими правильной модели выполнения. Ориентировщик также должен сформировать наиболее подходящие для себя модели выполнения во всех разделах технического мастерства и быть способным применять их в соответствии с требованиями постоянно меняющейся обстановки.

Владение основами техники создаёт предпосылки для решения ориентировочных задач, поставленных начальником дистанции. Хороший ориентировщик использует параллельно и последовательно все освоенные технические приемы и способен выбирать наиболее подходящую модель решения или производную от неё.

По мере накопления опыта тренировок и соревнований у ориентировщика формируется хорошая основа технического мастерства и способность ориентировочного мышления, что приводит к уменьшению числа ошибок и повышает надежность выполнения.

Работа с легендами.

Для взятия КП кроме выбора пути движения ориентировщик должен научиться работе с легендами.

Номер и легенда КП, является необходимой информацией для уточнения точки КП. Так же легенда КП может быть важна для выбора пути. Причем в некоторых случаях (особенно на скальной местности) просто необходима. Разбирать легенду КП лучше при выборе пути, либо при определении выхода. В каждом отдельном случае спортсмен определяет такой момент интуитивно, а также основываясь на быстром общем анализе каждого конкретного перегона. На старте спортсмены ориентировщики получают спортивную карту с впечатанными легендами, и в виде отдельного маленького листочка, выдаваемого в зоне старта.

Для каждого случая ориентировщику необходимо иметь свою систему расположения легенд и получения из нее нужной информации.(Рис.2). Как и любую другую систему, следует отрабатывать и совершенствовать во время тренировок и непосредственно на самих соревнованиях. Но чтобы пользоваться легендами необходимо научиться считывать с нее информацию, поэтому для начинающих необходимо проводить занятия на которых изучаются условные знаки с помощью которых передается информация о месте нахождения КП.

Первенство ЮФО						
М45, М50, Ж21						
5		7.600			210	
						
1	31					
2	33				1.0	
3	35					

Рисунок 2. Таблица легенд

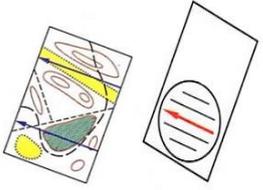
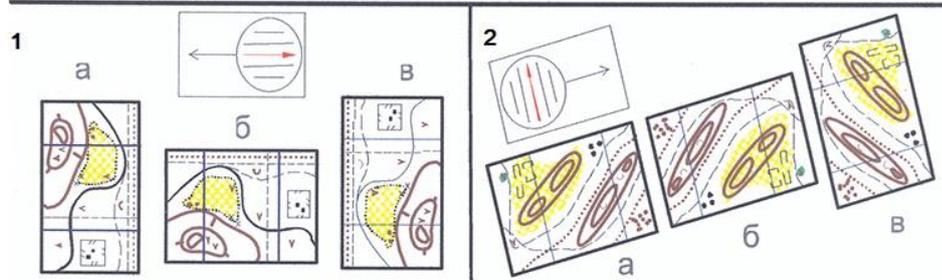
Таблица легенд КП должна содержать следующую информацию:

- Верхнюю часть занимает заголовок, состоящий из трех строк: в первой строке указывается краткое название соревнования по Положению;
 - во второй строке – возрастные группы;
 - в третьей – индекс дистанции: длина дистанции в км, округленная до 0,1 км и набор вы соты в метрах, округленный до 5 м;
 - в четвертой строке показывается точка начала ориентирования, описанная аналогично точкам КП;
- Следующие строки отводятся описаниям контрольных пунктов (по их количеству на дистанции)

Задания для самостоятельной работы

- Отыщите за минимальное время на карте с большим количеством КП места расположения КП (на пример: развилках и перекрёстках дорог, полянах, оврагах, выступах, ямах и т.д.). И записать их номера.
- Перечислите задачи технической подготовки в спортивном ориентировании

3. Определите классификацию ошибок в спортивном ориентировании
4. Дайте определение понятиям «техника» и «тактика» в спортивном ориентировании;
5. Технические приемы в ориентировании и их сущность;
6. Тактика прохождения различных участков дистанции;
7. Соориентируйте карту по компасу используя различный фрагмент карты. *Задание выполняется в парах - Определите какая карта соориентирована правильно по компасу

