

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ
РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«ДОМ ТВОРЧЕСТВА СТАНИЦЫ ВАСЮРИНСКОЙ»

**Комплексные методические рекомендации по спортивному
ориентированию для тренеров, педагогов дополнительного образования.**

Автор-составитель:
Соловьев Геннадий Александрович
педагог дополнительного образования

ст. Васюринская, 2025

Содержание

1. Введение (стр. 3)
 - 1.1. Актуальность и ценность спортивного ориентирования
 - 1.2. Цель и задачи рекомендаций
 - 1.3. Целевые группы
2. Теоретические основы спортивного ориентирования (стр. 4)
 - 2.1. Определение, виды и дисциплины
 - 2.2. Основные понятия и терминология
 - 2.3. Спортивное снаряжение и инвентарь
3. Организация учебно-тренировочного процесса (стр. 8)
 - 3.1. Этап начальной подготовки (ЭНП)
 - 3.2. Тренировочный этап (ТЭ)
 - 3.3. Примерные планы занятий для разных групп
 - 3.4. Методы и формы проведения тренировок
4. Техническая подготовка: работа с картой и компасом (стр. 13)
 - 4.1. Спортивная карта: условные знаки, чтение рельефа
 - 4.2. Техника работы с компасом (азимут, движение по азимуту)
 - 4.3. Тактика выбора пути: основные и продвинутые приемы
 - 4.4. Типичные ошибки и их устранение
5. Физическая и психологическая подготовка (стр. 17)
 - 5.1. Специальные физические качества ориентировщика
 - 5.2. Развитие выносливости, скорости, координации
 - 5.3. Психологические аспекты: работа со стрессом, концентрация, принятие решений
6. Организация и проведение соревнований (стр. 19)
 - 6.1. Выбор и подготовка местности
 - 6.2. Разработка дистанций для разных возрастных групп
 - 6.3. Работа судейской коллегии
 - 6.4. Правила соревнований (кратко)
7. Обеспечение безопасности (стр. 21)
 - 7.1. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях
 - 7.2. Действия в чрезвычайных ситуациях
 - 7.3. Рекомендации по экипировке
8. Заключение (стр. 23)
9. Список литературы (стр. 25)

Аннотация

Настоящие методические рекомендации разработаны в качестве пособия для тренеров, преподавателей физической культуры, педагогов дополнительного образования, инструкторов и организаторов, занимающихся развитием спортивного ориентирования. Подробно рассмотрены этапы обучения: от начального знакомства с картой и компасом до совершенствования технико-тактического мастерства. Особое внимание уделено методике преподавания ключевых навыков: чтения спортивной карты, работе с компасом, выбору оптимального пути движения. Рекомендации включают практические советы по планированию тренировок, описание форм и методов контроля. Отдельный раздел посвящен комплексным вопросам организации и проведения соревнований, а также обеспечению мер безопасности на всех этапах работы. Цель документа – унификация подходов к обучению, повышение качества тренировочного процесса и обеспечение безопасности занимающихся спортивным ориентированием.

1. Введение

1.1. Актуальность и ценность спортивного ориентирования

Наверное, ни один вид спорта не оказывает такое разноплановое положительное воздействие на ребёнка, как спортивное ориентирование. Недаром его называют шахматами на бегу. Это и интеллектуальная, и физическая деятельность. Причём большая часть тренировочного процесса проходит на открытом воздухе в экологических местах. Первое, в чём проявляется польза ориентирования для детей, — это физическая активность. Спортивное ориентирование — всесезонный вид спорта. Летом — это бег, зимой — лыжи. Ребёнок развивает не только ноги, но ещё и плечевой пояс, пресс, а самое главное — сердце. Всё это способствует успешной сдаче нормативов ГТО. Доказано, что при занятии ориентированием у детей развиваются аналитические, прогностические и другие интеллектуальные способности в такой же степени, как и в шахматах. И это — второй положительный эффект этого вида спорта. Участвуя в соревнованиях по спортивному ориентированию, учащимся приходится постоянно самостоятельно принимать технические решения, чтобы сориентировать карту по компасу, выбрать путь движения и сопоставить местность с тем, что нарисовано на карте. Умение работать с картой и компасом пригодится не только во время соревнований и тренировочных занятий, но и в быту. В данных методических рекомендациях разобраны различные технические

приёмы спортивного ориентирования: ориентирование по точечным объектам, ориентирование по линейным и площадным ориентирам, ориентирование по рельефу. Раскрыты технические способы ориентирования: бег по азимуту, параллельный заход на КП, удлинение ориентира, движение по цепочке ориентиров, движение по линейным ориентирам. Все эти технические элементы взаимосвязаны друг с другом. Для успешного развития технических приёмов и применения их на соревнованиях, с целью достижения высоких результатов, необходимо на учебно-тренировочных занятиях моделировать данные ситуации, отрабатывать, закреплять и совершенствовать все технические приёмы. Данный материал поможет педагогам дополнительного образования, тренерам-преподавателям спортивных школ, учителям физической культуры в реализации тем общеобразовательных общеразвивающих программ по спортивному ориентированию, также его можно использовать на занятиях в школьных спортивных клубах.

