

Краевое государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный  
модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»  
Центр туризма, краеведения и спорта

*Комплекс упражнений*  
*для отработки на лесном полигоне технического приема*  
*по спортивному ориентированию*  
*«Движение по азимуту»*

**Автор:**  
педагог дополнительного образования **А.Я. Митяков**  
**ЦТКиС СП КГАОУ ДО РМЦ**

**г. Хабаровск**  
**2018 г.**

# 1. Карта лесного полигона



## 2. Движение по азимуту и его определение

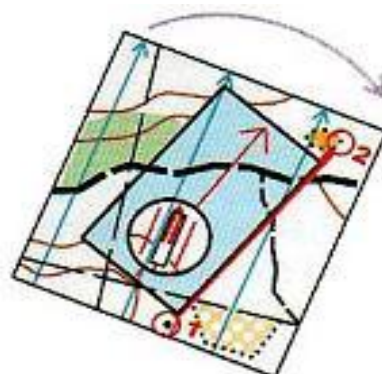
1. Совместить край планки компаса с точками КП 1 – КП



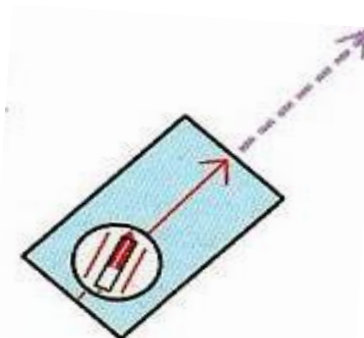
2. Повернуть колбу компаса так, чтобы три точки, или стрелка, на дне ее «смотрели» на север карты



3. Повернуться на месте, держа компас горизонтально на карте, до тех пор, пока северный конец стрелки не совместится с тремя точками, или стрелкой на дне колбы.



4. Зрительно продлить направление вдоль направляющей стрелки компаса и засечь ориентир на местности, например, отдельно стоящее дерево, который будет служить первой промежуточной точкой при правильном движении на КП 1.



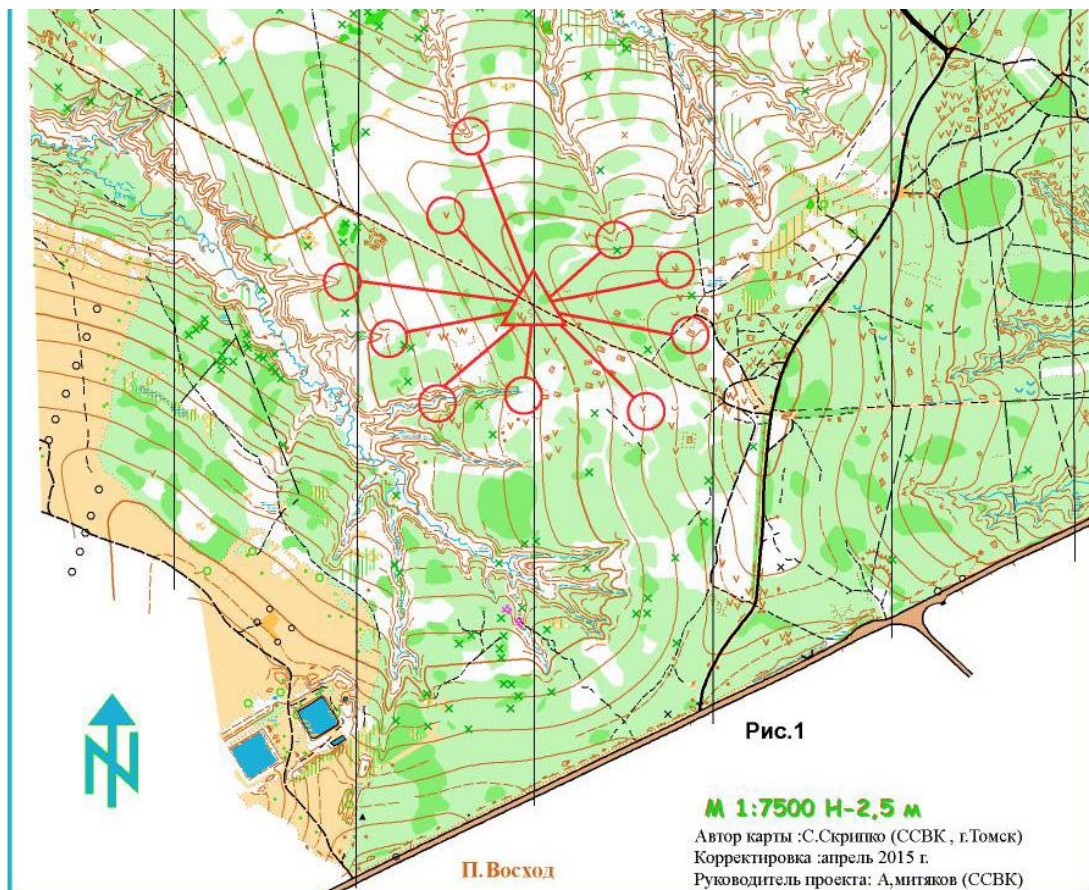


### 3. Азимутальные дистанции на полигоне

Азимутальные дистанции являются удобной формой проведения учебно-тренировочных занятий и простейшей формой соревнований по ориентированию. По способу решения задач, поставленных перед занятием, дистанции для развития и совершенствования навыка точного движения по азимуту могут иметь различную форму.