<p>Пример выполнения упражнения</p> 	<p>Тестирующие упражнения на умение определять какой фрагмент карты сориентирован по компасу.</p> <p style="text-align: center;"><i>Какая карта сориентирована по компасу?</i></p> 
--	--

8. Используя любую карту с дистанцией. Выполните упражнение на чтение легенд карты. Запишите информацию с таблицы легенд в тетрадь.
9. Определите расположение КП в соответствии с легендами

5. СПОСОБЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

Техническая сторона подготовки спортсмена-ориентировщика состоит из навыков использования информативности карты в соревновательной борьбе. Техническая подготовка ориентировщика направлена на развитие психических процессов, так умение читать карту, выдерживать направление движения тесно связаны с процессами мышления, памяти, восприятия. Техничко-тактическая подготовка по спортивному ориентированию в вузе реализуется с помощью

средств физической культуры - упражнений, разделяющиеся на упражнения, выполняемые на аудиторных и практических занятиях (на местности).

На начальных этапах обучения важно у занимающихся сформировать основные знания, касающиеся определения и сличения объектов местности на спортивной карте, то есть переводить 2d изображение в 3d.

Наиболее простыми в освоении техническим приемом в ориентировании, является движение по линейным ориентирам. Представляет собой ориентир, который имеет в своей основе линию. Можно сказать, что главной их характеристикой является длина. Линейными ориентирами называют такие объекты, вдоль которых вы можете двигаться большой отрезок дистанции.

Линейные ориентиры можно условно разбить на две группы. С помощью одних можно не только ориентироваться, но и быстро передвигаться — это различные тропы и дороги. Другая группа линейных ориентиров не облегчает, а иногда даже затрудняет движение — ручей, канава, ограды.

Тренировка ориентирования по линиям может осуществляться как на специально спланированных дистанциях по обычной карте, так и по карте, с которой снята вся информация, кроме дорожной сети. Специальное упражнение, называемое «бег по нитке», при условии, что оно спланировано соответствующим образом, обучает использовать в качестве линейных ориентиров не только дороги и тропинки, но и края площадных ориентиров и некоторые протяженные формы рельефа.