1.2. Цель и задачи рекомендаций

Цель: создание системного подхода к обучению, тренировочному процессу и проведению соревнований по спортивному ориентированию для различных категорий населения.

Задачи:

- Определить базовые принципы и этапы обучения.
- Предоставить практические инструменты для планирования тренировок.
- Детализировать технику работы с картой и компасом.
- Формировать алгоритмы обеспечения безопасности.
- Унифицировать подходы к организации соревнований.

1.3. Целевые группы Рекомендации предназначены для:

- Тренеров-преподавателей ДЮСШ и СШОР.
- Учителей физической культуры общеобразовательных школ.
- Педагогов дополнительного образования.
- Инструкторов и руководителей туристских и спортивных клубов.
- Организаторов массовых спортивных мероприятий.

2. Теоретические основы спортивного ориентирования

2.1. Определение, виды и дисциплины

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ», ВХОДЯЩИХ В НЕГО СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН И ИХ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом, лыжными гонками. Однако есть и принципиальные отличия. Это – выраженная неравномерность передвижения – от быстрых ускорений до полных остановок. В спортивном ориентировании участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познать и понимать природу. Кроме спортивной и оздоровительной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим туристу, охотнику, геологу и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен – ориентировщик, в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания полученные на уроках географии, физики, математики, физической культуры. Существует несколько дисциплин спортивного ориентирования: **Ориентирование бегом.** Соревнования по ориентированию бегом проводятся в большом количестве разных дисциплин, например, в **заданном направлении («ЗН»)** заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях аз 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

По выбору («ВО») прохождение дистанции в произвольном порядке. Перед стартом каждому участнику выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами. Существует два варианта проведения соревнований такого вида:

1. Прохождение дистанции от старта до финиша с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время.

2. Набор наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время. Контрольным пунктам, в зависимости от сложности и дальности, назначаются баллы, а за превышение контрольного времени назначается штраф, как правило, путем вычитания из результата по одному баллу за каждую полную минуту превышения контрольного времени.

На маркированной трассе («МТ») участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по маркированной трассе, участник наносит на карту (иглой или специальным компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи определяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют в зависимости от ошибки участника. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги. Ориентирование на маркированной трассе, в основном встречается только в России. Ориентирование бегом является видом спорта группы выносливости. Этот спорт требует от спортсмена не только хороших атлетических качеств, но он включает в себя множество психических компонентов, обусловленных необходимостью самостоятельно принимать решения в условиях интеллектуального риска. Спортсмен бежит по маршруту, карте, но не обозначенному на местности, при этом во время работы он должен пользоваться только картой и компасом. Карта содержит подробную информацию о местности, такую как рельеф земной поверхности, естественные препятствия и т.д. Чтобы быть успешным в спортивном ориентировании, спортсмену необходимо иметь навыки быстрого чтения карты, абсолютной концентрации внимания и способности быстро принимать решения, выбирая наилучший маршрут во время работы при высокой скорости бега.

Ориентирование на лыжах. Соревнования по ориентированию на лыжах проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в дисциплинах: - заданное направление - маркированная трасса - ориентатлон – комбинация двух предыдущих видов. Соревнования в заданном направлении проводятся с использованием специальной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах. Спортивное ориентирование на лыжах зимой является видом спорта, аналогичным лыжным гонкам и требует от спортсменов высокой аэробной выносливости. Как в дисциплине «ориентирование бегом», практикуемой в

летний сезон, лыжное ориентирование требует чрезвычайно высокого уровня не только физических, но и психологических качеств. Кроме этого, ориентировщики – лыжники должны владеть техникой, в частности, техникой преодоления крутых подъемов и спусков, при этом одновременно спортсмен должен обладать навыками чтения карты во время передвижения на лыжах и обладать способностью к быстрому принятию решений в условиях большого физического напряжения и нарастающего утомления. Ориентирование на велосипедах.

Соревнования по ориентированию на велосипедах проводятся в дисциплинах: - заданное направление -маркированная трасса - по выбору или комбинации этих видов. Спортивная карта показывает виды дорог в отношении скорости проезда на велосипеде. Ориентирование на горных велосипедах является видом спорта, в котором совмещаются навыки езды на велосипеде по пересеченной местности с навыками ориентирования на местности. Наиболее важными качествами, необходимыми в вело ориентировании являются выбор маршрута по карте и запоминание больших участков маршрута, поскольку каждое обращение к карте требует снижения скорости движения. В ориентировании на велосипедах необходимо владеть хорошей техникой владения велосипедом, уметь преодолевать крутые подъемы и спуски, а также быстро принимать решения при неожиданном возникновении препятствий на пути движения.

2.2. Основные понятия и терминология

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

· **Атакуемый ориентир** – хорошо опознаваемый объект, вблизи КП, используемый для точного выхода на пункт.

