

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «Спортивное ориентирование»

Спортивное ориентирование - лучшее средство обучения и проверки навыков ориентирования на местности. Как правило, это «ориентирование по выбору», где участник должен за заданное время (контрольное время) найти из всех имеющихся на местности контрольных пунктов (КП) определенное их количество (информация о заданном количестве КП будет сообщена в технической информации)

Цель - формирование знаний и умений точного описание положения объекта-ориентира, обозначенного на карте.

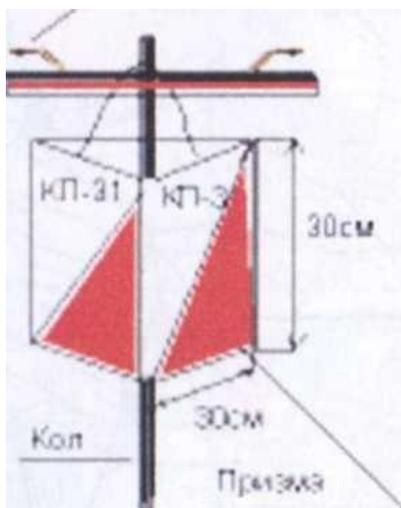
Задачи:

- привитие обучающим экологических навыков и бережного отношения к природе;
- укрепление здоровья обучающихся;
- выполнения нормативов по спортивному ориентированию;
- развитие способностей адаптироваться и действовать в экстремальных ситуациях.

Описание спортивного ориентирования

Контрольный пункт

Судьи на местности устанавливают контрольные пункты, место постановки отмечают на карте красными окружностями с номером КП.



Место старта обозначается красным треугольником, а место финиша - двойными окружностями.

На старте каждый участник получает карту с нанесёнными на неё стартом, КП и местом финиша.

За объявленное судьями контрольное время участники должны попытаться найти заданное количество КП. Порядок прохождения КП участник определяет самостоятельно.

Для участия в соревнованиях спортсменам необходимо следующее снаряжение:

- компас,
- часы (для контроля времени)
- карточка участника
- карта (выдают на старте судьи).

До начала соревнований участник обязан изучить информацию о дистанции, чётко знать границы полигона, аварийный азимут, действия в случае потери ориентировки, контрольное время.

Карта

Для соревнований используется спортивная крупномасштабная карта (масштаб 1:15000; 1:12500; 1:10000 (в 1см - 100м)). На карте обозначается линия магнитного меридиана, масштаб карты, дистанция. Условными знаками спортивных карт отображается местность соревнований (условные знаки смотри в приложении).

Ориентирование карты

Понятие «сориентированной карты» является базовым, принципиальным в ориентировании. В большинстве случаев можно сориентировать карту по объектам местности, но всегда можно сориентировать карту по компасу. Карта и компас - лучшие помощники и друзья ориентировщика любого уровня.



Компас служит двум целям: ориентирование карты и определение направления во время движения на местности. Оказавшись в незнакомой местности, прежде всего, нужно сориентировать карту: устанавливают её так, чтобы направление север - юг на карте имели одинаковое направление со стрелкой компаса. Верх карты должен находиться в том же направлении, куда укачиваем северный конец стрелки компаса. После ориентирования карты все объекты, изображенные на ней, будут в полном соответствии с объектами местности. После этого можно приступать к «чтению» карты - сопоставлять местность с картой и карту с местностью.

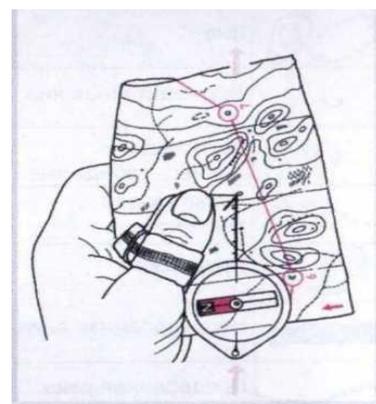
Ориентирование карты по компасу. Чтение карты.

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.

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.

Знакомство с картографическими знаками, точная ориентировка карты и обучение свободному ее чтению - именно этому необходимо на первых порах обучить юных ориентировщиков.

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



Для практического ознакомления юных спортсменов с условными знаками руководитель выводит их в лес. Показывая ребятам ярко выраженные ориентиры, тренер просит показать их на таблице, или если есть карта этой местности - то на карте. Особое внимание необходимо уделить сущности передачи рельефа местности. Так как знаки изображения масштабных форм рельефа - горизонтали, вызывают у ребят значительную сложность при чтении карты.

Движение по азимуту.

Определение азимута

Азимут - угол, образованный направлением на север и направлением на искомый предмет (откладывается по часовой стрелке).