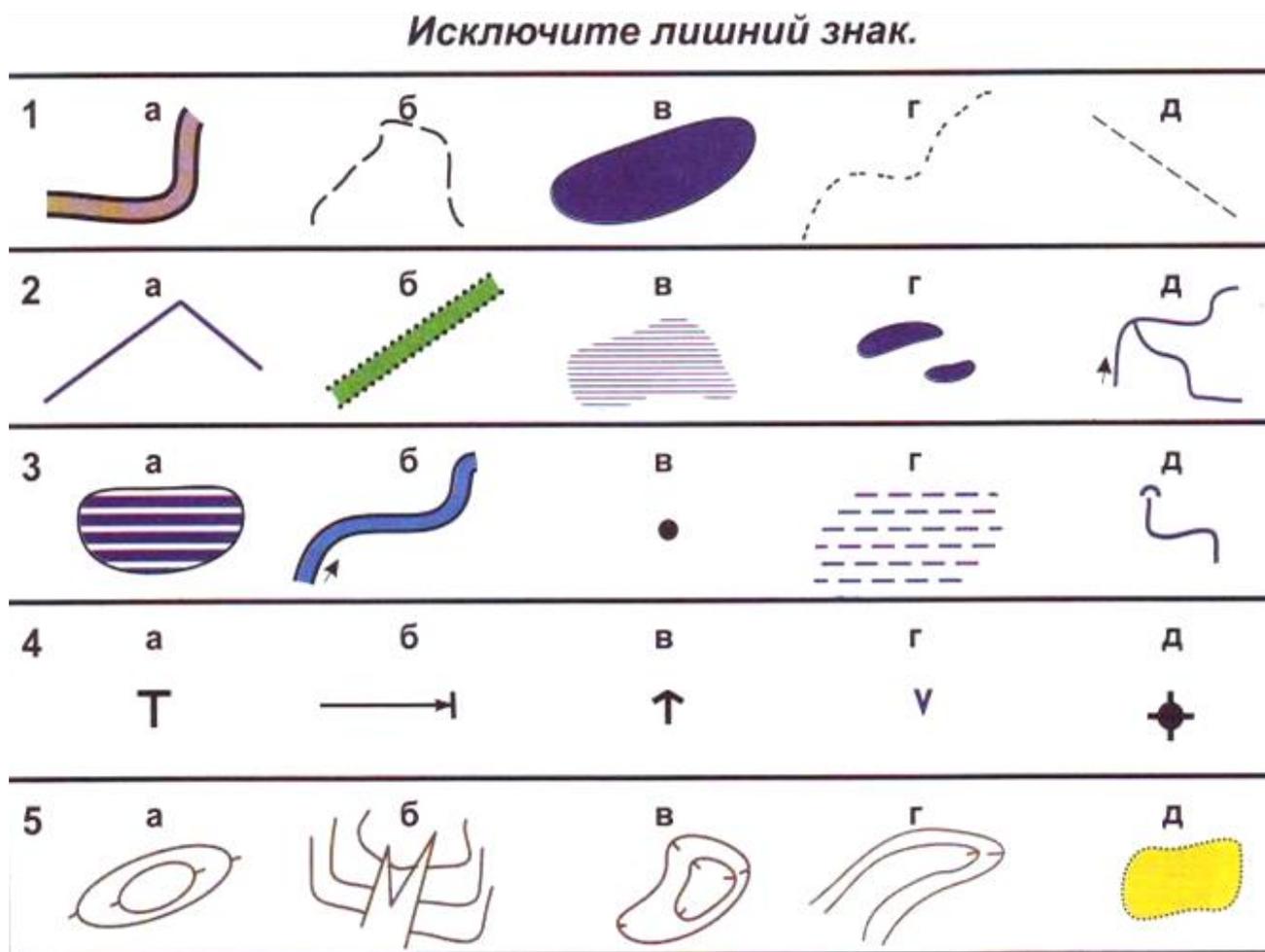
Ориентирование по площадным и линейным объектам

Ориентирование по площадным объектам, представляет собой вид передвижения на местности по цепочке примыкающих друг к другу площадных ориентиров. К площадным ориентирам будем относить объекты местности, в основе которых лежит площадь. Примеры площадных ориентиров — поляны, пашня, заросли, болота и т. п.

Площадные объекты также могут быть использованы в качестве привязок. Ведь любой площадный ориентир ограничен линией.

Суть ориентирования по площадным объектам состоит в том, что ориентировщик знает те границы, в пределах которых он находится. Если же ему для каких-то целей нужно уточнить свое местоположение, надо воспользоваться вспомогательными уточняющими, преимущественно точечными ориентирами. Ориентирование по площадным объектам – это один из самых скоростных приемов ориентирования, поскольку количество обращений к карте на бегу сравнительно невелико, и до тех пор, пока не требуется знать свое местоположение с более высокой степенью точности, можно чувствовать себя в относительной безопасности.

Пример тестирующих упражнений.



Ориентирование по точечным объектам и рельефу

Для обучения навыку точного ориентирования применяется ориентирование по точечным объектам. Такое ориентирование возможно в том случае если на местности имеется достаточное количество точечных объектов.

Если же эти условия не соблюдены, такой технический прием выполняется при поддержке компаса для контроля над направлением движения. При малом количестве точечных объектов, встречающихся на пути в пределах видимости, все они служат в качестве опорных ориентиров. При большом количестве ориентиров, то есть в ситуации избыточной информации, решающее значение играет умение выделить те из них, с помощью которых можно быстро и надежно определить свое местоположение на карте.

Ориентирование по рельефу является как бы комплексным способом чтения карты, так как рельеф, в зависимости от своих размеров и формы, может иметь характеристики площадных, линейных и точечных ориентиров. На занятиях обучение данному приему производится на аудиторных занятиях с помощью анализа дистанции по предлагаемым материалам. На практических занятиях первоочередная задача решается в форме создания представления и ее визуализация на местности (прохождение заданной дистанции по рельефной карте, «нитка», движение с использованием вариантов маршрута проходящих через овраги, лощины, подошвы склонов и т.д.)