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 съемочное 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.

2.3. Спортивное снаряжение и инвентарь

- Компас: рекомендуется жидкостный компас для ориентирования (на палец или на большой палец), обеспечивающий точное и быстрое взятие азимута.
 - Спортивная форма: легкая, не стесняющая движений, по погоде.
- Предпочтительны модели из синтетических материалов, отводящих влагу.
- Обувь: шиповки для бега по пересеченной местности с агрессивным протектором для лучшего сцепления.
 - Средство отметки: электронный чип (SI-карта) или, на любительских стартах, компостер.
 - Свисток: обязательный элемент безопасности для подачи сигнала в случае чрезвычайной ситуации.
 - телефон в непромокаемом чехле

3. Организация учебно-тренировочного процесса

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и делится на этапы.

3.1. Этап начальной подготовки (ЭНП)

- Цель: Формирование интереса и освоение базовых навыков.
- Содержание:
- Теория: Знакомство с видом спорта, историей, правилами. Изучение условных знаков (до 20-30 основных).
- Практика: Упражнения на запоминание знаков. Движение по линейным ориентирам (дороги, тропы). Простейшие упражнения с компасом (определение сторон света). Прохождение дистанций «по нитке» (КП расположены прямо на тропе).
- Методы: Игровые («Охота за сокровищами», эстафеты с элементами ориентирования), рассказ, показ.

Начальная подготовка ориентировщика. Начинающие. Каждый, кто держит карту в первый раз, чувствует неуверенность в чтении карты независимо от возраста. Универсальные методы обучения основам спортивного ориентирования, предлагаемые в пособии, распространяются на любую возрастную группу начинающих изучать основы ориентирования на местности и спортивного ориентирования. Но взрослые могут регулировать учебно-тренировочный процесс согласно своим индивидуальным возможностям, особенностям учебы, труда и пр.

Безопасность. Начинающие должны соблюдать правила безопасности все время, пока они находятся в лесу. Задачи не должны быть сложными! Первые дистанции должны быть проложены по знакомой местности: городском парке, пришкольном дворе, определенной части города, поселка и т. п. Первичный район для занятий, как правило, выбирается с четкими ограничениями местности (шоссе, поля, ЛЭП и др.), чтобы обучающийся не смог выйти за пределы района занятий. Контрольные пункты (КП) необходимо расставлять на небольшие расстояния между ними (150–200 м) и в пределах видимости следующего. Район (полигон) должен изобиловать большим количеством дорог, троп, оград и др., а передвижение на начальном этапе обучения, по дистанции разрешается только группами, причем определяется им задача не оставлять на местности никого.

Местность и карта. Лес должен иметь хорошую видимость и проходимость. Очень холмистая или овражистая местность исключается. Необходимо выбирать местность с хорошо заметными ориентирами, преимущественно линейными: дороги, просеки, тропы, поля, ручьи и ограды. Что касается карт, то лучше всего подходят карты городских парков, пришкольных территорий, районов населенного пункта, зон отдыха населения. Психологический настрой. В начале цикла обучения необходимо настроить учащегося делать все правильно, выполняя технические требования преподавателя. Пусть начинающие полностью сконцентрируются на «чтении карты» и не

задумываются о скорости передвижения. Основы начальной подготовки ориентировщика. Определение расстояний. Одним из важнейших способов ориентирования или определения своего местоположения является измерение расстояний. Ориентировщику во время прохождения трассы постоянно приходится решать задачи, связанные с оценкой расстояния. Обычно используют два способа определения расстояний – глазомерный и шагами. Глазомерный способ успешно применяют при движении по дорогам, просекам, в редком лесу, в поле и на лугу. Этот способ требует постоянной тренировки, во время которой спортсмен оценивает длину различных отрезков, а затем измеряет их с помощью карты или шагами. При определенном навыке ошибка в измерениях может быть сравнительно невелика, до 5 %.

Измерение расстояний шагами – наиболее распространенный способ, также требующий определенных навыков. Чаще всего расстояния измеряют счетом пар шагов под левую ногу. Предварительно на различных типах грунта определяют число пар шагов на 100-метровой отрезке, которые пробегает неоднократно и с различной скоростью. Полученные средние значения сводят в таблицу, а затем используют для измерения расстояний во время соревнований. Определение направлений. Прежде всего, определение северного направления нужно для правильного ориентирования карты, для чего карту и компас располагают рядом в горизонтальном положении или компас кладут на карту. Затем карту поворачивают так, чтобы северные концы линий магнитного меридиана были обращены в направлении, которое показывает северный конец стрелки компаса. При солнечной погоде можно примерно определить стороны света по солнцу, используя для этого часы. При определении направления движения или направления на отдельный ориентир пользуются компасом, с помощью которого определяют азимут на отдельный ориентир или КП, куда устремляется спортсмен. Для этого вначале по компасу определяют северное направление, а затем угол между северным направлением и интересующим нас объектом, т. е. вычисляют азимут. Величину азимута отсчитывают по ходу часовой стрелки от 0 до 360°.

