

Управление образования
Волковьисского районного исполнительного комитета
Государственное учреждение образования
«Волковьисский центр творчества детей и молодёжи»

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Образовательно-методический комплекс
к программе «Спортивное ориентирование»
туристско-краеведческого профиля



Шульгина Ирена Альфредовна,
педагог дополнительного образования

Волковьиск
2023

Рекомендован педагогическим советом государственного учреждения образования «Волковысский центр творчества детей и молодежи»
«27» апреля 2023 г., протокол № 3

Составитель:
педагог дополнительного образования И.А. Шульгина.

Образовательно-методический комплекс: сборник практических материалов методического сопровождения образовательной программы / сост. И.А. Шульгина; Волковысский центр творчества детей и молодежи. – Волковыск, 2023 –78с.

Данный сборник содержит практические материалы, входящие в состав образовательно-методического комплекса к программе объединения по интересам «Спортивное ориентирование» туристско-краеведческого профиля.

Акцентируется внимание на методическую составляющую профессиональной деятельности педагога, приобретение практико-ориентированного опыта по обеспечению образовательных программ развернутым методическим сопровождением. Образовательно-методический комплекс рассматривается как набор структурных компонентов, предполагающих как целостное, так и модульное использование методических материалов на занятиях объединения по интересам.

Адресуется педагогам, методистам УДОДиМ.

Государственное учреждение образования
«Волковысский центр творчества детей и молодежи»
Управление образования
Волковысского районного исполнительного комитета, 2023.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
РАЗДЕЛ I	
Образовательная программа объединения по интересам «Спортивное ориентирование» педагога Шульгиной И.А.....	4
РАЗДЕЛ II	
Банк методических материалов к образовательной программе «Спортивное ориентирование»	7
2.1 План-конспекты занятий	18
2.2 Упражнения и игры по спортивному ориентированию	26
2.3 Контрольные тестовые задания по спортивному ориентированию	32
2.4 Ответы на контрольные тестовые задания	47
РАЗДЕЛ III	
Глоссарий.....	57
РАЗДЕЛ IV	
Спортивное ориентирование как вид спорта	62
РАЗДЕЛ V	
Правила соревнований по спортивному ориентированию	65

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование – один из видов спорта, который может удовлетворить стремление человека к физическому и духовному совершенству. Немаловажно и педагогическое значение спортивного ориентирования, расширяющего ряд образовательных и воспитательных задач и являющегося средством ознакомления с интересными уголками нашей Родины.

Работа с картой и компасом, преодоление сложных лесных трасс, стремление пробежать их быстрее требует от спортсменов умелого расчета сил, экономной траты энергии, сообразительности, быстрой ориентировки в постоянно меняющейся обстановке.

Цель образовательной области «ориентирование спортивное» – содействовать приобретению специальных знаний, практических умений и навыков в планировании, организации, подготовке и проведению занятий, соревнований по спортивному ориентированию среди школьников, студентов и взрослого населения.

Задачи образовательной области:

- изучить теоретические основы спортивного ориентирования;
- овладеть методикой проведения занятий и соревнований по спортивному ориентированию со школьниками и взрослым населением;
- овладеть навыками планирования работы объединений по интересам по спортивному ориентированию;
- обучить основам топографической подготовки в спортивном ориентировании;
- научить определять свое местонахождение на карте и на местности;
- сформировать знания и умения по организации и проведению массовых соревнований по спортивному ориентированию;
- освоить методику обучения умениям и навыкам ориентирования на местности (по выбору и в заданном направлении);

В результате изучения программы объединения по интересам учащиеся должны овладеть техникой и тактикой спортивного ориентирования, знаниями, умениями, навыками подготовки и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований.

Образовательно-методический комплекс к программе «Спортивное ориентирование» является **методическим кейсом** педагогической деятельности в условиях объединения по интересам

туристско-краеведческого профиля. Сегодня в условиях информатизации, активного насыщения рынка бюджетными и внебюджетными образовательными услугами, существенно возрастает роль авторских, утвержденных и признанных на практике программ дополнительного образования детей и молодёжи, где аккумулирован педагогический эффективный опыт.

Образовательно-методический комплекс к программе «Спортивное ориентирование» направлен на изучение образовательной области «ориентирование спортивное» и предназначен для работы с учащимися. ОМК рассчитан на реализацию основных требований типовой программы дополнительного образования детей и молодёжи туристско-краеведческого профиля.

В ОМК входят теоретический, инструктивно-методический, диагностический блоки, которые включают:

- пояснительную записку к образовательно-методическому комплексу;

- образовательную программу «Спортивное ориентирование» туристско-краеведческого профиля базового уровня изучения образовательной области «ориентирование спортивное»;

- методической разработки занятия, соответствующей учебно-тематическому плану образовательной программы;

- гlossария (краткий терминологический словарь), содержащий основной тезаурус, необходимый в процессе освоения программного материала;

- дидактических материалов;

- диагностических материалов;

- организационно-практических материалов;

- материалов из опыта работы.

РАЗДЕЛ I

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» ПЕДАГОГА ШУЛЬГИНОЙ И.А.



Управление образования
Волковысского районного исполнительного комитета
Государственное учреждение образования
«Волковысский центр творчества детей и молодежи»

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного
учреждения образования
«Волковысский Центр
Творчества Детей и Молодежи»

И.В.Кулак

«___» _____ 20__ г.

ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
(базовый уровень изучения образовательной области «спортивное
ориентирование» туристско-краеведческого профиля)

автор-составитель:

Шульгина Ирена Альфредовна,
педагог дополнительного образования
возраст учащихся: 11-15 лет,
срок реализации программы: 3 года

РЕКОМЕНДОВАНО

на заседании педагогического совета
государственного учреждения
образования «Волковысский центр
творчества детей и молодежи»
от _____ 20__ года, протокол № _____

г.Волковыск
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для объединения по интересам учреждения дополнительного образования детей и молодежи «Спортивное ориентирование» составлена в соответствии с нормативными документами Министерства образования Республики Беларусь.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов, расположенных на местности. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

Цель программы: всестороннее, гармоническое развитие личности, укрепление здоровья занимающихся, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом большого количества учащейся молодежи, организацию досуга, приобщение к активному образу жизни.

Задачи программы:

Обучить технике и тактике приемов ориентирования;

Обучить основам туристской подготовки;

Создать высокую положительную мотивацию устойчивости интереса каждого ребёнка для его систематической и целенаправленной подготовки;

Сформировать потребность в занятиях физическими упражнениями;

Развить у учащихся быстроту, выносливость, ловкость, а также практические навыки поведения в нестандартных ситуациях во время соревнований по спортивному ориентированию и туризму;

Развить память, логическое мышление, наблюдательность и внимание учащихся.

