

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Хабаровский краевой центр
развития творчества детей и юношества»

Центр туризма, краеведения и спорта

Ориентирование по «белой карте» и компасу

Методические рекомендации



Хабаровск
2017

Печатается по решению
научно-методического совета
КГБОУ ДО ХКЦРТДиЮ
протокол №1 от 15.03.2017 г.

Ориентирование по компасу для начинающих и не только. Методические рекомендации / Сост. А.Я. Савега. – Хабаровск: КГБОУ ДО ХКЦРТДиЮ, 2017. – 8 с.

Ответственный редактор: В.В. Лежнина
Ответственный за выпуск: М.В. Кацупий
Компьютерная верстка: М.Н. Болдырева

Данные методические рекомендации разработаны в помощь педагогам дополнительного образования, работающим по данному направлению деятельности, учителям физической культуры общеобразовательных школ в факультативной работе, тренерам-преподавателям спортивных школ.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	2
2. «Белая карта» в спортивном ориентировании.....	3
3. Упражнение «Определение азимута»	3
4. Упражнение «Белая карта»	4
5. Упражнение «Веерное ориентирование».....	5
6. Упражнение «Заданное направление»	6
7. Упражнение «Ромашка»	7
8. Заключение	8
9. Библиографический список	8

Введение

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности.

Занятия ориентированием требуют от детей определенных знаний топографии, навыков и умений читать спортивную карту и местность, сопоставлять их, выбирать рациональный маршрут движения, быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Ориентировщик на дистанции подобен шахматисту, попавшему в цейтнот: и тот, и другой поставлены перед необходимостью выбора из массы вариантов лучшего решения задачи, имея на это минимум времени.

В ходе регулярных занятий ориентированием у детей вырабатываются такие ценные качества, как наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке.

Для того чтобы хорошо ориентироваться на незнакомой местности, знать свое местоположение, уметь выбирать лучший путь к намеченной цели, необходимо регулярно упражняться с картой и компасом, тренировать зрительную память и наблюдательность.

У большинства педагогов, занимающихся с детьми спортивным ориентированием, при решении этих задач возникает проблема – отсутствие рядом с местом проведения занятий лесных массивов с картой местности. Но есть парк или пришкольный участок, который также можно использовать для занятий, нарисовав на белом листе бумаги карту-схему этого участка.

Занятия спортивным ориентированием предусматривают наличие местности с нарисованной спортивной картой. Но не у всех есть такая возможность для проведения технических занятий. «Белая карта» помогает без особых затрат решить основную техническую задачу – точное чтение карты, определение азимута, движение с определением расстояния, контроль движения по карте.

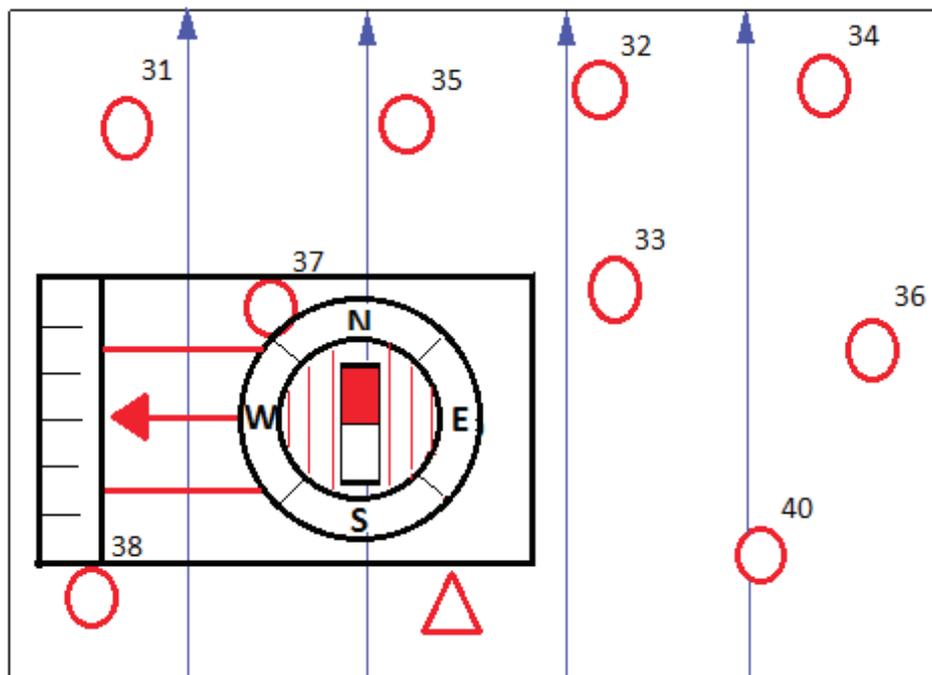
В данных методических рекомендациях предлагаются несколько вариантов упражнений для отработки у учащихся навыков движения по азимуту, контроля расстояния в движении и пространственной ориентации на местности.