2. Тренировочный этап (ТЭ)

Цель: Развитие и закрепление технических и тактических навыков

. Содержание:

- Теория: Тактика выбора пути. Чтение рельефа. Анализ дистанции после пробега.
- Практика:

- Технические тренировки: «Звездочка», «Выборка», ориентирование в заданном направлении.
- Специальные физические тренировки: Бег с картой по пересеченной местности, интервальная работа на технически сложных участках.
- Упражнения на запоминание карты: «Спринт-память» – кратковременный просмотр карты перед стартом.
- Методы: Повторный, переменный, соревновательный.

Выбор порядка прохождения КП и способы ориентирования. Вначале определяется наиболее оптимальный порядок прохождения КП, позволяющий преодолеть дистанцию за наименьшее время. Для этого надо внимательно изучить карту, чтобы получить общее представление о местности, просмотреть точки КП и подходы к ним, из нескольких вариантов прохождения КП выбрать наиболее удобный. Здесь используются способы ориентирования, наиболее целесообразные для данной местности. Способом ориентирования называется совокупность определенных технических приемов, использование которых наиболее целесообразно при прохождении дистанции или отдельных ее участков. В зависимости от того, какой технический элемент является ведущим, можно выделить ряд способов ориентирования.

1. По направлению (по грубому азимуту). Используется на длинных этапах, на бедной ориентирами и хорошо проходимой местности, когда вблизи КП есть крупный однозначный ориентир. Спортсмен бежит не на КП, а к этому ориентиру. Контроль за направлением осуществляется периодическим контролем стрелки компаса, а также по солнцу и промежуточным ориентирам. Контроль за расстоянием почти не осуществляется.

2. По направлению с чтением карты. Определив направление движения возле исходного КП, спортсмен в дальнейшем старается выдержать это направление, контролируя себя по промежуточным ориентирам. Способ применяется на хорошо проходимой и просматриваемой местности, не особенно богатой ориентирами, на этапах длиной 400–600 м. Контроль расстояния – по промежуточным ориентирам.

3. По азимуту. Спортсмен использует, как правило, два элемента ориентирования: точный азимут и точное определение расстояния счетом шагов. Это один из самых надежных способов, предпочтителен на небогатой ориентирами местности, когда нужно попасть на точечный объект, например холмик в труднопроходимом лесу, в 150 м от перекрестка просек.

4. По азимуту с чтением карты. К движению по точному азимуту добавляются подробное чтение карты и постоянное сопоставление ее с

местностью. Способ целесообразен при движении по насыщенной одинаковыми ориентирами местности, чаще при движении от опорного ориентира к КП, и является самым точным и сложным.

5. Бег по линейным ориентирам. Участник использует для бега преимущественно линейные ориентиры: дороги, просеки, границы леса. Способ применяется при прохождении длинных этапов по равнинной местности с труднопроходимым лесом и большим количеством линейных ориентиров, является наиболее быстрым, однако приводит к увеличению длины пробегаемой дистанции.

6. Бег с точным чтением карты. Спортсмен использует для движения различные формы рельефа, различные объекты, хорошо видимые один от другого. Способ применяется на местности с хорошей видимостью и богатой ориентирами. Определение направления движения и расстояний осуществляется по взаимному расположению объектов.

7. Выбор рационального пути движения. Ориентировщик, учитывая свои способности и подготовку, старается при помощи чтения карты найти оптимальный путь движения на КП. При этом выбираемый путь должен быть простым, надежным и проходиться в минимальное время. Перед выбором варианта пути движения обязательно определить характерный ориентир (привязку) вблизи КП, от которого можно надежно выйти на КП. Лишь затем следует выбирать путь к КП через эту привязку. Начинаящим следует выбирать более простые, хотя и сравнительно длинные варианты по четким ориентирам (дороги, просеки, границы) или по открытым участкам, используя надежные привязки.

3.3. Примерные планы занятий

- Занятие для новичков (60 мин):
- Вводная часть (10 мин): Построение, инструктаж по ТБ, разминка.
- Основная часть (40 мин): Упражнение «Следопыт» – движение по маркированной трассе с нанесением встречающихся КП на карту.
- Заключительная часть (10 мин): Построение, анализ ошибок, заминка.
- Занятие для продолжающих (90 мин):
- Вводная часть (15 мин): Разминка, включая бег с картой.
- Основная часть (65 мин): Тренировка «выборка» – нахождение 10-12 КП в произвольном порядке на время.
- Заключительная часть (10 мин): Анализ трассовой карты (если используется электронная отметка), обсуждение тактических решений.

3.4. Методы и формы проведения тренировок

- Групповая форма: для отработки общих навыков, совместного анализа.
- Индивидуальная форма: для отработки персональных «слабых» мест.
- Самостоятельная работа: изучение карт, теоретическая подготовка.

4. Техническая подготовка: работа с картой и компасом

4.1. Спортивная карта

Масштаб: Стандартные масштабы 1:10000 (1 см = 100 м) и 1:15000 (1 см = 150 м).