Развить понимание спортивной карты;

Развить навык пользования компасом;

Приобрести и накопить соревновательный опыт;

Привить потребность здорового образа жизни;

Воспитать настойчивость, выдержку, волю, уверенность в своих силах, усидчивость, стойкость характера;

Воспитать у обучающихся чувство коллективизма, трудолюбие, уважение к традициям и общественным нормам, любовь к своей Родине;

Воспитать настойчивость, выдержку, волю, уверенность в своих силах, усидчивость, стойкость характера;

Способствовать формированию бережного отношения к природе.

В течение 2-3 года обучения, занимающиеся проходят полный курс обучения умениям и навыкам ориентирования, приобщаются к учебно-тренировочному процессу и начинают совершенствовать спортивное мастерство. В последующие годы ведется учебно-тренировочный процесс по совершенствованию спортивного мастерства, по улучшению личных, спортивных достижений, предусматривается углубленное овладение умениями и навыками спортивного ориентирования.

В программе учебный материал систематизирован по видам подготовки. Игры и упражнения используются во всех видах подготовки.

СРОКИ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Программа предполагает проведение занятий с различным возрастным контингентом занимающихся, предусмотренных положением об учреждении дополнительного образования детей и молодежи. Данная программа рассчитана на возраст учащихся 11-15 лет. Программа объединения по интересам «Спортивное ориентирование» разработана на основе типовой программы дополнительного образования детей и молодежи туристско-краеведческого профиля (образовательная область – спортивное ориентирование, утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 06.09.2017 № 123).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (второй и последующие годы обучения)

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			теор.	практ.
1.	Общая подготовка:	10	5	5
2.	Топографическая подготовка.	10	4	6
3.	Техническая подготовка.	45	10	35
4.	Тактическая подготовка.	22	2	20
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	23	3	20
6.	Интеллектуальная подготовка	10	4	6
7.	Психологическая и морально-волевая	5	2	3

	подготовка.			
8.	Специальная подготовка	15	3	12
9.	Основы туристской подготовки.	10	4	6
10.	Судейская подготовка.	10	4	6
11.	Правила соревнований. Участие в соревнованиях.	20	2	18
	Количество	180	43	137

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

1. Общая подготовка – 10 ч

Теоретические занятия (5 ч)

Развитие, состояние спортивного ориентирования, как вида спорта, в стране и за рубежом. Международная федерация ориентирования (IOF), Белорусская федерация ориентирования (БФА). Крупнейшие соревнования в стране и за рубежом, массовые соревнования ориентировщиков. Развитие ориентирования в регионе, судьи, спортсмены, внесшие заметный вклад в развитие ориентирования. Перспективы развития ориентирования.

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта, средства физического воспитания и оздоровления. Прикладное значение спортивного ориентирования.

Охрана природы. Экология и занятия спортом. Техника безопасности при занятиях спортом.

Сущность спортивной тренировки. Физиологические основы спортивной тренировки. Соотношение нагрузки и отдыха, использование средств восстановления в тренировочном процессе. План и дневник тренировок.

Снаряжение ориентировщика. Особенности требований к одежде и обуви в различных климатических условиях и разной местности.

Практические занятия (5 ч)

Составление плана и ведение дневника тренировок.

2. Топографическая подготовка -10 ч.

Теоретические занятия (4 ч)

Изображение рельефа на картах. Элементы рельефа, их обозначение. Профиль трассы.

Классификация местности по почвенно-грунтовому покрову и характеру рельефа. Типовые формы рельефа.

Абрис, кроки, маршрутная съемка, глазомерная съемка, схема маршрута.

Требования к спортивной карте. Подготовка спортивной карты.

Практические занятия (6 ч)

Выполнение задач, упражнений по закреплению знаний об условных знаках, измерению высоты крутизны склонов, по составлению профиля трассы. Изучение элементов рельефа на макетах и на местности. Составление схемы участка местности.

3. Техническая подготовка -45 ч.

Теоретические занятия (10 ч)

Понятие «техника» в спорте. Техника передвижения на различных типах местности и техника ориентирования. Чтение карты, один из основных технических приемов ориентирования. Правило «предвидения «приближающихся» объектов». Измерение расстояния по карте и на местности. Контроль расстояния. Техника движения по азимуту. Контроль направления движения. Контроль высоты. Отметка на контрольном пункте.

Особенности техники ориентирования в различных видах летних соревнований. Техника ориентирования в зимних соревнованиях заданного направления. Отметка на КП в зимних соревнованиях.

Техника ориентирования в зимних соревнованиях на маркированной дистанции. Отметка на КП на маркированной дистанции.

Техника бега на равнинных участках, подъемах, спусках, по лесу разной проходимости, заболоченным местам. Преодоление водных преград: ручья и канавы. Техника передвижения на лыжах на различных типах местности.

Практические занятия (35 ч)

Ориентирование карты на месте, в движении, и при изменении направления движения.

Чтение карты в движении и сличение ее с объектами местности по линейным, площадным и точечным ориентирам на различных типах местности с предвидением «приближающихся» объектов. Определение своего местоположения. Измерение расстояния по карте и на местности. Движение по азимуту. Тренировка быстроты выбора пути движения. Контроль высоты. Тренировка быстроты отметки на КП.

Упражнения для совершенствования техники бега на различных типах местности. Техника передвижения на лыжах на различных типах местности.

Игры и упражнения по совершенствованию техники ориентирования.

4. Тактическая подготовка -22 ч.

Теоретические занятия (2 ч)

Понятие о тактике. Выбор пути и его реализация — основной тактический прием. Тактический план на прохождение дистанции.

Распределение сил на дистанции. Выбор темпа и ритма движения.

Тактика участия в соревнованиях. Распределение сил на соревнованиях и на дистанции в зависимости от внешних и внутренних факторов. Тактические действия перед стартом: сбор информации, подготовка к старту. Тактические действия на старте, на дистанции, в районе КП, на финише.

Значение анализа прохождения дистанций и выступления в соревнованиях для роста тактического мастерства.

Тактический план и тактические действия в различных видах соревнований: в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору, в эстафетах, при раздельном и общем старте.

Практические занятия (20 ч)

Выбор и реализация пути движения между контрольными пунктами на различной местности и в разных условиях.