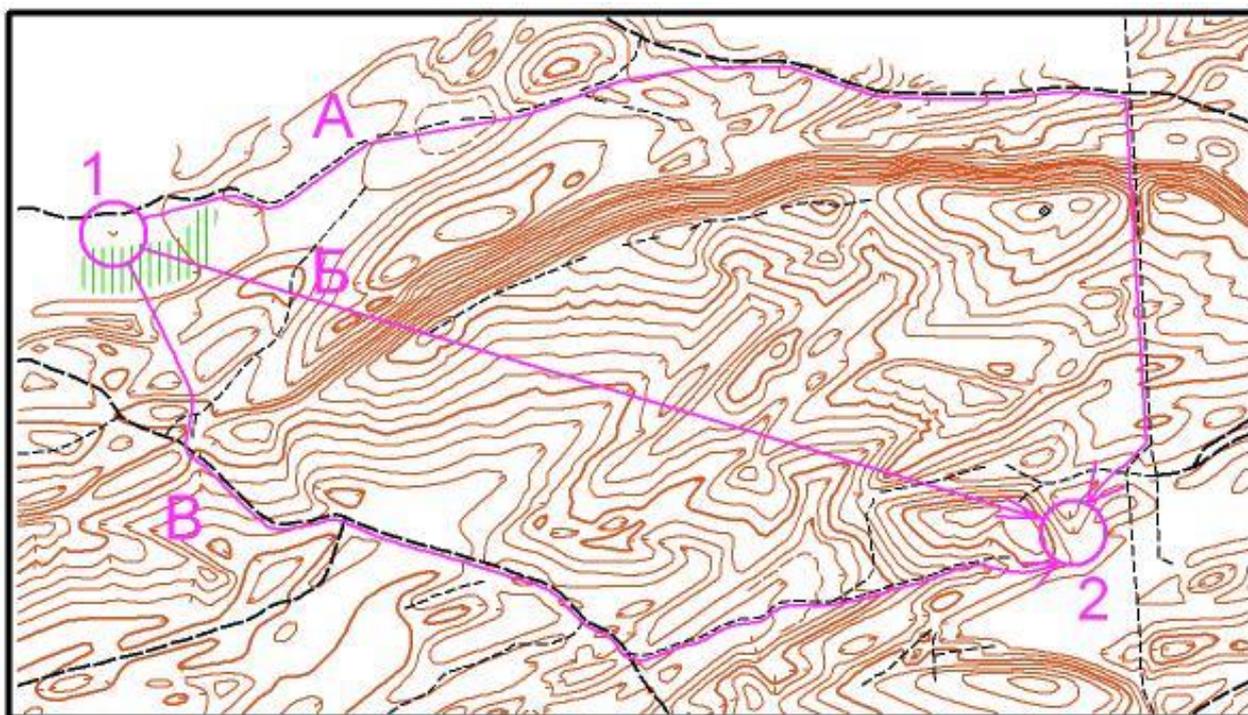
Пример тестирующих упражнений.