- Условные знаки: необходимо заучивать группами: рельеф (коричневый), скалы и камни (черный), гидрография (синий), растительность (белый/зеленый/желтый), искусственные объекты (черный).
- Чтение рельефа: основа основ. Умение идентифицировать формы рельефа: бугор, яма, плато, лощина, седловина. Обязательны упражнения на сопоставление карты с макетом местности.

Спортивная карта и её чтение

Спортивная карта должна точно отражать местность и передавать направление от всех окружающих объектов, в ней должна быть показана вся информация, которая может повлиять на «читаемость» карты или на возможности выбора маршрута. Спортивная карта - крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования, выполненная в специфических условных знаках, специальное содержание которой составляет показ проходимости местности и информативность изображения объектов. Площадь, покрываемая спортивной картой, определяется целесообразностью использования местности для соревнований и может ограничиваться ориентирами на местности (шоссе, река и т.п.). Рабочее поле (занятое изображением района) листа карты, для удобства и быстроты пользования компасом, разлиновано линиями магнитных меридианов, расстояние между которыми соответствует 500 метров на местности, для карт масштабом 1:10 000 и крупнее допускается 250 метров. Все надписи на карте располагаются перпендикулярно этим линиям. Недостатком спортивной карты является то, что она быстро устаревает (зарастают полянки, появляются новые вырубки и тропинки, особенно вблизи турбаз, лагерей, населенных пунктов и т. д.). В связи с этим рисовщикам карт приходится постоянно вносить изменения и корректировать карту. Умение читать карту - сложный технический навык, освоение и совершенствование которого продолжается в течение всего времени занятий ориентированием. При чтении карты спортсмен получает

информацию о дистанции и местности. В результате в его сознании формируется пространственная модель местности. В этом случае особенно сложным являются чтение и понимание рельефа. Связь техники и тактики в чтении карты заключаются в том, что объем и характер считываемой информации, а значит и техника чтения, существенно зависят от решаемых спортсменом тактических задач. Благодаря направленности внимания, можно выделять существенное и пропускать не существенное для данного случая. Например, при предварительном чтении и грубом выборе пути ориентировщик считывает лишь крупные, хорошо выделяющиеся на карте и на местности ориентиры. Такое чтение можно провести и на бегу. Если же требуется чтение мелких ориентиров перед КП, то приходится снижать скорость или даже делать кратковременные остановки. Время, затраченное на чтение карты, зависит от того, как быстро падает взгляд на интересующее место на карте. Следовательно, нужно научиться держать на бегу карту так, чтобы легко было отыскать интересующий район. Для этого карту складывают, ограничивая район, и используют «правило большого пальца», то есть держат большой палец около просматриваемого участка карты. При занятиях в классе с объемными моделями или на местности должен постепенно развиваться другой важный навык - опознавание ориентиров на местности и сопоставление их с картой, и наоборот. Это является основой определения своего местоположения по карте и на местности и составляет суть ориентирования вообще и спортивного ориентирования в частности. Запоминанию условных знаков и приобретению навыков чтения карты способствуют многочисленные упражнения, например топографические диктанты, игры в топографическое лото, раскрашивание черно-белых карт, калькирование карт, отыскание на картах заданных условных знаков или ориентиров на время. Один из наиболее эффективных и комплексных способов быстрого освоения навыков чтения карты, опознавания ориентиров на местности, измерения расстояний и направлений - простейшая топографическая съемка местности.

4.2. Техника работы с компасом

- Взятие азимута на объект: Совмещение северной стрелки компаса с севером карты, проведение линии через центр на объект, считывание значения.
- Движение по азимуту: Выбор промежуточного ориентира в направлении движения, чтобы избежать постоянной сверки с компасом.
- Обход препятствий: Использование метода «треугольника»: отклониться в сторону, посчитать шаги, пройти перпендикулярно, пройти обратное расстояние.

Компас и ориентирование на местности.