«Белая карта» в спортивном ориентировании

Понятие «белая карта» подразумевает наличие карты-схемы любой местности (спортивной площадки, стадиона, участка местности, расположенного недалеко от места занятий) на белом листе бумаги.

На карту-схему по сторонам света наносятся линии магнитного меридиана с обозначением направления на север. Размер карты зависит от масштаба, который определяется в произвольном порядке. На карте определяется место старта и от него, при использовании азимута и расстояния в соответствии масштаба, в произвольном порядке устанавливаются метки, которые в дальнейшем будут служить точками для установки контрольных пунктов (КП). Эти точки наносятся на лист бумаги – «белую карту», которая в дальнейшем даст вам возможность проводить технические упражнения на местности. Чем точнее вы замерите расстояние от места старта до контрольных пунктов, тем меньше будет погрешность в расстоянии между контрольными пунктами при взятии азимута.

Упражнение «Определение азимута»



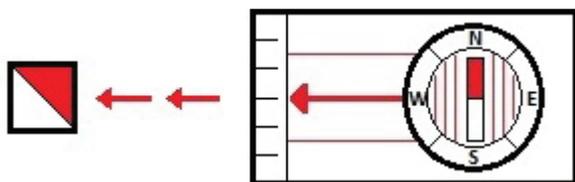
Основные элементы работы с компасом и картой:

Держим компас и карту в горизонтальном положении по отношению к земле. Накладываем компас на карту. Край платы компаса соединяем с исходными точками, в данном варианте соединяем первую точку «Старт» и вторую, на которую предполагается движение, – КП № 38.

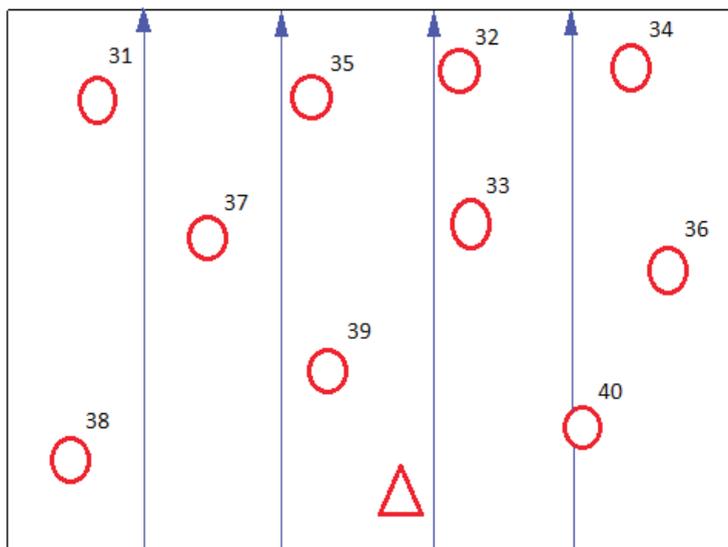
Поворачиваем колбу компаса так, чтобы север на колбе (0 градусов) был направлен в сторону севера на карте, а линии на колбе были параллельны линиям магнитного меридиана на карте.

Север стрелки на компасе располагаем в коридоре, между линиями в сторону севера N (0 градусов) на колбе.

Стрелка на плато показывает направление движения на контрольный пункт.



Упражнение «Белая карта»



На местности в произвольном порядке устанавливаются контрольные пункты. Относительно места старта (при помощи азимута) определяется

расстояние до контрольного пункта. Определяется масштаб карты. На карту, сориентированную по азимуту, с нанесенными на нее линиями магнитного меридиана, наносятся контрольные пункты (в соответствии с масштабом). Данный вариант представляет простейшую карту-схему, на которой можно отрабатывать технические приемы в ориентировании: движение по азимуту, контроль расстояния, контроль направления.

Упражнение можно использовать для учащихся разного уровня подготовки.