Отработка тактических действий в различных видах соревнований. Анализ прохождения дистанций и выступления в соревнованиях.

Игры и упражнения по совершенствованию тактики ориентирования.

5. Общая и специальная физическая подготовка - 23 ч.

Теоретические занятия (3 ч)

Специальная физическая подготовка. Физические качества, необходимые ориентировщику. Место общей и специальной физической подготовки на различных этапах спортивной подготовки. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия (20 ч)

Общеразвивающие упражнения. Элементы акробатики. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Разновидности ходьбы, бега и прыжковых упражнений. Беговая подготовка в различных скоростных режимах. Спортивные и подвижные игры.

Лыжная подготовка. Плавание. Походы выходного дня пешком, на лыжах и велосипедах. Прием контрольных нормативов.

6. Интеллектуальная подготовка - 10 ч.

Теоретические занятия (4 ч)

Значение мышления, внимания, памяти при занятиях спортивным ориентированием. Задачи интеллектуальной подготовки.

Практические занятия (6 ч)

Игры, задачи и упражнения для развития памяти, мышления, внимания. Тренировка быстрого запоминания фрагмента карты и выбора пути.

Тестирование психических качеств.

7. Психологическая и морально-волевая подготовка – 5ч.

Теоретические занятия (2 ч)

Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Значение мышления, внимания, памяти при занятиях спортивным ориентированием. Особенности проявления психологических качеств у занимающихся ориентированием в связи с индивидуальным прохождением тренировочных и соревновательных дистанций на незнакомой местности. Значение внимательности, самостоятельности, смелости, уверенности, самообладания, собранности, воли на результат прохождения дистанции ориентирования.

Практические занятия (3 ч)

Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

Игры и упражнения для развития памяти, мышления, внимания, собранности.

8. Специальная подготовка – 15 ч.

Теоретические занятия (3 ч)

Задача специальной подготовки. Виды специальной подготовки.

Практические занятия (12 ч)

Бег с чтением карты и сличением ее с местностью по площадным, линейным и точечным ориентирам.

Прохождение дистанций по выбору, заданного направления и маркированной трассы в различных, скоростных режимах от тренировочных до соревновательных.

Прохождение отрезков дистанции со сверхсоревновательной (максимальной) скоростью.

Подвижные и спортивные игры с элементами ориентирования на местности.

9. Основы туристской подготовки – 10 ч.

Теоретические занятия (4 ч)

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Личное и групповое туристское снаряжение. Разжигание

огня, виды костров. Питание, гигиена, безопасность в условиях полевого лагеря. Специальное и страховочное снаряжение. Страховочное снаряжение. Личная страховочная система. Карабины, страховочные восьмерки и их аналоги, механические зажимы типа жумар, крол и др.. Технические приемы. Узлы, виды узлов. Применяемые узлы для выполнения технических приемов.

Практические занятия (6 ч)

Оборудование полевого лагеря. Противопожарные меры безопасности. Сблокировать в единую систему грудную обвязку и беседку. Карабин и его применение при страховке и самостраховке, для подвески участника и грузов, для силовых и др. действий. Навыки работы с карабином. Движение по траверсу, параллельным веревкам, навесной переправе с использованием страховочных “усов”. Движение по перилам с использованием схватывающего узла, который применяется при подъеме и спуске по вертикальным перилам. Отработка навыков работы с узлами. Отработка порядка отстежки от веревок с различных этапов. Совершенствование выполнения технических приемов на этапах. Спортивное скалолазание.

10. Судейская подготовка – 10 ч.

Теоретические занятия (4 ч)

Права и обязанности участников соревнований. Подготовка участников соревнований к старту. Карточка для отметки. Контрольное время. Легенда.

Знакомство с правилами соревнований. Работа судейских бригад старта, финиша, дистанций, секретариата, информации, главной судейской коллегии до, во время и после соревнований.

Принципы планирования и постановки дистанции. Работа начальников дистанций. Оформление протоколов. Разрядные требования. Присвоение спортивных разрядов.

Практические занятия (6 ч)

Подготовка участников соревнований к старту. Подготовка карточки для отметки. Задачи и упражнения по овладению знаниями графической легенды. Знакомство с работой судейских бригад. Постановка тренировочных дистанций. Судейская практика в различных должностях. Практические занятия по подготовке протоколов и подсчета спортивных разрядов.

11. Правила соревнований. Участие в соревнованиях – 20 ч.

Теоретические занятия (2 ч)

Правила соревнований. Цель и задачи соревнований. Учебные и спортивные соревнования. Календарь соревнований.

Практические занятия (18 ч)

Участие в чемпионатах и первенствах, в учебных и массовых спортивных соревнованиях в различных регионах и на разных типах местности.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

(второго и последующих годов обучения)

Знания:

Направления развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;

Понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;

Понятие о тактике;

Понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры;

Значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса, строение организма человека;

Влияние физических нагрузок на развитие организма.

Умения и навыки:

Последовательно осуществлять выбранный путь движения.;

Определять азимут по карте и на предмет;

Правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры;

Выбирать наиболее рациональные приемы и способы движения на дистанции с учетом специфики местности;

Выполнить требование нормативов второго и первого разрядов.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике пешеходного туризма, туристских слетах, проведение зачетного похода.

В учебно-тренировочном процессе в спортивном ориентировании соревнованиям придается важное значение.

Во-первых, использование на соревнованиях нового или относительно нового картографического материала, различных типов местности, неповторяющихся дистанций — это существенное совершенствование тактико-технического мастерства, приобретение необходимого соревновательного опыта.

Во-вторых, многократное участие в соревнованиях на различных уровнях, способствует психологической устойчивости, а это ведет к стабильности результатов.

В-третьих, недоступный интересный картографический материал для проведения учебно-тренировочных занятий становится доступным во время соревнований.

В-четвертых, во время соревнований дистанции готовятся судейской коллегией, а при учебно-тренировочных занятиях на это требуются дополнительные усилия.

Соревнования — это стимул к усердным тренировкам.

Однако в образовательном процессе особенно в первый год обучения могут использоваться и другие формы подведения итогов: контрольные задания, тестирование по отдельным темам программы, итоговые занятия, конкурсы, самостоятельные работы и другое.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основными формами организации образовательного процесса при реализации образовательной программы дополнительного образования является занятие (теоретическое и практическое). Теоретические занятия в основном проводятся в классе. Они предусматривают изучение нового материала и закрепление старого с использованием опроса и выполнения упражнений и заданий. Практические занятия на местности по овладению новыми умениями и навыками предусматривают теоретическое знакомство, создание моторно-висцеральных представлений, опробование, совершенствование умений и навыков, тестирование. Занятия с использованием физических упражнений предусматривают разминку, основную часть, заминку.