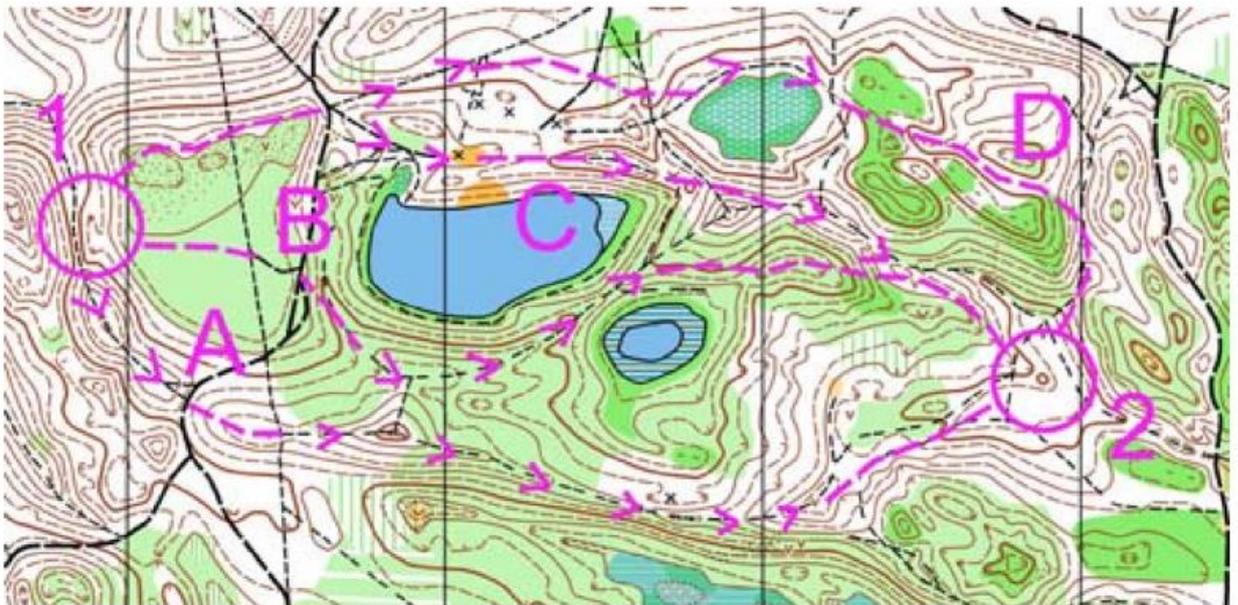
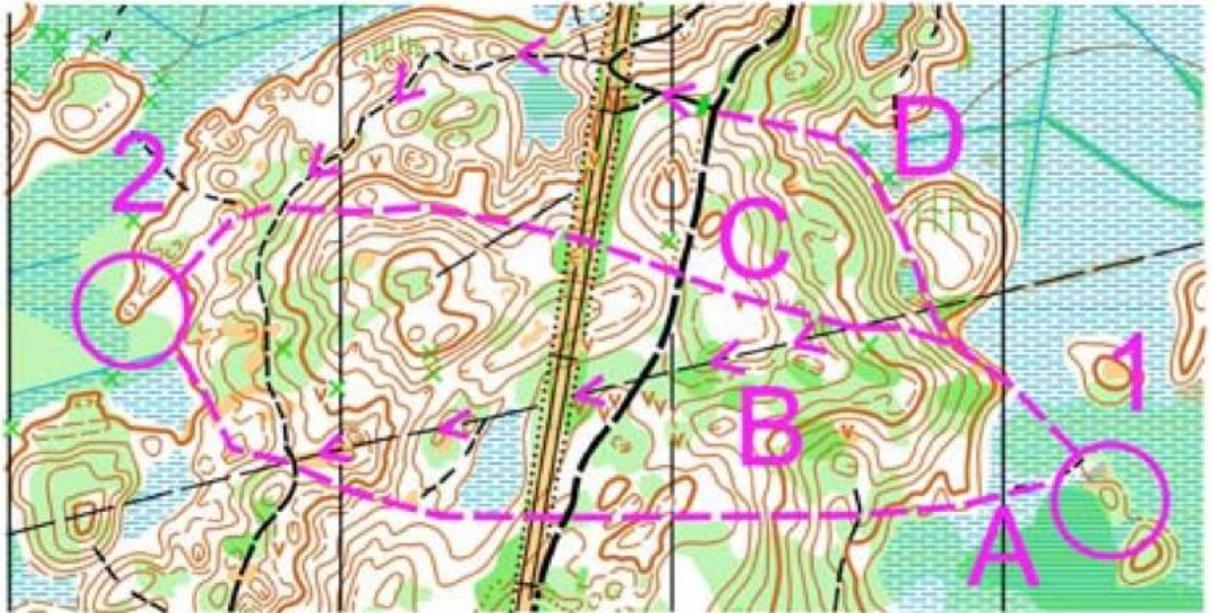
Какой УЗ относится к линейным ориентирам?			Какой УЗ относится к точечным ориентирам?		
б	а	в	16 а	б	в