#### *Дистанция «Снежинка»*

Старт на дистанцию «Снежинка» (точка начала ориентирования) расположен в центре карты, также здесь находится педагог. На небольшом расстоянии от старта по кругу установлены КП. Спортсменам необходимо, двигаясь по азимуту, поочерёдно находить КП и возвращаться обратно в точку начала ориентирования. Дистанция «Снежинка» (рис. 1) хорошо подойдёт для занятий в начале летнего сезона или для первых азимутальных тренировок. На дистанции одновременно могут работать несколько человек. Преимущества такой дистанции в том, что все учащиеся тренируются на виду у педагога, и она подходит для детей различного возраста и степени подготовленности.

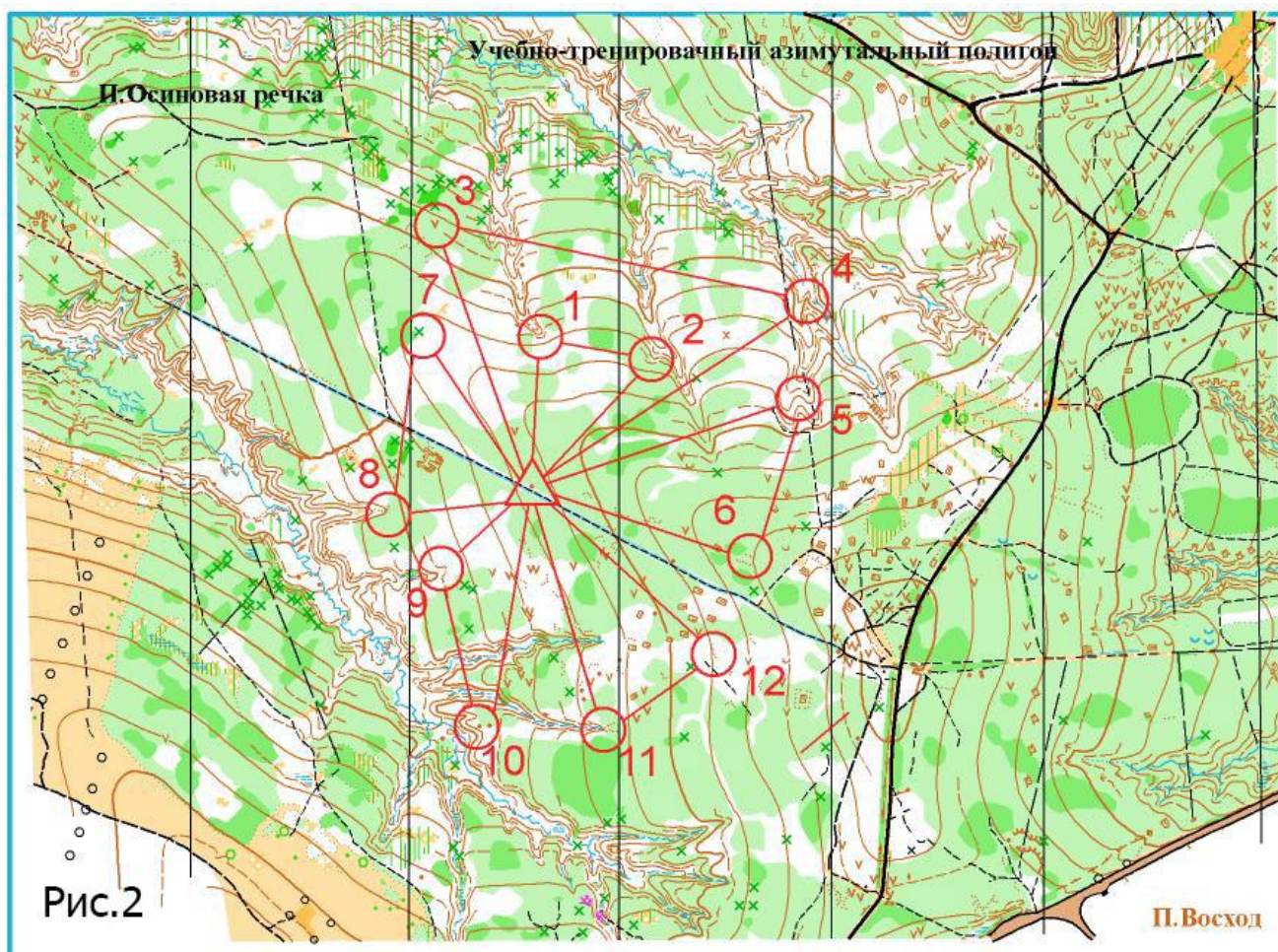




### *Дистанция «Ромашка»*

Точка начала ориентирования также находится в центре карты (как на дистанции «Снежинка»), а дистанция расположена вокруг в виде небольших лепестков, на каждом из которых - по два КП (рис. 2). В отличие от «Снежинки» учащиеся после каждого «лепестка» обязательно прибегают в точку старта и, не останавливаясь, продолжают движение дальше, в порядке, обозначенном на карте.

Эту тренировку также лучше проводить в начале сезона. Преимущества данной дистанции в том, что учащиеся после каждого «лепестка» проходят через старт, и педагог имеет возможность наблюдать и корректировать действия учащихся.