Среди организационных форм выделяются соревнования, экскурсии, слеты, тренировочные сборы, массовые мероприятия.

Основные методы реализации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи:

методы обучения и формирования гражданско-патриотического сознания (беседа, рассказ, диспут, лекция, пример, интервью...)

методы организации туристско-краеведческой деятельности, поведения учащихся (практическая работа, упражнение, работа с литературой, самостоятельная работа, демонстрация...)

методы стимулирования туристско-краеведческой деятельности, поведения учащихся (соревнование, участие в походах, слетах, поощрение, перспектива войти в команду...)

методы контроля и оценки туристско-краеведческой деятельности, поведения учащихся (беседа, опрос, наблюдение, анкетирование, тестирование, подведение рейтинга и анализ результатов деятельности учащихся, тренинги, устный и письменный контроль...)

В соответствии с теорией и практикой физической культуры процесс обучения и физического воспитания должен быть систематичным, непрерывным, последовательным, постепенным. В учебно-тематическом плане программы по каждой теме приведена примерная последовательность

прохождения материала. Хотя и эта последовательность в зависимости от сложившихся обстоятельств (погоды, наличия учебного класса и спортзала, календаря соревнований и т.д.) может варьироваться. Сама же методика проведения занятий предусматривает последовательное и постепенное прохождение материала — от простого к сложному, с учетом систематичности и непрерывности в получении занимающимися физической нагрузки. С целью быстрее овладения навыками ориентирования предлагается учебный материал проходить параллельно по различной тематике и иметь в неделю более 2-х занятий по совершенствованию физических качеств. На одном занятии можно иметь теоретическую и практическую двигательную часть (будь то спортивные игры, или движение по азимуту, или бег с ориентированием и т. д.). После каждого пройденного материала необходимо проводить тестирование (знаний, умений и навыков). Учащимся, успешно прошедшим тестирование, предлагается следующее, более усложненное задание.

ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Чехихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании : монография / В. В. Чехихина. – М. : Советский спорт, 2006. – 232 с.
2. Ширинян, А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика : учеб.-метод. пособие / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2010. – 111 с.
3. Ориентирование – спорт для всех / Н. В. Лаппо [и др.]. – Минск : Кнорус, 2014. – 64 с.
4. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. пособие / Н. В. Иванова. – М. : Дашков и К, 2015. – 255 с.
5. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М. : Академия, 2013. – 221 с.
6. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
7. Гулидин, П. К. Оценка уровня технической, физической подготовленности и психофизиологических способностей учащихся групп НП-1, НП-2 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ : метод. рекомендации / П. К. Гулидин, Ю. А. Козлова ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т. – Витебск : ВГУ, 2015. – 23 с.
8. Кузнецова, В. В. Прогнозирование перспективности и отбор в беговые виды спортивного ориентирования : учеб.-метод. пособие / В. В. Кузнецова, С. Н. Дмитроченкова ; Смол. специализир. дет.-юнош. спорт. шк. олимп. резерва № 6, Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск : [СГАФКСТ], 2011. – 23 с.

9. Воронов, Ю. С. Проведение учебно-тренировочных сборов по спортивному ориентированию : учеб.-метод. пособие / Ю. С. Воронов, М. В. Николин, Н. Н. Короткина ; Смол. специализирован. дет.-юнош. спортив. шк. олимп. резерва № 6, Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск : [СГАФКСТ], 2010. – 19 с.
10. Якушев, Д. С. Методика отбора детей 8–9 лет для занятий спортивным ориентированием на основе оценки уровня и значимости компонентов их интегральной подготовленности : учеб.-метод. пособие / Д. С. Якушев ; Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск : [СГАФКСТ], 2014. – 36 с.
11. Гулидин, П. К. Спортивное ориентирование : курс лекций / П. К. Гулидин ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова, Каф. легкой атлетики и лыжного спорта. – Витебск : ВГУ, 2017. – 70 с.
12. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. пособие / Н. В. Иванова. – М. : Дашков и Ко, 2018. – 255 с.
13. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
14. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 152 с.
15. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование : метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
16. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / Н. Д. Васильев ; Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров РСФСР, Волгогр. гос. ин-т физ. культуры. – Волгоград : [Волгогр. ГИФК], 1983. – 108 с.
17. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
18. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.
19. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.

РАЗДЕЛ II

БАНК МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»



2.1 ПЛАН-КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

План-конспект занятия по теме:
«Тактические действия на соревнованиях. Выбор и реализация пути движения между контрольными пунктами на дистанции».

Цель занятия:

Дать представление о тактике действий на соревнованиях, выборе и реализации пути движения между контрольными пунктами.

Задачи занятия:

- ознакомить детей с дистанцией в ориентировании по выбору;
- развивать навыки коллективной работы и совместного поиска решений;
- способствовать развитию логического мышления, памяти и внимания учащихся;

Оборудование:

1. Рисунки условных знаков
2. Спортивные карты.
3. Спортивные карточки
4. Скотч, ручки, цветные карандаши, листы бумаги.

Тип занятия:

Комбинированное

ХОД ЗАНЯТИЯ.

Содержание занятия	ОМУ
<p>1. Вводная часть:</p> <p>Учащиеся занимают места за партами, готовят письменные принадлежности</p> <p>Педагог объявляет тему, цели и задачи занятия, объясняет требования и план занятия, проводит проверку эмоционального состояния, предлагая изобразить рожицу на карточках.</p> <p>Но перед тем как начать наше занятие давайте посмотрим, какое у вас сейчас настроение.</p> <p>Перед вами на столе лежат карточки, согните их пополам и на одной из сторон сверху напишите свое имя, а ниже зарисуйте свое настроение. В помощь вам на доске нарисованы рожицы с настроениями, зарисуйте у себя одну, которая вам сейчас подходит, и поставьте возле себя лицом ко мне. На это вам дается 2 минуты. Хорошо, с этим заданием мы справились.</p> <p>Цель нашего занятия - Дать представление о тактике действий на соревнованиях, выборе и реализации пути движения между контрольными пунктами.</p>	<p>Обратить внимание на готовность к занятию, форму одежды занимающихся. Рисуют своё настроение на начало урока.</p>

2. Проверка знаний по предшествующей теме:

Прежде, чем мы с вами начнем изучать новый материал, мы должны повторить ранее уже изученный:

Условные знаки.