Задания для самостоятельной работы

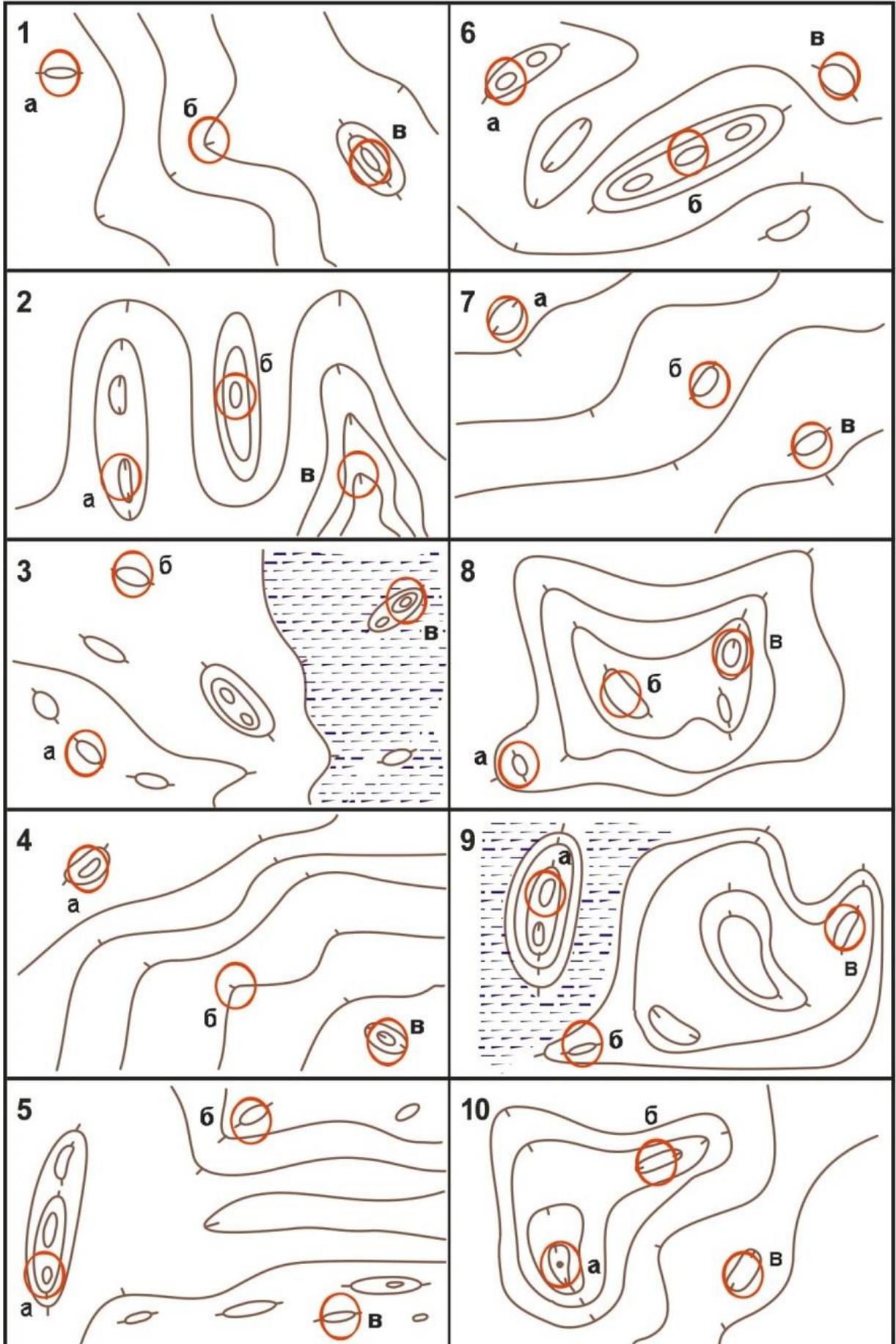
2.1. Используя фрагменты предложенных карт, выполните следующие задания:

1. Опишите все возможные варианты передвижения с 1 на 2 КП
2. Какие технические приемы вы будете использовать в ходе реализации маршрутов.
2. Оцените какой вариант из предложенных, является наиболее выигрышным
3. По каждому варианту движения определите набор высоты.