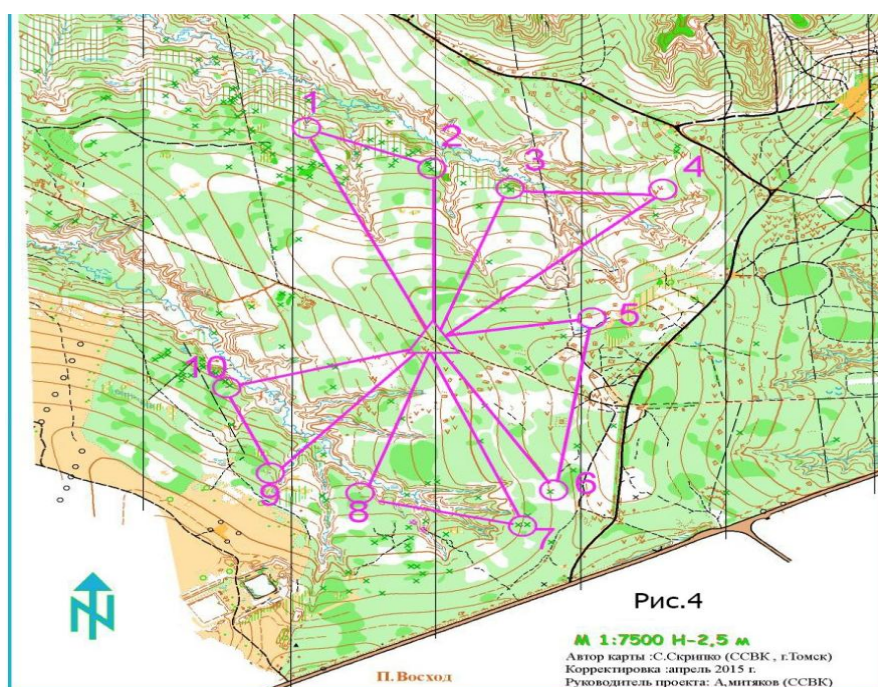
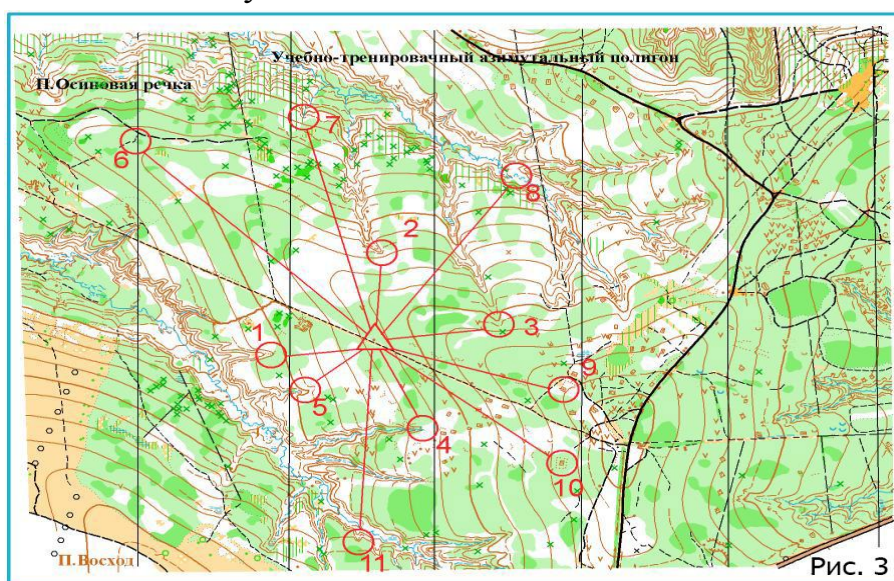


### *Дистанция «Длинный азимут»*

Дистанция «Длинный азимут» по профилю построения похожа на две предыдущие дистанции, но отличается тем, что длина отрезков между стартом и точками КП увеличивается (рис. 3, рис. 4).

Целесообразность такой дистанции заключается в том, что при прохождении длинных отрезков вырабатывается чувство направления движения, умение подразделять длинные этапы на меньшие отрезки, используя опорные ориентиры.

Использование данных дистанций в тренировочном процессе подойдет для более подготовленных учащихся.

