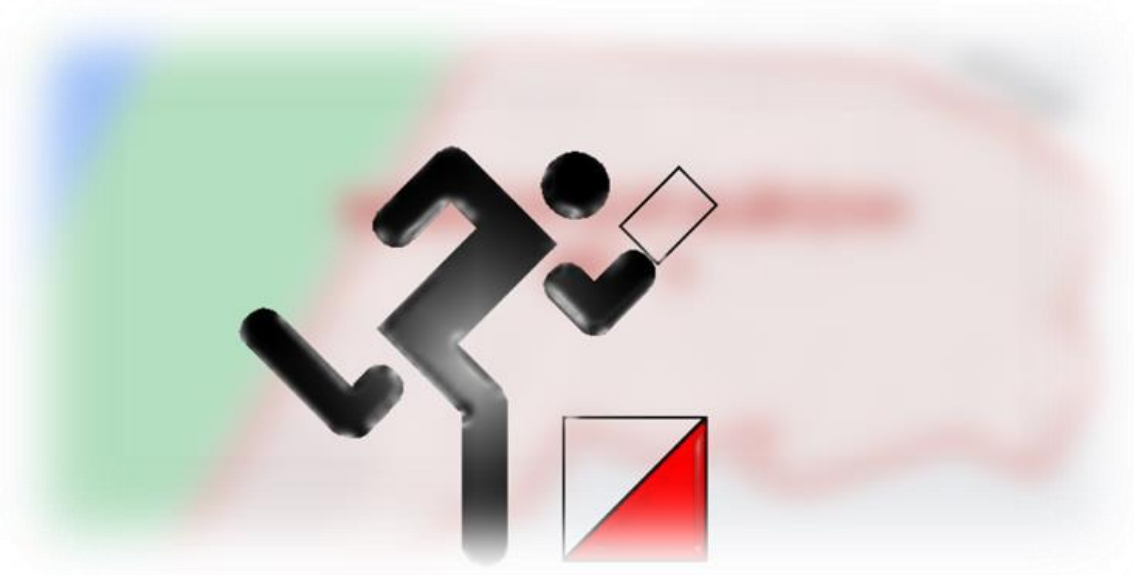


Государственное учреждение дополнительного образования  
«Оршанский районный центр физической культуры, туризма и  
краеведения детей и молодёжи»



## **Задачи и упражнения для начинающих ориентировщиков (методические рекомендации)**

Составила:  
Егорова Людмила Петровна,  
педагог дополнительного  
образования

2024 год

## Задачи и упражнения для обучения учащихся спортивному ориентированию

Спортивное ориентирование в Белоруссии – активно развивающийся массовый вид спорта.

Для того, чтобы показать высокие спортивные результаты спортсмену – ориентировщику кроме хорошей физической подготовки нужно знать топографию, уметь обращаться с компасом, быстро и правильно выбирать путь движения по незнакомой местности.

Как известно, в спортивном ориентировании работают тренеры – общественники, педагоги, обладающие спортивным и педагогическим опытом.

В данной методике предлагаются задачи и упражнения для обучения спортивному ориентированию.

Для того чтобы учащиеся лучше усвоили условные знаки спортивных карт, предлагается:

1. Нарисовать любое животное, используя названные знаки.
2. Раскрасить черно-белую карту.
3. Калькирование карты.
4. Нарисовать план местности, используя изученные условные знаки.

При чтении карты наиболее сложно воспринимается рельеф местности. Понять рисунок, начерченный горизонталями, будет проще с помощью такого примера. Представьте, что вся местность залита водой. Затем уровень воды начал падать, причём ступеньками. Формы береговых линий, нарисованные водой через одинаковые ступеньки и есть формы горизонталей.

**Задание.** Цветными карандашами зарисуйте по памяти в тетрадь следующие группы знаков.

а). Редколесье, непреодолимый ручей, открытое пространство, колодец, мостик, железная дорога, высокотравье, узкая просека, кормушка, заболоченный лес.