Для проверки знаний, я предлагаю вам ответить на ряд моих вопросов.

1. Что такое условные знаки?

Ответ: Это символы, с помощью которых действительная местность изображается на карте.

2. На сколько групп разделены УЗ спортивных карт?

Ответ: шесть групп

- * Рельеф;
- * Скалы и камни;
- * Гидрография и болота;
- * Растительность;
- * Искусственные сооружения;
- * Знаки обозначения дистанций.

3. Каким цветом и что, отображают на цветных картах?

Ответ: * Синий – гидрография (болото, реки);
* Зеленый – растительность;
* Чёрный – искусственные объекты;
* Коричневый – рельеф;
* Желтый – открытые пространства;
* Красный – судейский цвет (старт, финиш);

Всё правильно.

Для того чтобы проверить, как вы усвоили топографические условные знаки, предлагаю провести маленький топографический диктант.

Давайте разделимся на две команды. Каждой команде выдаётся стихотворение, где упоминаются некоторые топографические знаки, и цветные карандаши. Ваша задача читать внимательно и из стихотворения выбирать условные знаки и нарисовать их у себя на листе. Начнем.

Обратить внимание на правильность ответов.

Стихотворение А.С.Пушкина «Деревня»:

« Я твой: люблю сей темный сад
с его прохладой и цветами,
Сей луг, уставленный душистыми скирдами
Где светлые ручьи в кустарниках шумят.
Везде передо мной подвижные картины:
Здесь вижу двух озёр лазурные равнины,
Где парус рыбака белеет иногда,
За ними ряд холмов и нивы полосаты,
Вдали рассыпанные хаты,
На влажных берегах бродящие стада,
Овины дымные и мельницы крылаты...»

Проверяем правильность выполнения задания. Подводим итоги проверки.

3. Объяснение новой темы:

Изложение новой информации.

Тактика – это выбор и применение технологии и способов ориентирования в условиях соревнований.

Вспомним, какие бывают виды соревнований по ориентированию:

Обратить внимание на правильное выполнение задания.

<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>О в заданном направлении</i> 2. <i>О по маркированной трассе</i> 3. <i>Эстафета в О</i> 4. <u><i>О по выбору</i></u> (то что мы сегодня с вами и будем изучать) <p>Что же такое ориентирование по выбору? Ориентирование по выбору заключается в том, чтобы пройти дистанцию в произвольном порядке. Перед стартом каждому участнику выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами. Существует два варианта проведения соревнований такого вида:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Нас с вами будет интересовать 2ой вариант, так как предстоящие соревнования будут проводиться именно в таком виде. Значимость контрольных пунктов будет выше, в зависимости от того, как далеко они находятся (т.е. чем дальше контрольный пункт, тем больше баллов он стоит), но, также, не стоит забывать о том, что на прохождение дистанции даётся определённое время и за каждую минуту превышенного лимита, набранные вами баллы, будут сниматься.</p> <p>Для закрепления пройденного материала предлагаю вам сделать небольшое задание. В начале занятия мы уже разделились на 2 команды и опять каждой команде я даю задание - это спортивная карта с нанесёнными на неё контрольными пунктами, так же как на картах дистанции по выбору и ваша задача, чтобы за короткое время определить наиболее рациональный путь движения от старта к финишу.</p>	<p>Заострить внимание на тактике действий.</p>
<p>4. Практическая работа с выходом на местность.</p> <p>Вспоминаем о правилах безопасного поведения при переходе дороги, забираем свои карточки с настроением, одеваемся, строимся и выходим на местность.</p> <p>Достигнув места, предполагаемого старта на местности, ребятам раздаются спортивные карты</p> <p>А теперь, давайте поиграем, и тем самым повторим и закрепим то, что мы узнали нового. Для этого нам необходимо разделиться на 2 команды. Игра будет называться «Зайцы и лисы»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каждая команда получает спортивные карты с нарисованными на них КП 2. Первая команда дополнительно получает листы цветной бумаги и по сигналу педагога убегает по нарисованной дистанции и развешивает эти листики, как указано на карте 3. Вторая команда на старте изучает карту и ждёт первую, когда первая команда прибегает, вторая выдвигается на дистанцию, только уже снимая эти листики 	<p>Раздать командам раздаточный материал.</p>
<p>5. Закрепление изученного материала.</p>	

<p>Для того чтобы проверить, на сколько хорошо вы усвоили сегодняшний материал, каждая команда должна придумать по 2-3 вопроса и задать их противоположной команде.</p>	<p>Собрать раздаточный материал. Обратить внимание на правильные ответы.</p>
<p>6. Подведение итогов занятия.</p> <p>Педагог делает выводы, оценку деятельности занимающихся, проводит диагностику настроения, даёт установку на следующее занятие.</p> <p>А теперь проверим ваше настроение на конец нашего занятия. Возьмите, пожалуйста, свои карточки и на другой стороне зарисуйте свое настроение. Очень хорошо. На этом наше занятие закончено. Всем спасибо. До свидания.</p>	<p>Оценить работу каждого занимающегося.</p>

План – конспект занятия по теме «Развитие памяти карты»

Цель занятия:

Научить детей использовать приёмы долговременной, оперативной, кратковременной памяти. Развитие объема внимания.

Задача занятия:

- дать понятия:
- память карты
- наглядно-образная память
- оперативная память
- распределение внимания
- объем внимания

Оборудование:

1. спортивные карты

2.карточки

Тип занятия:
Комбинированное.

Ход занятия

Содержание занятия	ОМУ
1.Вводная часть Учащиеся занимают места за партами, готовят письменные принадлежности. Педагог объявляет цель, тему занятия, объясняет требования и план занятия	Обратить внимание на готовность к занятию
2. Проверка знаний по предшествующей теме Фронтальный опрос. Прежде чем мы с вами начнем изучать новый материал, давайте вспомним, какую тему мы рассматривали на прошлом занятии. Ответ: Техника ориентирования. Вопрос: Из чего состоит техническая подготовка в спортивном ориентировании? Ответ: техническая подготовка включает в себя следующие аспекты соревнований; -использование техники, максимально приближенной к условиям соревнований. - проведение тренировок, максимально приближенных по скорости;	Обратить внимание на правильность ответов

- техническая подготовка, направленная на преодоление различных экстремальных и стрессовых ситуаций, которые могут возникнуть в ходе соревнований;

- тренировка в условиях эстафеты.

Вопрос: Назовите виды технической подготовки?

Ответ:

Техника работы с картой.