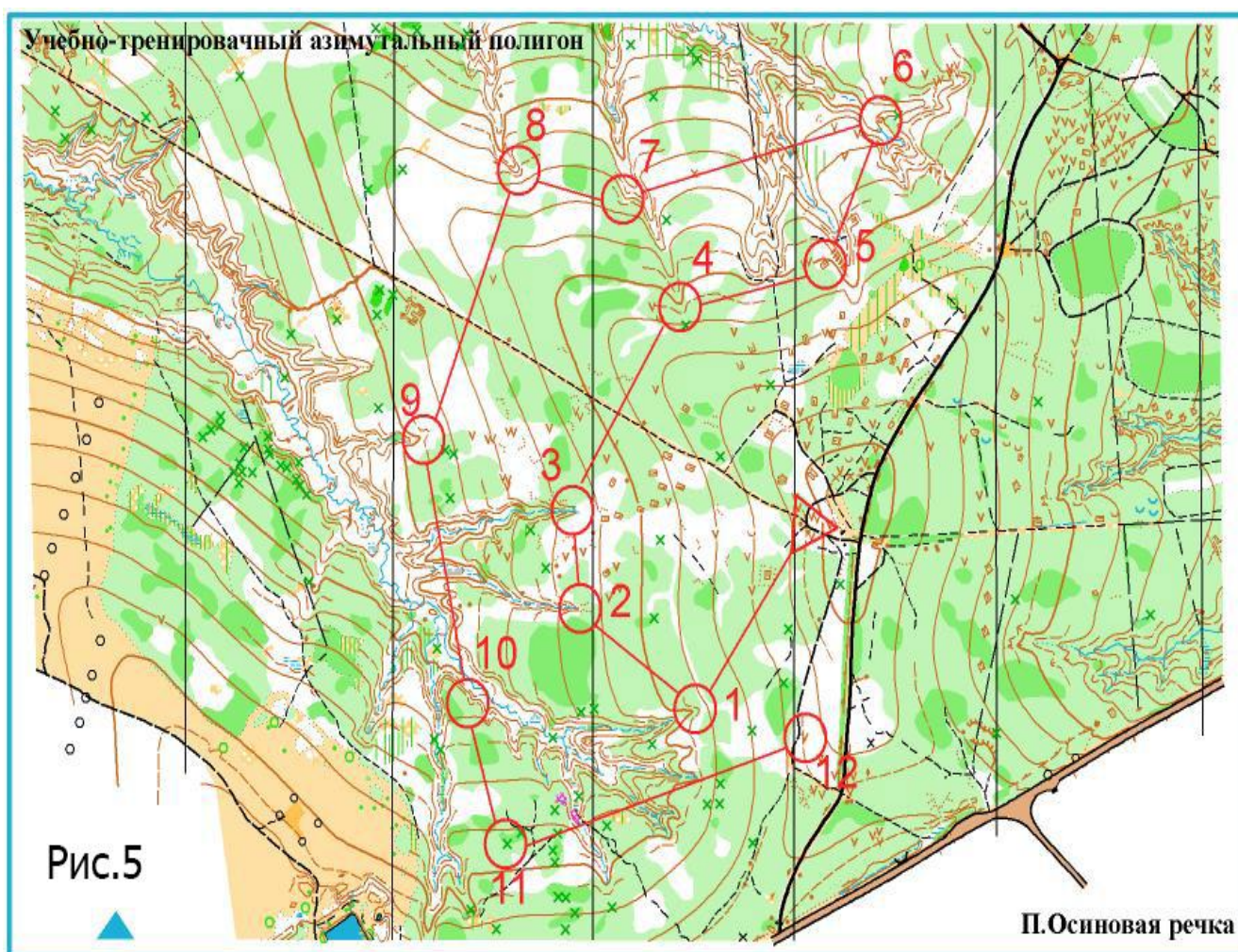




### *Дистанция «Заданное направление»*

Дистанция «Заданное направление» (рис. 5) спланирована таким образом, что для её преодоления применяется только один технический прием - движение по азимуту. Тренировку можно проводить, как обычные соревнования с интервальным стартом.

На такой дистанции спортсмены не имеют возможности общения с педагогом, поэтому учащимся самим приходится принимать решения и самостоятельно контролировать свои технические действия.



### *Дистанция «Заданное направление» со средними и длинными перегонами между КП*

На такой дистанции, как правило, есть выбор вариантов движения между КП, но перед учащимися ставится задача преодоления дистанции только по азимуту (рис. 6). Такой прием способствует закреплению навыка длительного контроля направления движения. Применение дистанций со средними и длинными азимутальными перегонами целесообразно для тренировок ориентировщиков, которые освоили движение на коротких перегонах и уже уверенно владеют азимутальным ходом.