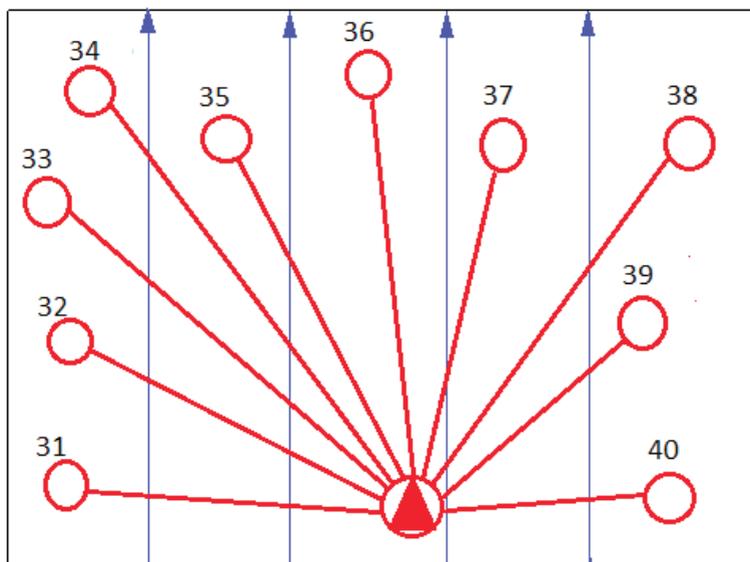
Для учащихся стартового уровня подготовки ставятся более простые задачи:

- определить направление на контрольный пункт;
- найти и отметить определенное количество контрольных пунктов;
- пройти дистанцию по «выбору» без учета времени.

Для учащихся базового и продвинутого уровня подготовки ставятся более сложные задачи:

- определить направление в градусах и расстояние до контрольных пунктов в произвольном порядке;
- пройти дистанцию по «выбору» на время (предварительно спланировав схему прохождения дистанции).

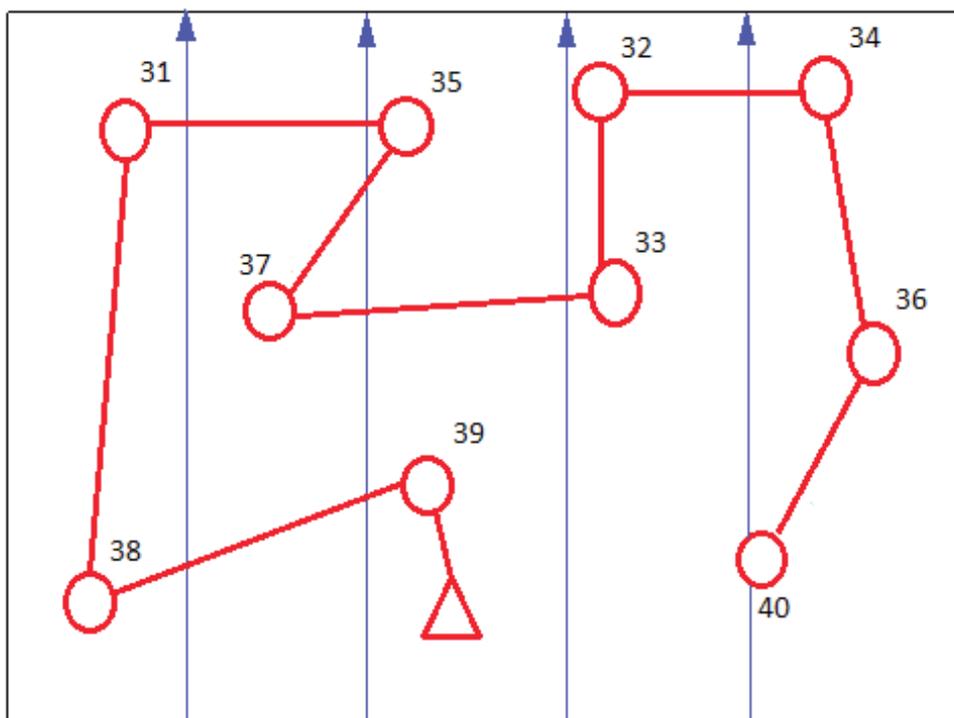
Упражнение «Веерное ориентирование»



Учащимся выдается карта с нанесенными вариантами движения со старта на контрольный пункт. На всех контрольных пунктах находятся средства отметки. Задача учащихся – определить направление движения на контрольный пункт при помощи компаса (определить азимут) и, двигаясь по азимуту, выйти на определенный контрольный пункт, сделать отметку, подтверждающую нахождение на контрольном пункте, и вернуться на старт.