Какой контрольный пункт стоит ниже по рельефу?



а. Используя предложенную карту, выполните следующие упражнения: *карта может быть использована любая с дистанцией «выбор»

1. Опишите характеристики карты: масштаб, высота сечения рельефа, расположение линий магнитного меридиана.
2. Найдите на карте все знакомые вам условные знаки.
3. Расположите в порядке возрастания номера контрольных пунктов, найдите их местоположение на карте.
4. Какие ориентиры на карте, являются точечными(линейными, площадными), назовите их.
5. С помощью компаса сориентируйте карту
6. Определите 5 пунктов и нарисуйте дистанцию, так чтобы она имела точку начала ориентирования и финиш. Количество КП можно варьировать.
7. При движении с 59КП на 58КП с какой стороны будет находиться 58КП по направлению движения?
8. Опишите варианты передвижения от одной точки к другой (по выбору), каждый раз при этом ориентировать карту по направлению движения.

17 мая 2017 г.

Всемирный день ориентирования

Ориентирование - спорт для всех

Парк 1100-летия Смоленска

Смоленск

Федерация спортивного ориентирования Смоленской области
www.o-smolensk.ru

Приглашаем заниматься спортивным ориентированием СДЮСШОР №6
г. Смоленск
проспект Строителей, 24
телефон +7 (4812) 52-00-68
e-mail: smo_dush6@mail.ru
сайт: sdushor6.pb, sdushor6.ru

Карту подготовили в 2015 году:
Тутынин В.Н., Тутынина О.В.,
Хвастовский С.А.

Корректировка карты в мае 2017 года:
Марченко А.А.

Н 2,5 м.
Масштаб 1: 2500

МЖ13, М12	19 КП				
			44	↓	△
			45	○	
			47		△
			49	○	
			50	○	У
			52	○	○
			55	○	○
			56	○	○
			58	○	○
			59	○	○
			100	У	
31	←	△			
33		△			
35	↗	△			
37	×				
39	↖	○			
40	○		○		
41	∪				
43		△			

6.СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ.

Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности к соревнованиям.

Спортивная тренировка ориентировщика включает интеграцию всех видов подготовки и делится на физическую подготовку; техническую подготовку; тактическую подготовку; психологическую подготовку; интеллектуальную подготовку.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена-ориентировщика тесно связана с другими её сторонами. Например, техническое совершенствование в беге зависит от уровня развития различных двигательных качеств. Способность спортсмена выполнять мыслительные операции во время прохождения соревновательной дистанции во многом зависит от уровня развития выносливости. Уровень выносливости, в свою очередь, тесно связан с экономичностью техники передвижения, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д.

В учебно-тренировочном процессе перед спортсменом-ориентировщиком стоит успешная реализация следующих задач:

- освоение техники передвижений (бега в изменяющихся условиях соревновательной и тренировочной деятельности)
- освоение техники ориентирования;
- комплексное совершенствование физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;
- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Стоит отметить, что психическая подготовка спортсмена-ориентировщика, также многогранна и включает в себя активное развитие и реализацию психических качеств и интеллектуальных способностей спортсмена.

Средства спортивной тренировки

Основными средствами спортивной тренировки в ориентировании являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основных группы: соревновательные упражнения; специально-подготовительные; общеподготовительные.

Соревновательные упражнения – это участие во всевозможных соревнованиях.

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники ориентирования: действия на старте, действия на КП, передвижение по линейным ориентирам, бег по азимуту и т.д., а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений.

Если рассматривать технику выполнения приемов ориентирования, то это всевозможные упражнения с неполной картой, бег по «коридору» (белый лист с кусочками карты), бег по «белому листу». Сюда относятся все упражнения, выполняемые с картой и компасом на разнохарактерной местности.

Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоничное развитие спортсмена и совершенствование необходимых ориентировщику физических способностей. В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки, и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

Задания для самостоятельной работы

1. Охарактеризуйте влияние занятий спортивным ориентированием на организм занимающегося;
2. Особенности физической подготовки в спортивном ориентировании
3. Дайте характеристику средствам спортивной тренировки

Комплексные упражнения для совершенствования приемов ориентирования

Благодаря разнообразию местности (районов соревнований) спортивное ориентирование является одной из наиболее увлекательных форм физической культуры. Тренеры стремятся постоянно видоизменять формы тренировок. Немало оригинальных форм для занятий в помещении и на местности, которые позволяют отрабатывать технические и тактические приемы на тренировке и в непринужденной игровой обстановке.