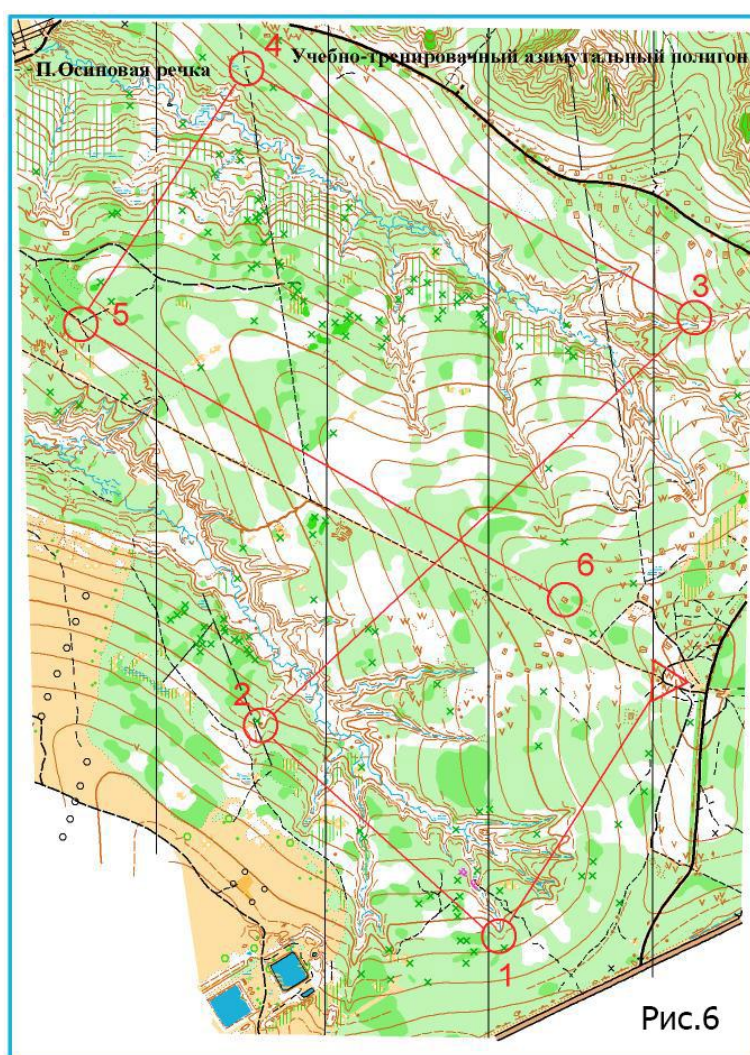


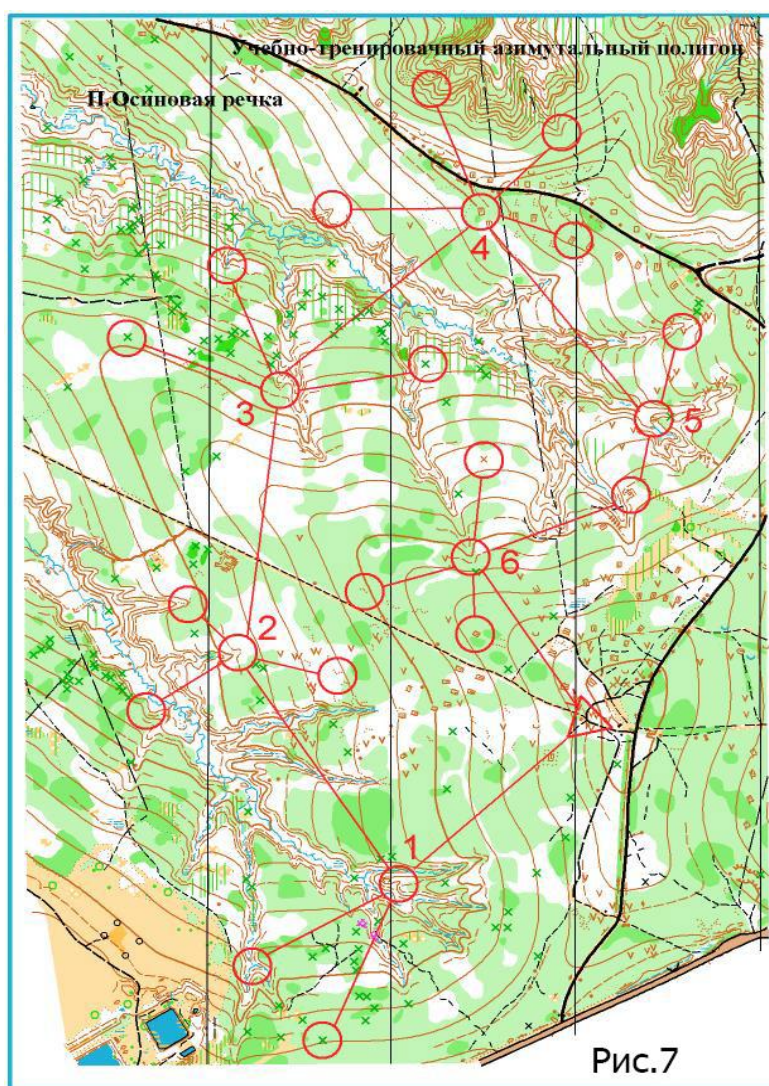
Рис.6



### *Дистанция «Комбинированная»*

Дистанция «Комбинированная» (рис. 7) интересна тем, что к обычным дистанциям со средними перегонами добавляется три – четыре КП с короткими перегонами в виде «лучиков». Такой приём в планировке дистанции обеспечивает частую смену направления движения, постоянную работу учащихся с компасом по определению азимута, заставляя передвигаться в режиме максимальной концентрации внимания.

Такая тренировка проводится для спортсменов, уверенно владеющих азимутальным ходом в базовом и предсоревновательном периоде подготовки.





### ***Дистанция «Заданная овражная»***

*Дистанция «Заданная овражная»* - это очень сложная дистанция, особенно для прохождения её азимутальным ходом (рис. 8). По ходу дистанции придётся преодолевать овраги, подниматься и спускаться по крутым склонам, траверсировать стенки и пробираться через густые заросли. Отработка в таких условиях технических приёмов повышает надёжность и уверенность их выполнения, что в дальнейшем обеспечивает качество соревновательной деятельности учащихся.

Прохождение такой дистанции целесообразно для спортсменов, уверенно владеющих азимутальным ходом в базовом и предсоревновательном периоде подготовки.





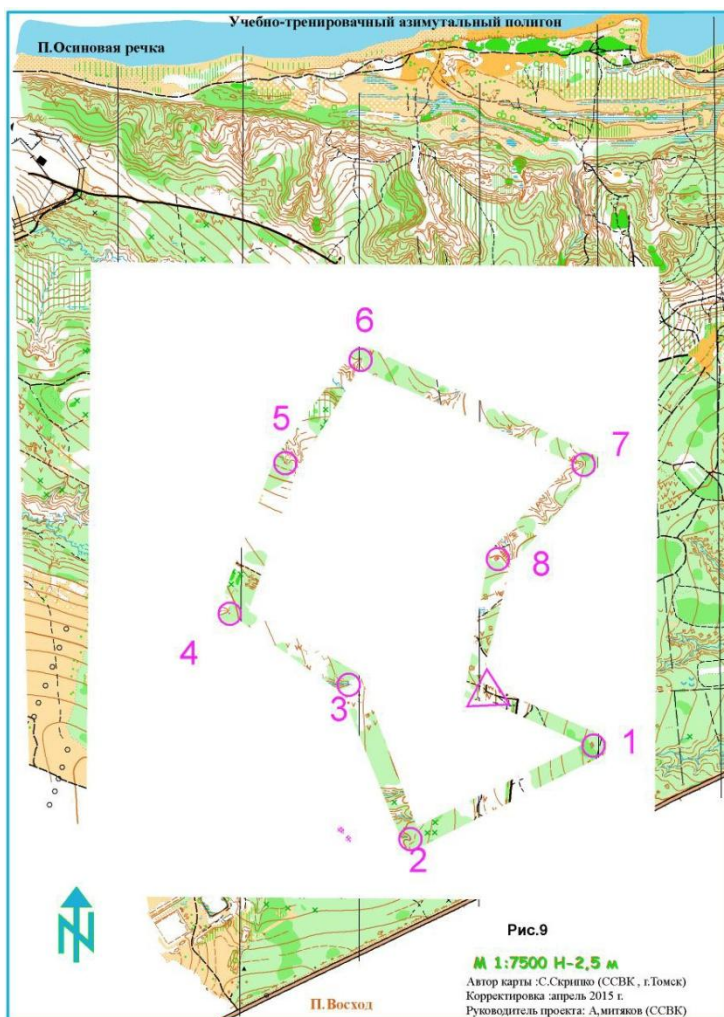
### ***Дистанция «Ориентирование в коридоре»***

Для прохождения дистанции «Ориентирование в коридоре» на карте оставляется только узкая полоска информации, в пределах коридора шириной 100-150 м (рис. 9). Чем выше квалификация спортсмена, тем уже может быть коридор.