б). Озеро, четкий контур растительности, пересыхающий ручей, развалины, тропинка, непреодолимое болото, высокотравье, лесная дорога, переправа без мостика, лес, проходимый в одном направлении.

**Задание.** Найдите на карте и зарисуйте в тетрадь наибольшее количество различных условных знаков за 3,5,10 мин. Кто больше?

**Задание.** Используя как можно больше различных условных знаков спортивных карт, нарисуйте любую забавную картинку.

**Задание.** Нарисуйте в тетради условные знаки, с помощью которых спортивная карта может быть правильно сориентирована по сторонам горизонта.

**Задание.** Даны несколько фрагментов спортивных карт. Укажите на них стрелкой направление на север.

**Задание.** С помощью вопросов и ответов «да» - «нет» определите расположение контрольного пункта на карте партнера.

**Задание.** Во время прогулки по лесу назовите все объекты, встретившиеся на пути.

**Задание.** С помощью цветных карандашей раскрасить рельеф. Для каждого сечения подбирайте свой цвет.

### *Упражнения с картой для развития памяти*

- 1.Складывание разрезанных карт
- 2.Перенос с контрольной карты на чистую (по памяти)
- 3.Рисование участков карты по памяти
4. «Перевертыши» - запомнить изображение на отдельных кусочках карты и найти их на целой.
- 5.Помск по карте пути, пройденного на местности.
- 6.Прохождение дистанции по памяти

*Для развития пространственного воображения можно использовать:*

1. Зарисовку форм рельефа.
2. Топографические диктанты.
3. «Сочинение» карт по знакам, легендам и описаниям.

Во время тренировок и соревнований ориентировщик непрерывно сталкивается с необходимостью измерять расстояние как на карте, так и на местности.

### *Основные способы измерения расстояния на карте*

Линейкой и глазомерно, на местности – глазомерно. Подсчётом шагов и по времени движения.

**Задание.** Отложите глазомерно на прямых линиях отрезки 2,5,10,3,8,6,30,11,22 мм. Если суммарная ошибка превысит 10 мм повторите упражнения.

**Задание.** Определите на глаз расстояние между всеми КП изображёнными на карте.

**Задание.** Во время тренировок определите и запомните, сколько пар шагов приходится на 100 м пути по хорошей дороге, на подъёмах и спусках. Выполните это же задание при беге.

**Задание.** Определите подсчётами пар шагов длину нескольких участков на местности. Сопоставьте полученные результаты с данными по карте.

**Задание.** Во время тренировки на местности определите глазомерно расстояние до характерных объектов местности и сопоставьте с результатами измерений другими способами.

Для спортсмена – ориентировщика карта и компас неотделимы друг от друга. Без компаса карта иногда превращается в простой лист бумаги.

При малейшей возможности спортсмен, владеющий компасом, смело направляется вперед по кратчайшему пути – по азимуту. Азимут – это.

**Задание.** Определите азимуты со старта на все КП, изображённые на карте.

**Задание.** Сориентируйте карту на местности относительно сторон горизонта с помощью компаса.

**Задание.** Сориентируйте карту по местным предметам.

**Задание.** Находясь на старте, определите азимуты на объекты на местности

Наиболее распространенный вид ориентирования – в заданном направлении:

**Задание** Определите варианты путей движения между КП, изображёнными на карте.

**Задание.** Укажите, какие ориентиры в зависимости от путей движения спортсменов в районах расположения КП являются ограничивающими.

**Задание.** Самостоятельно спланируйте на карте несколько точек размещения КП.

**Задание** По описанию «Таинственного острова» в одноименном романе Жюль Верна составьте карту – схему местности.

«В той части острова, куда пристали наши путники, когда их шар потерпел крушение, имелась широкая бухта, ограниченная с юго-востока остроконечным мысом. С севера-востока бухту защищали две другие косы, а между ними был узкий залив, похожий на пасть акулы.