Для учащихся базового и продвинутого уровня задача немного усложняется: необходимо определить направление движения в градусах и расстояние в метрах до указанного контрольного пункта.

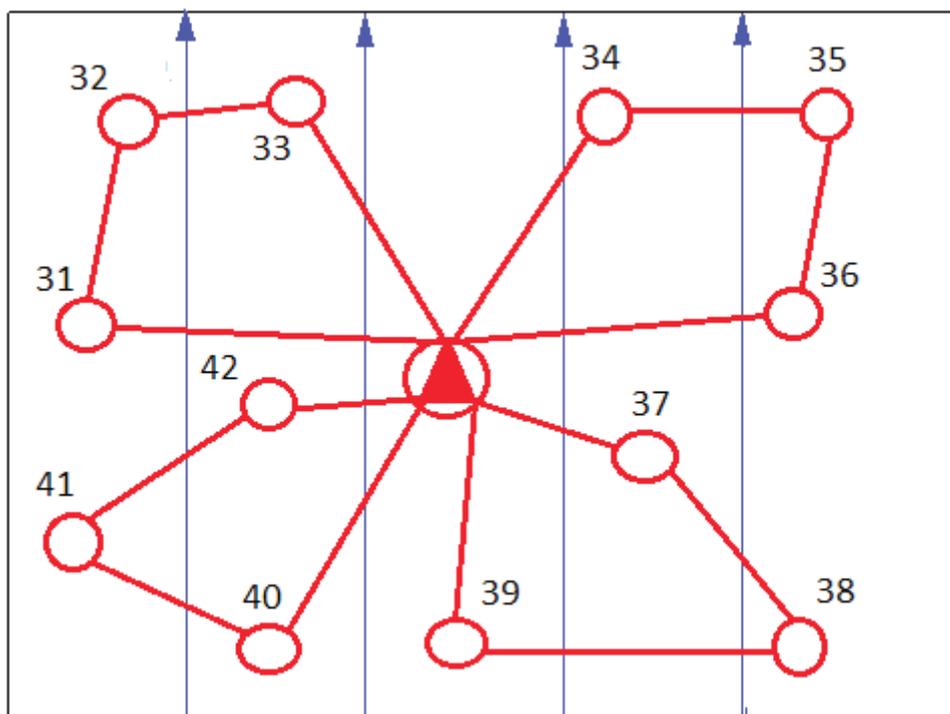
Упражнение «Заданное направление»



Учащимся выдается карта-схема заданного направления. При помощи компаса учащиеся определяют направление движения со старта на контрольный пункт и так далее от КП до КП. На местности могут находиться дополнительные контрольные пункты, не внесенные в карту, они способствуют более внимательному прохождению дистанции, развитию у учащихся чувства пройденного расстояния и направления на КП.

Задача для учащихся стартового уровня подготовки – пройти дистанцию без учета времени с наименьшим количеством ошибок. Задача для учащихся базового и продвинутого уровня подготовки – безошибочное выполнение технических действий с «картой» и компасом в соревновательных условиях с учетом времени.

Упражнение «Ромашка»



Контрольная карта-схема в виде звездочки. Занятие проводится в соревновательном режиме для закрепления предыдущего учебного материала. Педагог фиксирует время прохождения учащимися каждого круга «Ромашки». В конце занятия определяются победители и призеры на кругах, а также победитель и призеры в сумме.

Для учащихся базового и продвинутого уровня задача немного усложняется: задание выполняется без «карты», учащийся получает градусное указание направления на КП.

Все предложенные упражнения выполняются под контролем тренера.

Заключение

Занятия по «белой карте» рассчитаны на разный уровень подготовки учащихся и позволяют поэтапно, от простого к сложному, повышать техническую подготовку при работе с компасом и картой. Данный вид подготовки способствует более быстрому и уверенному освоению учебных действий на занятиях, перенесенных на местность, с использованием спортивных карт.

Библиографический список

Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физическая культура и спорт, 1985. – 156 с.

Васильев Н.Д. Подготовка квалифицированных спортсменов-ориентировщиков. – Волгоград, 1984. – 85 с.

Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. – М., 2008. – 111 с.

Ориентирование по «белой карте» и компасу

Методические рекомендации

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Хабаровский краевой центр развития творчества детей и юношества»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87
тел. / факс: (4212) 30-57-13
e-mail: yung_khb@mail.ru
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 20.06.17

Тираж: 5 экз.

Материалы сборника опубликованы
на сайте КГБОУ ДО ХКЦРТДиЮ