Задача участников – пройти дистанцию, не выходя за пределы коридора.

Дистанцию можно проходить в парах. В таком случае риск выхода за пределы коридора и потере ориентировки уменьшается, так как партнеру выдается карта, содержащая полную информацию о местности, что позволяет ему контролировать движение и предупреждать о выходе из коридора.

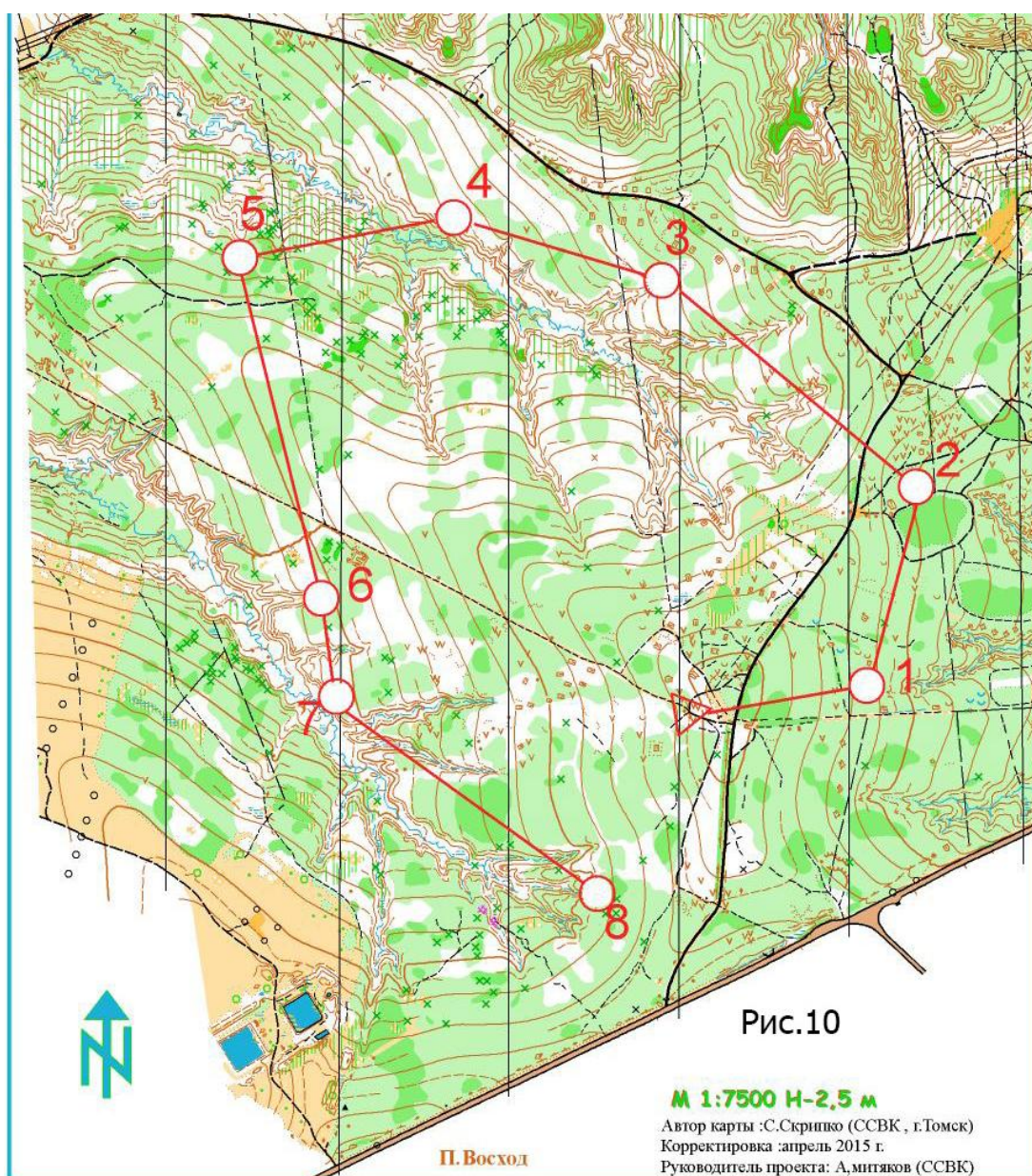
Прохождение такой дистанции так же целесообразно для спортсменов, уверенно владеющих азимутальным ходом в базовом и предсоревновательном периоде подготовки.



### ***Дистанция «Молоко»***

Дистанция «Молоко» представляет собой дистанцию заданного направления со скрытой на карте информацией вокруг КП, расположенного в центре круга (рис. 10). Чем выше квалификация спортсмена, тем больше может быть диаметр пустого круга.

Для определения точки постановки КП участнику на старте выдаются легенды. Перед учащимися ставится задача выхода на КП по азимуту с привязки, расположенной вне пустого круга.