Из специального снаряжения важную роль играет выбор компаса. Новички могут пользоваться туристическим компасом, правда, в отличие от жидкостных время установления стрелки у них в пять раз больше. Ориентировщики применяют компаса, где магнитная стрелка находится в колбе, наполненной жидкостью, которая гасит колебания стрелки и придает ей устойчивость, даже при беге, что повышает точность и надежность прохождения по азимуту и способствует выигрышу во времени. Спортивные жидкостные компаса делятся на два вида с направляющей пластиной («плато») - на нем имеется линза для изучения насыщенных участков карты, простая и масштабная линейки; «пальчиковый» - крепится на большой палец руки, в которой лежит карта, увеличивает быстроту работы с ней, позволяет совмещать движение по азимуту и чтение карты. Для постоянного обращения карту ориентировщики держат в руке, а не прячут в карман. Если размеры листа карты большие, то ее сгибают так, чтобы на лицевой стороне был тот фрагмент дистанции, по которому спортсмен передвигается в данный момент. В плохую погоду необходимо защищать карту от влаги. Для этого ее вкладывают в полиэтиленовый пакет или файл, а на крупных соревнованиях карту герметизируют организаторы. Зимой карта помещается в специальный планшет, который находится у спортсмена на уровне груди перед глазами. Для ориентирования на местности по карте требуется прежде ориентировать карту, т.е., придать ей такое положение, чтобы ее верхний обрез был обращен к северу, а остальные – соответственно странам света, и затем определить по карте точку своего стояния. Ориентирование карты может быть осуществлено по компасу, по линиям местности и по двум ориентирам. При работе с компасом и картой чаще всего выполняются: - снятие азимута с карты и определение направления на местности; -нанесение азимута на карту. Азимут — это угол, отсчитанный по ходу движения часовой стрелки между направлениями на север и на ориентир. Азимут измеряется в градусах от 0° до 360°. С помощью современных спортивных компасов операции по измерению углов и направлений как на карте, так на местности производятся довольно быстро и точно. Начинающие ориентировщики осваивают их за 2-3 занятия. Однако чтобы эти технические приемы выполнялись безошибочно в соревновательной обстановке, необходимы постоянные тренировки. На тренировочных трассах нельзя допускать остановки для снятия азимута, так как требуется отработать взаимодействие рук, держащих карту и компас, научиться распределять внимание на бег и снятие азимута, для этого в тренировочном режиме на тренировочном кругу работу по снятию азимута требуется совершать не менее 5-8 раз за тренировку. Определение по карте

точки своего стояния требует особого тщательного ориентирования карты, в противном случае ошибка определения точки стояния будет значительной. Определяют точку своего стояния следующими способами:

1. По ближайшим местным предметам на глаз. Ориентируют карту и, опознав на ней и на местности 1-2 предмета, на глаз определяют расстояние до них и помечают точку своего стояния на карте.

2. Промером расстояния. При движении по дороге (вдоль линии связи или электропередачи и других ориентиров, имеющих линейное начертание) следует промерить расстояние от опознаваемого на местности и изображенного на карте предмета, а затем отложить его по масштабу. Это и будет точка стояния.

3. Обратной засечкой. Сориентировав карту с учетом магнитного склонения, последовательно визируют и прочерчивают направления от нескольких ориентиров. Точка пересечения этих линий и будет точка стояния. Спортсмены-ориентировщики должны уметь передвигаться по азимуту и быть уверенными в том, что их отклонения не превышают допустимых величин. При использовании спортивного компаса и определении направления азимутального движения "с руки" точность выхода в конечную точку составляет около 5-10% Длины пройденного пути. В ходе соревнований по ориентированию вряд ли целесообразно преодолевать точно по азимуту отрезки длиной более 1 км. Очевидно, длинный этап нужно для ускорения движения подразделять, используя опорные ориентиры, на меньшие отрезки.

4.3. Тактика выбора пути

Спортсмен выбирает путь исходя из техники ориентирования, которой он владеет, своего опыта, возможностей надежного достижения и "взятия" контрольного пункта, скорости, которую он может развить. Тактика строится на умении спортсмена на соревнованиях самостоятельно выбирать по этапам самый рациональный путь движения, который наилучшим образом соответствует уровню техники, приобретенного опыта, физических, умственных и психических качеств ориентировщика. а также на умении ловко сочетать их в зависимости от обстановки и условий, чтобы пройти всю дистанцию с наилучшим результатом.

Вариант 1: По линейным ориентирам. Самый надежный, но не всегда самый быстрый. Подходит для новичков и сложной растительности.

· Вариант 2: По азимуту. Самый короткий, но требует хорошего владения компасом и точного счета шагов. Рискованный в условиях сложного рельефа.

· Вариант 3: По точкам чтения. Оптимальный. Движение от одного мелкого,

но хорошо читаемого ориентира к другому (от пня к бугру, от ямы к камню). Требуется высокой концентрации и скорости чтения карты.

4.4. Типичные ошибки

- Потеря карты: неправильный хват.
- «Бег мимо карты»: участник перестает сверять карту с местностью, полагаясь на память.
- Неверное определение своего местонахождения: необходимо остановиться, сориентировать карту и опознать ближайшие ориентиры.
- Тактические ошибки: выбор неоптимального пути, ведущего к большим наборам высоты или труднопроходимой растительности.

5. Физическая и психологическая подготовка

5.1. Специальные физические качества ориентировщика

- Скоростная выносливость: способность поддерживать высокую скорость на дистанции.
- Силовая выносливость: особенно мышц ног и кора для бега по сложному рельефу.
- Координация: ловкость для быстрого и безопасного передвижения по лесу.

5.2. Развитие качеств

- Бег по пересеченной местности: основа подготовки.
- Интервальные тренировки: повторный бег на уклонах, темповые отрезки.
- Силовой тренинг: упражнения с собственным весом (приседания, выпады, планка), плиометрика.
- Кросс-тренинг: лыжи, велосипед, плавание для общего развития.