В направлении с северо-востока на юго-запад берег выдавался в море округлым выступом, напоминавшим приплюснутый череп какого-то хищного зверя, а затем близ того места, где находился потухший вулкан, поднимались горбом несколько расплывчатых контуров. Далее берег тянулся с севера на юг довольно плавной кривой вплоть до небольшой бухты,

врезавшейся в берег на середине острова, а за ней изгибался скалистый мыс, похожий на хвост гигантского аллигатора»

**Задание.** Сочините спортивную карту размером 5x5 см в масштабе 1: 20000, используя следующие условные знаки: тропа, просека, развалины, микросхема, заболоченность, канава с водой, проход в каменной ограде.

В настоящее время на большинстве соревнований КП впечатывают в карту, однако, упражнения по переносу расположения КП с контрольной карты на рабочую – хорошее подспорье для развития наблюдательности, внимания и памяти. Перенос 20 КП за время менее 3 мин следует считать хорошим результатом, за 3-4 мин – удовлетворительным и медленнее 4 мин – неудовлетворительным. Хорошее средство развития внимания и специальной памяти ориентировщика – работа с так называемыми «перевёртышами». Подготовить их очень просто. На обороте спортивной карты нужно наклеить 10 кусочков этой же карты размером около 3 см.кв. и обозначить на каждой из них в характерных точках по одному КП. Задача состоит в том, чтобы в течение одной минуты постараться запомнить максимально возможное количество КП и затем за 2 мин отыскать их на самой карте, соответственно, перевернув её на лицевую сторону. Хороший результат – 7-9 КП, удовлетворительный – 3-5, неудовлетворительный 1-2.

Хотя ориентирование – лесной, так сказать, вид спорта и все соревнования, как правило, проводятся далеко за городом, тренироваться понемногу можно и дома, изучая и анализируя карты прошедших соревнований, на которых отмечены пути движения победителей.

**Первая заповедь ориентировщика:** придерживаться оптимальной скорости бега. Для каждого спортсмена, в зависимости от его физической и технической подготовки, существует «критическая» скорость. Превысив её, спортсмен быстро утомляется, начинает плохо читать карту и ориентируется с трудом. Иногда он даже теряет контроль за направлением движения. В этот момент следует сбросить скорость, определить местонахождение и только после этого бежать дальше

**Вторая заповедь ориентировщика:** уходя со старта или контрольного пункта, нужно обязательно наметить ориентир, от которого начнется поиск следующего пункта. Только в этом случае движение будет целеустремлённым и менее утомляемым. Опытные ориентировщики намечают путь движения на три-четыре перегона.

**Третья заповедь ориентировщика:** не надо метаться из стороны в сторону, если не удалось обнаружить контрольный пункт с первого взгляда. Если вы уверены, что исходная привязка выбрана правильно, осмотрите

местность в радиусе 50 метров. При отсутствии контрольного пункта необходимо выйти к новой привязке и сделать заход от неё.

**Четвёртая заповедь ориентировщика:** допустив ошибку, не пытайтесь изменить темп, чтобы сразу наверстать упущенное. Помните о критической скорости, ведь одна ошибка может повлечь за собой другие.

Быстрого роста результатов ориентировщик может добиться, только анализируя после каждого соревнования свой маршрут и маршрут победителя. Ведь выбирая во время соревнований путь, спортсмен почти всегда уверен, что он будет самым рациональным, а на финише оказывается, что кто-то пробежал дистанцию быстрее.

Очень полезно после соревнований ещё раз выйти на трассу, выяснить причины ошибок, оценить различные варианты движения. Если вы хотите добиться в ориентировании значительных результатов, нужно тренироваться так же, как легкоатлеты: ведь обычно ориентировщики состязаются на дистанции 10 - 15 километров, а иногда и почти марафонских дистанциях, достигавших 25-30 км.

Чтобы тренировка не казалась однообразной и утомительной, рекомендуется сочетать её с подготовкой по технике ориентирования. Если на местности, где вы пробегаете, есть карта, то некоторые кроссы целесообразно проводить, прокладывая отдельные отрезки напрямик через лес, а не только по дорожкам и просекам. Если карты нет, попробуйте после окончания тренировки изобразить на бумаге схемы дистанций, которые вы преодолели. Старайтесь овладеть навыком чтения карты на бегу.