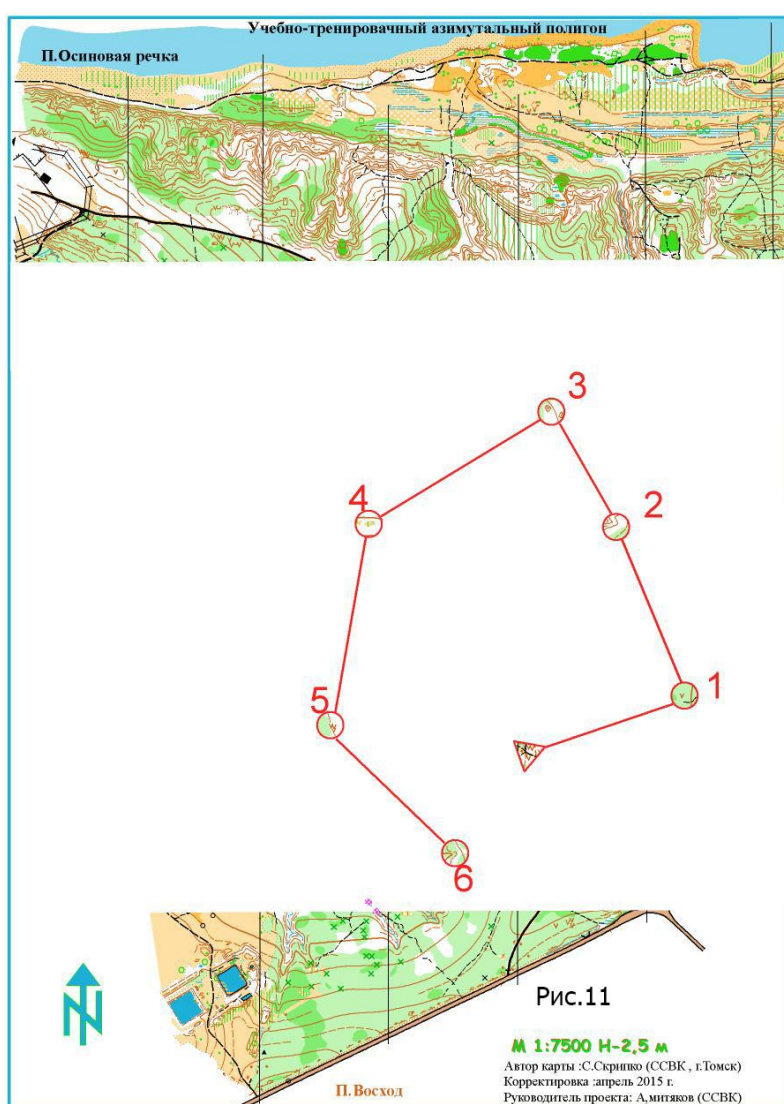




### *Дистанция «Азимут по белой карте»*

Дистанция «Азимут по белой карте» - это сложный в техническом плане вариант дистанции заданного направления. На карте есть информация только в круге КП (рис. 11). Также на карте сохранены два фрагмента с изображением северной и южной сторон полигона. Длина перегонов между КП 150-300 метров.

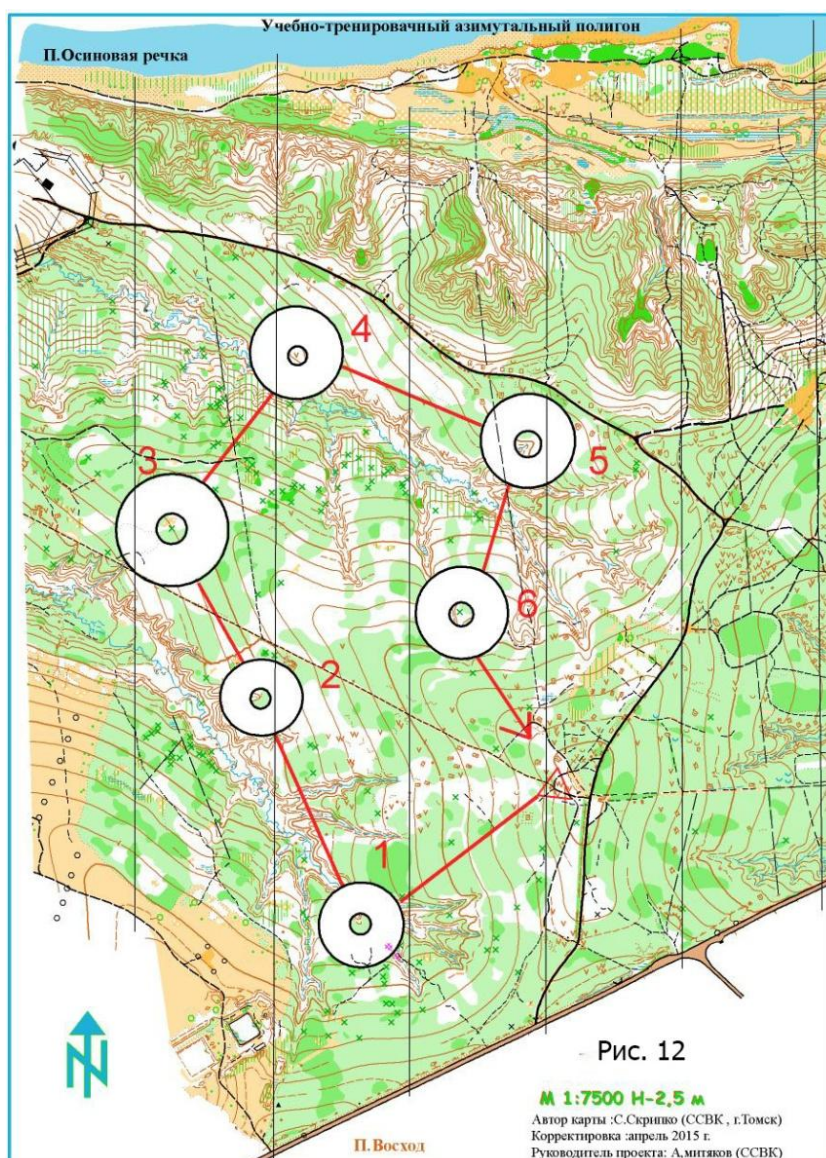
Перед участниками ставится задача прохождения дистанции, используя бег по азимуту с помощью компаса и контроля пройденного расстояния (глазомерно, парами шагов и т.п.)