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; обще подготовительные. 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. Обще подготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых ориентировщику физических способностей. В качестве обще подготовительных 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.).

5.3. Психологические аспекты

- Концентрация: умение не отвлекаться, поддерживать постоянный контакт с картой.
- Уверенность: принятие решения и его реализация без сомнений.
- Стрессоустойчивость: способность быстро успокоиться после ошибки, сориентироваться и найти верный путь. Отрабатывается на тренировках моделированием стрессовых ситуаций.

6. Организация и проведение соревнований

6.1. Выбор и подготовка местности

- Для массовых стартов: Парки, лесопарки, пригородные леса с развитой сетью дорог и троп.
- Для спортсменов: Сложный рельеф, разнообразная растительность.
- Подготовка: Очистка местности от опасных объектов (бурелом, стекло), разметка границ полигона.

6.2. Разработка дистанций

- Группа НВ (начинающие, дети): Длина 1-2 км. КП на хорошо видимых объектах вдоль троп. Перепад высот минимален.
- Группа МЖ 16-18 (любители): Длина 3-5 км. Требуется выбор пути между тропами, базовое чтение рельефа.
- Группа МЖ 21 (спортсмены): Длина 6-12 км. Сложный технический и физический характер дистанции.

6.3. Работа судейской коллегии

- Главный судья: Общее руководство.
- Заместитель по безопасности: Контроль за соблюдением мер безопасности.
- Заместитель по дистанции: Подготовка карт, постановка КП.
- Секретариат: Обработка протоколов, результатов.
- Информационная служба: Информирование участников и зрителей.

**Примерный состав судейской коллегии для проведения соревнований:
уровня школы или коллектива физкультуры**

Главная судебская коллегия:

Главный судья,

Зам. главного судьи,

Главный секретарь

Секретариат:

Секретари - до 2 человек

Служба дистанции:

Начальник дистанции

Помощник начальника дистанции

Бригада судей на старте:

Старший судья

Секретарь

Бригада судей на финише:

Старший судья

Судья – хронометрист

Секретарь

Бригада судей информации:

Старший судья

Судья Инспектор

Врач

6.4. Правила соревнований (кратко)

- **Самостоятельность.** Участник обязан пройти маршрут только с картой и компасом, без GPS и посторонней помощи.
- **Последовательность контрольных пунктов (КП).** Контрольные пункты нужно посещать в заданном порядке (если иное не указано в условиях).
- **Электронная отметка.** Факт прохождения КП фиксируется чипом.
- **Честность.** Запрещено получать подсказки от других участников или нарушать границы (частные территории, опасные зоны).
- **Регистрация времени.** Обязательно отметиться на старте и финише в системе хронометража.
- **Безопасность и экология.** Нельзя вредить природе, а при травме нужно сразу сообщить судьям.
- **Командные дисциплины.** Запрещено сливаться в группу с другими командами или помогать им на маршруте.
- **Финишная зона.** После завершения дистанции необходимо сдать оборудование и освободить место для других.

Основной этап проведения соревнований

прием заявок

допуск к соревнованиям – жеребьевка

составление стартовых протоколов

подготовка на местности дистанций - церемония открытия

организация старта-финиша

контроль прохождения дистанций

финишный протокол

решение спорных вопросов в ГСК и жюри - церемония награждения

победителей и призеров - закрытие соревнований

7. Обеспечение безопасности

- Обязательный инструктаж всех участников.
- Определение границ полигона, за пределы которых выходить запрещено.
- Наличие аптечки и дежурного транспорта.
- Контроль погодных условий. Перенос или отмена при неблагоприятных условиях.
- Обязательное снаряжение участника: свисток, телефон в водозащитном чехле.

7.1 Требования к месту

Спланировать дистанцию так, чтобы участники не пересекали опасные места (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта, плохо замёрзшие реки, непроходимые болота и т. п.).

- Обозначить на карте и оградить на местности запрещённые для бега районы.
- предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции
- В соревнованиях для новичков район должен быть чётко ограничен заметными ориентирами или маркировкой (о чём участники должны быть проинформированы).
- Контролеры КП и судьи вправе указывать явно заблудившимся участникам дорогу на финиш
- **Правила**

- В информации о дистанции, вывешиваемой на старте, обязательно указываются границы района соревнований, контрольное время, возможные опасные места, действия участника в случае потери ориентировки.
- Рекомендуется до старта вывешивать чистую карту района соревнований или карту-схему границ района.
- Запрещено планировать старт и финиш дистанций вблизи железнодорожного полотна или дорог с интенсивным движением автотранспорта.
- Старт даётся не менее чем за 5 часов до наступления темноты, чтобы дать время для выхода и возможного поиска заблудившихся участников в светлое время дня.
- **Оборудование**
 - Использовать специализированные карты для соревнований, которые требуют высокой точности в плановых, угловых и высотных измерениях.
 - В случае группового (общего) старта предусмотреть достаточный по ширине маркированный участок от линии старта до точки начала ориентирования, на котором участники смогут распределиться по силам, не мешая друг другу.
 - Место финиша располагается так, чтобы финиширующий участник был виден не менее чем за 50 м, и чтобы этот отрезок дистанции не был спуском или крутым подъёмом, не имел крутых поворотов.
- **Ответственность**
 - За нарушение мер безопасности судейская коллегия имеет право наказать как отдельного участника, так и всю команду. Например, за выход на трассу без разрешения судейской коллегии, применение снаряжения и средств передвижения, не предусмотренных правилами, вмешательство в работу судейской коллегии.
 - При неблагоприятных погодных условиях и в случае иных непредвиденных обстоятельств, угрожающих безопасности участников, главный судья имеет право вносить изменения в программу соревнований: перенести время старта, очередность видов, отменить старт.