1. Прохождение дистанций по не полным картам: без дорожной сети или только с одним рельефом, с заклеенными участками между КП или района КП.
2. Прохождение дистанции с различными дополнительными заданиями (бежать только по дорогам или только напрямик, не использовать компас).
3. Прохождение специально спланированных дистанций требующих в основном грубого ориентирования (КП-на крупных ориентирах, длинные перегоны, хорошо заметны) или точного (КП-не большие, короткие перегоны на насыщенной карте).
4. По карте выданной в неизвестной точке района восстановите ориентировку, отыщите КП 1 и 2.

*Начинающие ориентировщики выполняют это упражнение группой или разбившись на пары.

*На время.

Преодолейте маркированную трассу, используя для ориентировки лишь не большие участки карты, разрезанной предварительно, если участки размещены на планшете в неизвестной последовательности.

На КП определите, какой участок карты соответствует данному району, и присвойте этому участку номер КП.

*КП располагается на местности в точке. Соответствующей центру участка карты.

* КП располагаются на местности в любой точке в пределах участка карты.

5. Пробегите тренировочную дистанцию в паре с тренером (опытным спортсменом), который на трассе выполняет лишь наблюдение, а после финиша помогает проанализировать варианты прохождения между КП и причина потери времени.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Азимут – это угол, отсчитанный по ходу движения часовой стрелки между направлениями на север и на ориентир.

Горизонталь – линия на географической карте, соединяющая точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря (Мирового океана) и дающая представление о рельефе земной поверхности.

Зелёнка – термин, обозначающий обширную растительность, на карте показываемый зеленым цветом.

Компас – устройство, облегчающее ориентирование на местности, которое показывает направления сторон света.

Контрольный пункт (КП) – треугольная призма, расположенная на дистанции, обозначающая на местности соответствующее обозначение в карте.

Корректировка – совокупность полевых работ по нанесению на топографическую основу или на съёмочное обоснование различных компонентов ландшафта, существенных для спортивного ориентирования.

Легенда – перечень используемых на карте условных знаков и объяснения к ним.

Масштаб – отношение длины отрезков на чертеже, плане, аэрофотоснимке или карте к длинам соответствующих им отрезков в натуре.

Сечение рельефа – разница высот между точками, лежащими на соседних горизонталях одного склона.

Спортивная карта – это крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования и выполненная в специфических условных знаках, содержание которой отражает проходимость местности и информативность изображения объектов.

Условные знаки – система символических графических обозначений, применяемая для изображения на картах различных объектов и явлений, их качественных и количественных характеристик.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. – Ч.1.- Воронеж: Воронежский государственный университет, 2004. – 171с.
2. Алешин, В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В.М. Алешин, В.А. Пызгарев. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. – 204 с.
3. Воронов, Ю.С. Картографический метод исследования в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГАФКСиТ, 2007. – 33 с.
4. Ганопольский, В. И. Топографическая подготовка и техника ориентирования. [Электронный ресурс] / В. И. Ганопольский - Режим доступа: <http://www.skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm>.
5. Ключникова, Н. Н. Техническая подготовка по спортивному ориентированию: методические указания для студентов специализации «Спортивное ориентирование» / Н. Н. Ключникова. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 62 с.
6. Жоржиу, Мишель. Взгляд победителя: как выигрывать в ориентировании, читая карту / Мишель Жоржиу; перевод с английского В. Келлер. — Изд. 2-е. — Москва : Библиотека Спорт-Марафон, 2021. — 159 с.
7. Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию / Б.И. Огородников, А. Л. Моисеенков, Е.С. Приймак – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 72 с.
8. Спортивное ориентирование : учебное пособие / сост. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 102 с.
9. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. - М.: Советский спорт, 2006. — 232 с. ISBN5-97188-00533-1