Контроль расстояний

Измерение расстояний шагами

Развитие глазомера

Работа с компасом

Движение без компаса

Развитие пространственного воображения

Работа с картой и развитие памяти

Вопрос: Что дает спортсмену тренировка техники ориентирования?

Ответ: Успешное решение поставленных тренером

задач приводит спортсмена:

- к умению ориентироваться вообще;
- к умению ориентироваться сообразно уровню своей технической подготовленности;
- к умению планировать дистанцию для быстрого прохождения;
- к способности определять возможные ошибки;

3. Объяснение новой темы.

Что такое память карты?

Памятью карты называется способность запоминания, сохранения и воспроизведения рельефа и ситуации местности ориентировщиком в процессе

тренировки и соревнований. Спортсмену приходится удерживать в своей памяти значительное количество условных знаков и их связей с реальными элементами местности (рельеф и ситуация). Таким образом, «память карт» проявляется как специализированная наглядно-образная память ориентировщика.

Для достижения высоких результатов в соревнованиях, использование метода развития памяти карты дает возможность спортсмену, преодолевая дистанцию за короткий срок.

Для развития памяти карты существует множество приемов. Различные тестовые задания способствуют тренировке памяти. Наглядно-образная память - это способность зрительно воспринимать, запоминать и без ошибок воспроизводить полученную информацию.

Оперативная память - это способность мысленно запоминать и воспроизводить полученную информацию в данный момент времени.

тестовые задания:

1. «Оценка зрительной памяти ориентировщиков».

Оценка зрительной памяти проводится с помощью спортивных карт с нанесенными контрольными пунктами (КП), но не соединенными в какую-либо логическую дистанцию. Всего 4 варианта карт с 10 КП каждая.

Спортсмену карта дается на 30 секунд для запоминания КП. После запоминания отмечаются КП на чистой карте. Правильно воспроизведенные спортсменами КП суммируются и выводится среднее

Учащиеся записывают новую тему в тетрадь

Учащиеся работают с заданиями

<p>значение для каждого участника.</p> <p>2. “Мозаика”. Карту разрезать на части, для новичков - на крупные фрагменты, для более опытных - на мелкие, задание – сложить карту, на время или в эстафете.</p> <p>3. «Мемори» Набор парных карточек раскладывается на столе в произвольном порядке рисунком вниз в виде геометрической фигуры. Участники поочередно открывают по две карточки за ход. Если участник угадал пару, то получает дополнительный ход. Задача игры: запоминать расположение карточек и набрать наибольшее количество пар.</p> <p>4.Закрепление изученного материала Для развития и тренировки памяти карты, можно использовать следующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> -перенос КП по памяти на спорткарту; -перенос КП с контрольной карты на свою с учетом времени переноса; -прохождение дистанции в заданном направлении по памяти (на старте ориентирования вывешен маршрут до первого КП, на первом КП — маршрут до второго КП и т. д.); -калькирование рельефа и ситуации карт; -описание дистанции по памяти с анализом ошибок, допущенных на этапе; -изображение пути, пройденного на соревнованиях, или отдельного этапа дистанции; -вторичное пробегание дистанции соревнований по памяти без спорткарты; </p> <p>5. подведение итогов занятия Педагог делает общий вывод данного занятия, дает оценку деятельности учащихся и дает установку на следующее занятие. Домашнее задание: нарисуйте план школы по памяти со всеми мелкими объектами внутри здания. Ученики делятся на группы и выбирают один этаж.</p> <p>6.Организационный момент Информация о практической тренировке на местности.</p>	<p>Учащиеся работают с картами</p> <p>Работа с дидактическим материалом</p> <p>Оценить работу каждого учащегося</p> <p>Информация о необходимом снаряжении</p>
---	--

2.2 УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Упражнения в спортивном зале или на местности

Упражнение 1.

С линии старта участники стартуют одновременно и бегут на противоположную сторону зала, где лежат листы с заданиями (по количеству участников).

Задание имеет четыре колонки:

- первая колонка - номер задания;
- вторая колонка - описания условного знака;
- третья колонка - условный знак (который не соответствует описанию);
- четвертая колонка - номер ответа.

Задача участника: по описанию условного знака (2-я колонка), правильно определить условный знак в третьей колонке, далее в четвертой колонке

найти номер правильного ответа.

Определив номер ответа условного знака по описанию, участник бежит обратно, где находится карточка и свою карточку записывает номер ответа. На обратной стороне листов есть подсказка, но, пользуясь ею, участник теряет время. Выигрывает участник, кто быстрее и правильно выполнил задание.

Пример: задания 2. (поляна). Номер ответа 6. Ответ в карточке 2 - 6.

ЗАП

□ Задание
□ Карточка для отметки

Задание

№	Описание	Знак	№
1	Корч		1
2	Поляна		2
3	Ручей		3
4	Болото		4
5	Строение		5
6	Яма		6
7	Тропа		7
8	Шоссе		8
9	Бугор		9
10	Канонир		10

Обратная сторона задания

Описание	Знак
Яма	
Ручей	
Болото	
Тропа	
Шоссе	
Бугор	
Канонир	
Поляна	
Корч	
Строение	

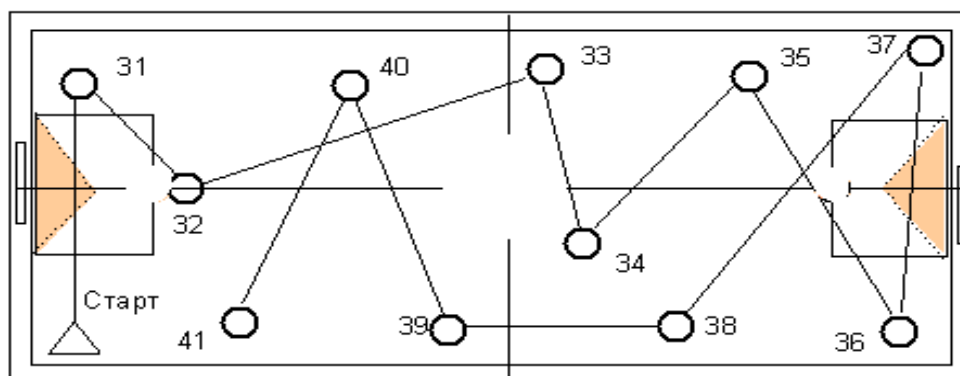
Описание и условный знак

1	2 - 6	3	4	5	6	7	8
Команда <i>г. Волковыск</i> Фамилия, имя <i>Иванов</i> <i>Дима</i>			№ карточки <i>7</i>		Группа <i>-</i> <i>M12</i>		Старт <i>0.00</i> Финиш <i>0.18.30</i> Рез-тат <i>0.18.30</i>

Упражнение 2.