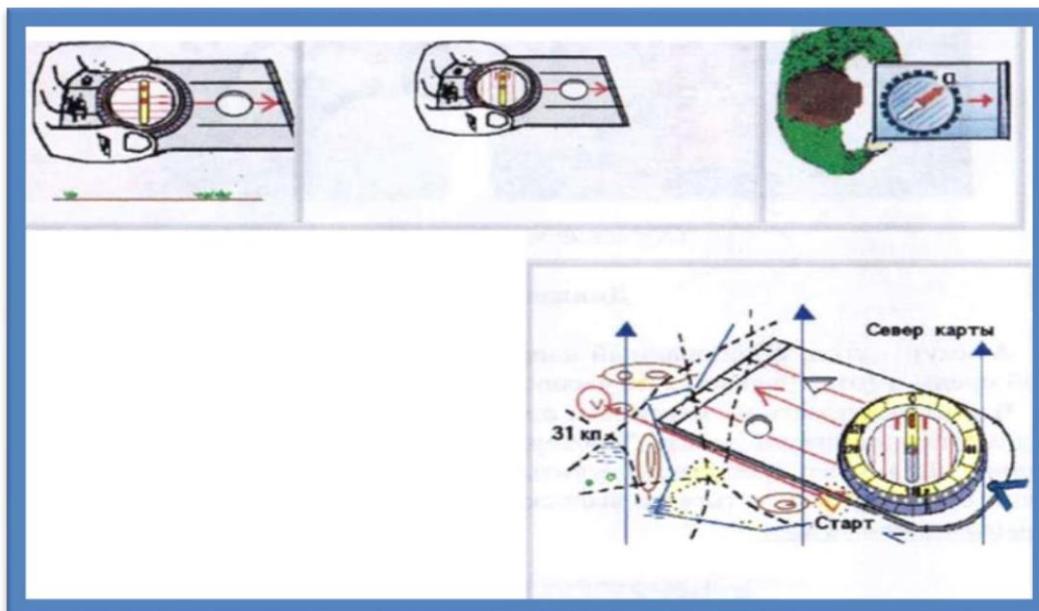
Чтобы выдержать на местности азимутный ход, определенный компасом, необходимо периодически делать «проверку» - засечку ориентиров по направлению движения. Для этого требуется научиться фиксировать взглядом возможно более далекий ориентир и пытаться не выпускать его из поля зрения при движении. Это точный азимутный ход.

Но бывает и приближенное, грубое азимутное движение по крупным площадным или линейным ориентирам, при движении в «мешок» (к пересечению двух линейных ориентиров). Говоря об азимутном движении, нельзя не сказать о движении с упреждением. Смысл его заключается в том, что движение планируется не в точку, а с заведомым отклонением в ту или иную сторону. Обычно это делается для выхода на линейный ориентир, чтобы затем продолжить по нему движение к цели. При азимутном движении на расстояние больше 200 м не надо забывать о карте. Необходимо тщательно следить за местностью, пройденным расстоянием; периодически, сопоставлять местность с картой, чтобы всегда знать свое местонахождение.

Порядок действий при движении по азимуту.

Отметка на контрольном пункте.

1. Держи компас в руках, чтобы он был в горизонтальном положении по отношению к земле.
 2. Наложь компас на карту. Край платы компаса должен соединить исходную точку (старт), и конечную (КП).
 3. Поверни карту вместе с компасом так, чтобы положение магнитной стрелки совпало с направлением магнитного меридиана (север-юг).
 4. Поверни колбу компаса так, чтобы Север стрелки компаса был в зоне между «рисками» на колбе и показывал 0 градусов.
- Встань лицом, куда показывает стрелка на плате компаса, и начинай движение.



Для отметки найденных КП используется «карточка участника».

На каждом КП имеются «компостеры», которыми необходимо сделать отметку КП, в соответствующей клеточке карточки. Отметка должна быть чёткой и аккуратной. Карточка является основным документом, подтверждающим правильное прохождение дистанции. Карточку участники должны оберегать от разрывов, потери и т.д.

Большое значение в успешном прохождении дистанции имеет отметка на КП. Вроде бы обычное дело. Но кто-то теряет на этом 10-20 секунд на каждом КП, а кто-то только 3-4. А некоторых даже снимают за неаккуратную отметку.

Отметка на контрольном пункте.

Пренебрегать обработкой быстрой и четкой отметки было бы неверно. Правильное и быстрое выполнение отметки на КП не только экономит время, но и уменьшает возможность обнаружения КП соперником с вашей

Карточка участника

31	32	33	34	35	36	37	38
40	41	42	43	44	45	46	
49	50	51	52			R	R
Фамилия, имя		Группа		Финиш		Время	
НАУМОВ Павел		М		340		Штраф	
Номер		Имя		Сектор		Дата	
22							

На всех КП компостеры разные.

Если отметка получилась неаккуратной её необходимо повторить в резервную клетку "R"

Отмечать КП необходимо в клетку, соответствующую номеру КП.

Не пытайтесь подделать отметку КП, проколы зубцами компостера и булавкой отличаются друг от друга.

помощью. Таким образом, отработка отметки КП является частью тактической подготовки.

При отметке КП спортсмен выполняет определенную систему действий, которую необходимо отрабатывать:

- 1) фиксирование порядкового номера КП в карте;
- 2) фиксирование порядкового номера КП в карточке и чтение его истинного номера;
- 3) подготовка нужной клеточки для отметки;
- 4) чтение номера КП на призме или компостере, проверка соответствия его нужному;
- 5) четкая отметка;
- 6) проверка отметки.

Результат использования спортивного ориентирования

Применение в практической деятельности спортивного ориентирования позволяет:

- развивать знания о видах ориентирования;
- пользоваться компасом;
- ориентировать карту, определять расстояние по карте, измерять расстояние на местности;
- двигаться по азимуту;
- совершенствовать знания об основных сведениях по географическому положению местности, истории и культуре.