### *Дистанция «Мишень»*

Дистанция «Мишень» представляет собой дистанцию заданного направления, на которой информация о ситуации на подходе к КП и на выходе с него является скрытой от участников и не отображена на карте (рис. 12). Чем выше квалификация спортсмена, тем больше может быть диаметр пустого круга.

Перед учащимися ставится задача выхода на КП и отхода с него по азимуту с привязки, расположенной вне пустого круга, в точку нахождения КП. На карте она расположена в центре круга.





### *Дистанция «Карусель»*

На дистанции «Карусель» каждый участник (если их много, то можно парами) ставит по одному КП, а далее все выполняю следующие условия (рис. 13).

Перед выходом все сверяют часы, оговаривается время старта и контрольное время. У каждого участника свой старт – это то КП, которое, он установил. В результате все проходят одну дистанцию. После окончания контрольного времени свой КП и его оборудования необходимо снять.

Такой вид тренировочного занятия представляет большой интерес, прежде всего в плане решения таких задач как:

- применение на практике учащимися полученных знаний и умений выхода в заданную точку;
- применение на практике учащимися полученных знаний и умений установка КП и средств отметки для занятия и снятие оборудования.

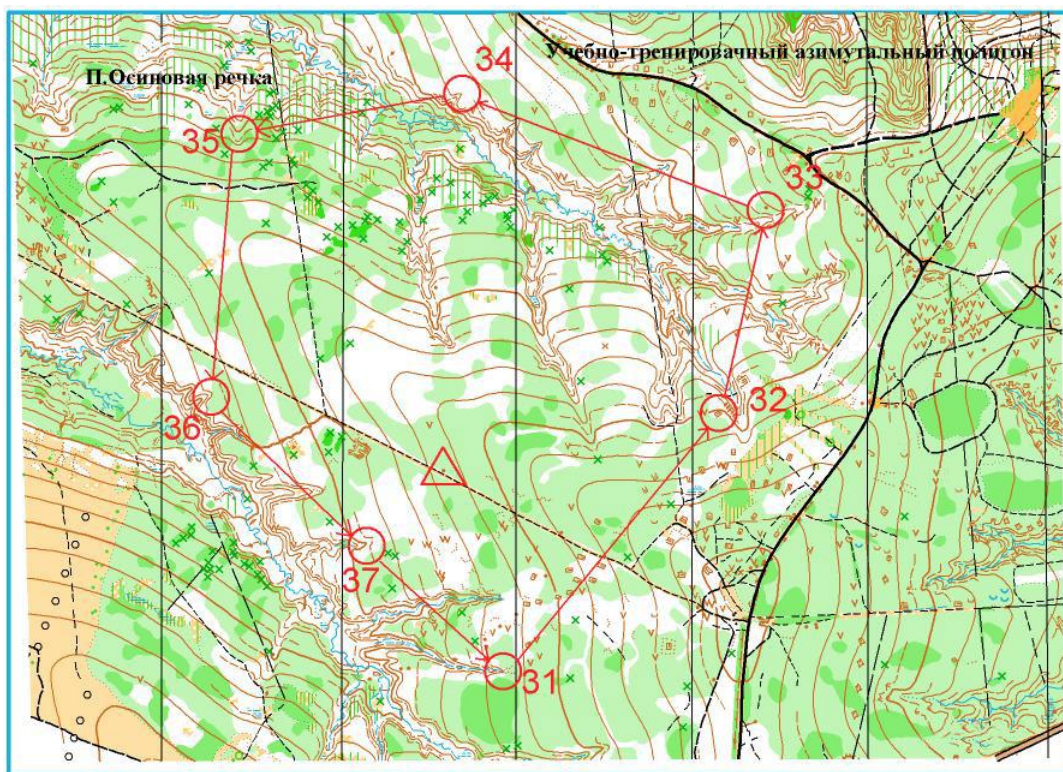


Рис. 13

#### **4. Заключение**

Содержание тренировочных занятий, формы и способы их проведения, должны соответствовать возрастным особенностям и уровню общей подготовленности учащихся. При этом можно ориентироваться на знания, полученные ими в общеобразовательной школе. Задача педагога заключается в том, чтобы определить базовые, обязательные упражнения на каждом этапе подготовки спортсмена.

При работе с начинающими, необходимо создать такие условия, что бы у детей не возникло чувство страха, боязни заблудиться в лесу. Для этого лучше всего подойдут игровые формы занятий на полигоне с постепенным повышением, от занятия к занятию, роли обучающего (образовательного) компонента. Одновременно важно уделять особое внимание учащимся, показывающим более высокие результаты.

Каждый ребенок талантлив по-своему, и задача педагога помочь ему максимально проявить свои способности.