7.2. Действия в ЧС

- При потере ориентации: остановиться, сориентировать карту, попытаться опознать ориентиры. Если не получается – вернуться по своим следам или выйти на линейный ориентир

- При получении травмы: подать сигнал свистком (три коротких, повторять). Оставайтесь на месте. Позвонить главному судье (номер телефона должен быть озвучен на инструктаже).

7.3. Рекомендации по экипировке

- Весна/Лето/Осень: Шорты/тайтсы, футболка, ветровка, шиповки, головной убор.
- Зима: Термобелье, флeесе, ветрозащитная куртка и штаны, шапка, перчатки, шиповки или треккинг-ботинки (в зависимости от покрытия).

8. Заключение

Методическое пособие адресовано педагогам дополнительного образования, школьным учителям, педагогам-организаторам, желающим привлечь детей заниматься туризмом и спортивным ориентированием, а также разнообразить учебный процесс. Данная информация может быть полезна для эффективной организации практического занятия в образовательной организации.

Спортивное ориентирование – это уникальный вид спорта, интегрирующий физическое развитие, интеллектуальную деятельность и эмоционально-волевую регуляцию. Он способствует формированию таких качеств, как самостоятельность, решительность, стрессоустойчивость, логическое и пространственное мышление. Занятия ориентированием проходят на природе, что оказывает положительное влияние на здоровье занимающихся. Соревнования – одна из лучших форм пропаганды спортивного ориентирования среди обучающихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности.

Обучающиеся в ходе занятий получают возможность физически окрепнуть, научиться ориентироваться на местности, принять участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, получившему признание как во всем мире, так и в нашей стране как оздоровительный и прикладной вид спорта. Участие в соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт, который является немаловажным в процессе социализации.

Ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии и физической культуры.

В современных условиях данный вид спорта является эффективным инструментом популяризации здорового образа жизни среди детей, молодежи и взрослых.

Список использованной и рекомендуемой литературы

1. Официальные документы и правила

1. Правила вида спорта «спортивное ориентирование». – М.: Федерация спортивного ориентирования России, 2023. – 84 с. (Актуальная версия на момент публикации).

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование». – М.: Министерство спорта Российской Федерации, 2017. – 42 с. 2. Учебники и учебные пособия 1. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 156 с. 2. Костылев А.Н., Лукашов Ю.С. Спортивное ориентирование: учебник для институтов физической культуры. – М.: Издательство «Спорт», 2020. – 208 с.

3. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации. – М.: Академический Проект, 2018. – 192 с. 4. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. – М.: ФиС, 2016. – 320 с. (Классическая книга о психологии и тактике ориентирования).

3. Методическая литература

1. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Методика обучения спортивному ориентированию в школе: практическое пособие для учителей. – Волгоград: Учитель, 2021. – 115 с.

2. Методика подготовки спортсменов-ориентировщиков в группах спортивного совершенствования / Под общ. ред. В.И. Стукалова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2019. – 98 с.

3. Константинов Ю.С. Туристское ориентирование: учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2017. – 112 с.

4. Статьи в научно-методических журналах

1. Петров С.А., Семенова Г.И. Совершенствование технической подготовки юных ориентировщиков на этапе начальной специализации // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 45-47.

2. Коваленко В.А. Методика развития специальной выносливости у спортсменов-ориентировщиков 16-18 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 3. – С. 28-30.

5. Ресурсы сети Интернет

1. Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России (ФСО России) – <https://o-rossii.ru/> (дата обращения: 01.05.2024). – Источник официальных документов, новостей, календаря соревнований.

2. Международная федерация ориентирования (International Orienteering Federation, IOF) – <https://orienteering.sport/> (дата обращения:

01.05.2024). – Источник международных правил, картографических стандартов, информации о мировых соревнованиях.

3. База карт для спортивного ориентирования – <http://maps.ores.su/> (дата обращения: 01.05.2024). – Ресурс для поиска и скачивания спортивных карт различных регионов.

6. Программное обеспечение

1. OCAD Orienteering – <https://ocad.com/>. – Профессиональная программа для рисования спортивных карт.

2. SportSoftware – <http://sportsoftware.eu/>. – Программное обеспечение для организации соревнований и электронной отметки (SPORTIdent).