Отметить все КП в карточке средствами отметки. Выигрывает участник, который быстрее и правильнее выполнил задание.

Пример: вид ориентирования «Заданное направление»



Упражнения с компасом

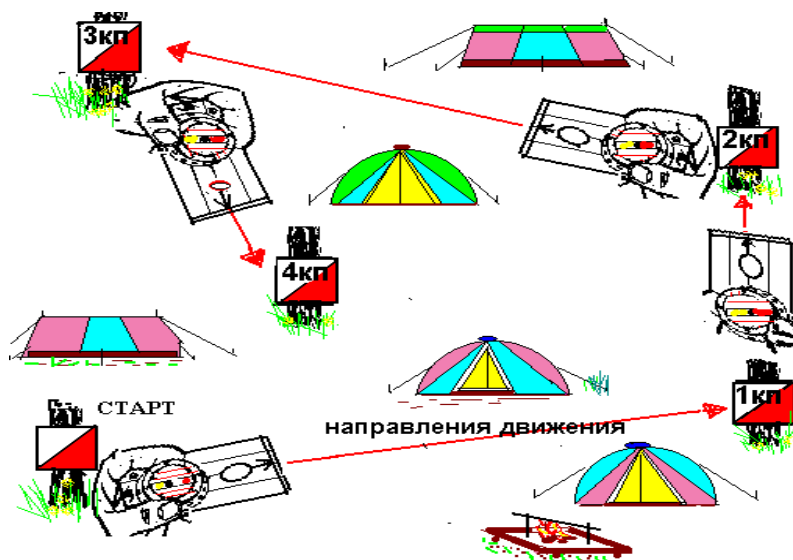
Упражнения 3.

Подготовительное упражнение для навыка работы с компасом во взятии азимута и направления движения.

Руководитель на любой площадке устанавливает 5 – 7 КП.

Расстояние между КП небольшое.

Действие участника: Участник держит компас в руках, горизонтально по отношению к земле. На плате компаса стрелка должна показывать направления движения на КП. Далее участник должен повернуть колбу так, чтобы Север магнитной стрелки на деление лимба показывал на «0» (между рисками в колбе). Вставая лицом, куда показывает стрелка на плате, участник начинает движение по направлению КП. На КП участник делает отметку и повторяет эти действия на следующем КП.



Упражнение 4.

Прямая засечка – определение направления на ориентир при помощи азимута – выполняется в таком порядке.

Задание: (пример: азимут 120 градусов).

Действие 1: Участник находит на лимбе – деление 120 градусов.

Действие 2: Устанавливает указатель мушки на деление 120 градусов на линию на плате (стрелка направления). При этом Север магнитной стрелки устанавливается на деление лимба «0», «360» (между двумя рисками в колбе).

Действие 3: Участник встает лицом, куда показывает стрелка на плате и определяет направление на ориентир.

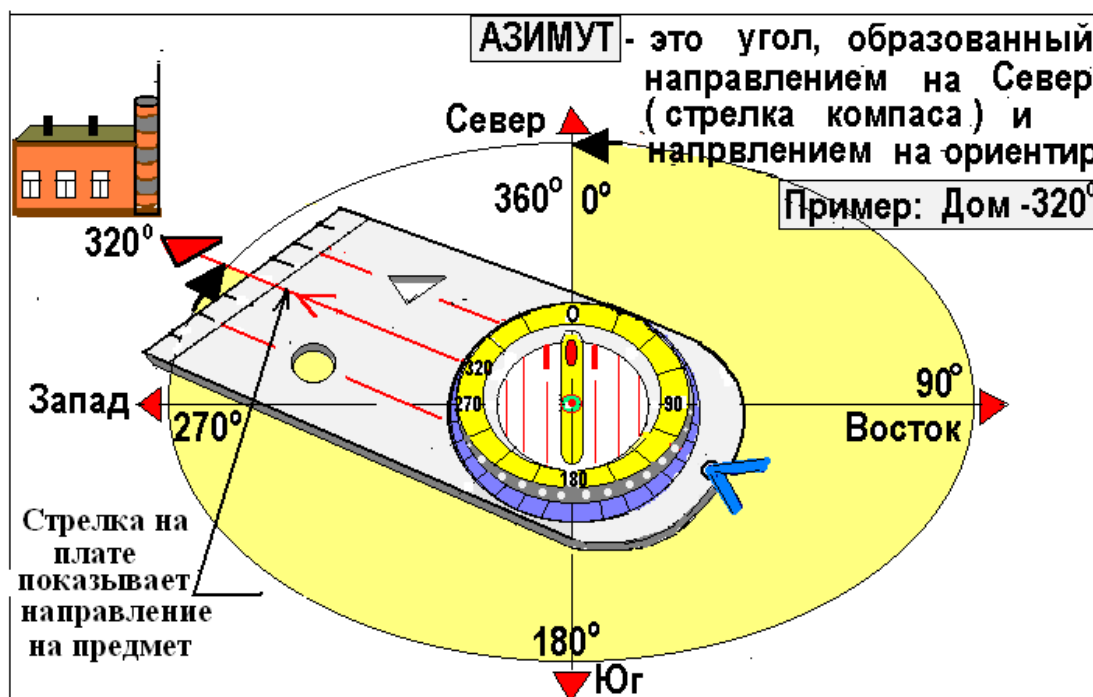
Упражнение 5.

Обратная засечка – определение азимута на ориентир, выполняется в таком порядке.

Действие 1: Участник встает лицом, куда показывает стрелка на плате (ориентир).

Действие 2: Север магнитной стрелки устанавливается на деление лимба «О», «360» (между двумя рисками в колбе).

Действие 3: Участник считывает с деление на лимбе – градусы, напротив, с линии на плате (стрелка направление).



Упражнения для памяти

Упражнение 6.

1. Запомните за 5-10 сек. (рис. 1);
2. Отыщите числа по порядку от 1 до 50 (рис. 2);
3. Перенесите КП с одной карты на другую на расстояние 5-10 м;
4. Сложите карту (наклейте на кубики участки карты; подбирая соответствующие участки, сложите карту);
5. Напишите топографический диктант;
6. Прочтите карту по линии магнитного меридиана с юга на север;
7. Изготовьте макет местности по данной карте;
8. Нарисуйте по памяти участки карты после изучения ее в течение 3, 2, 1 мин.;
9. Прочитайте корректурный текст;

10. Составьте карту из кусочков (на время).

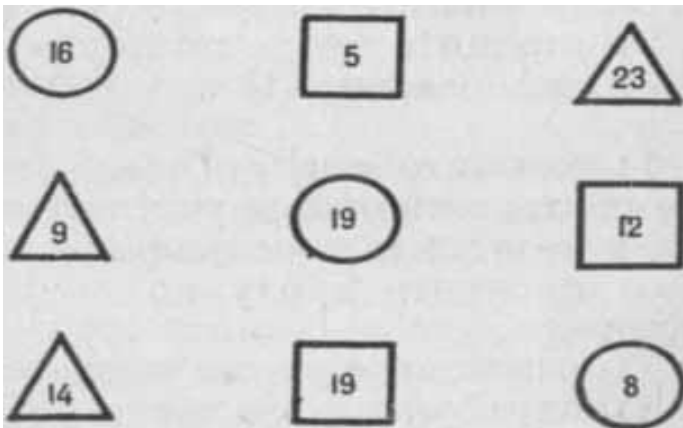


рис 1

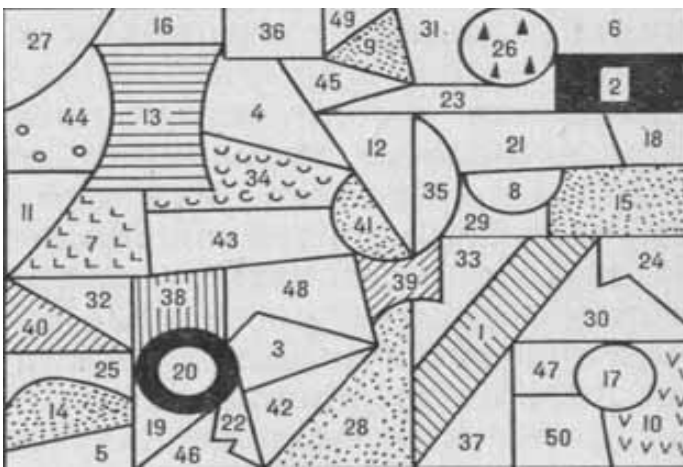


рис 2

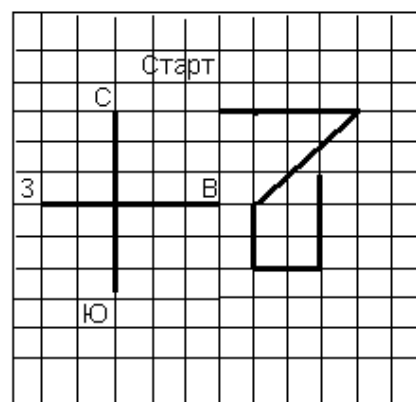
Упражнения в кабинете

Упражнение 7.

Упражнение по сторонам горизонта. На листе бумаги в клеточку карандашом изобразить нитку маршрута а соответствии с заданием. (Пример)

№	Стороны горизонта	Ко-во клеток
1	Восток	4
2	Юг-Запад	3
3	Юг	2
4	Восток	2
5	Север	3

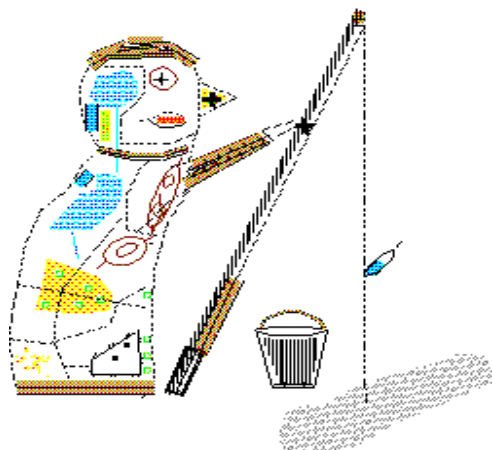
Задание



Ответ

Упражнение 8.

Нарисовать карандашами любую картинку из условных знаков спортивных карт. Время можно не учитывать.
(Пример)



Упражнение 9.

Собрать из фрагментов карту на время или кто быстрее.

Карта руководителя.	Фрагменты.

Игры с элементами спортивного ориентирования

1. Салки в лесу

Для игры выбирают поляну. Участники разбегаются в разные стороны от водящего, который должен их осалить. Спасаясь от погони, игроки могут подбежать к дереву и прикоснуться к нему, в этот момент его осалить нельзя. Водящего сменяет тот, кого он осалит.

2. Погоня за «лисицей»

Игра проводится на местности, где есть естественные препятствия. На 8-10 играющих - «охотников» назначают одну «лису», которая, убегая, выбрасывает бумажки через 15 - 25 шагов, таким образом, лиса оставляет следы. Через 4-5 минут за ней в погоню отправляются «охотники». Игру

ведут до тех пор, пока не поймают «лису»

3. Эстафета по лесу.

Для эстафеты руководитель выбирает два пункта, на расстояние между ними 1 км. Чтобы из одного пункта добраться до другого, нужно миновать небольшой лес, перебраться через овраг, пройти через кустарник, ельник и т.д. Все участники эстафеты делятся на две-четыре команды.

Капитаны расставляют игроков между стартом и финишем с таким расчетом, чтобы каждый из них во время эстафеты пробежал не более 100-150 метров. Трудные отрезки сокращают, ровные отрезки увеличиваются. Дается старт, и первые номера команд устремляются вперед. Каждый старается быстрее пробежать свой участок пути и передать эстафетную палочку товарищу по команде. Выигрывает команда, которая быстрее пройдет всю дистанцию.

4. Кто первый.

Для игры выбирают местность пересеченную, но хорошо проходимую. В игре участвуют 2 – 4 команды. Каждой команде вручают конверты схемами маршрута. Длина пути 1,5 – 2 км. Характер пути для всех команд одинаковый. Их задача - совершить марш по намеченному маршруту и водрузить флаг на высоту.

Путь разбивают на этапы указанием азимута, легендами и расстояний между этапами. Каждой команде выдают схему с техническими данными между этапами. Кто первый установит флаг, тот и победил.

2.3 КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Правила соревнований

1) При компостерной отметке вы случайно отметили КП 5 в клетке с номером 6. Где необходимо сделать отметку на КП 6?

А. В клетке с номером 5.

В. В клетке с номером 7, а далее будете отмечаться со сдвигом на одну клетку. С. В резервной клетке.

2) При электронной отметке вы отметились на КП 8 и обнаружили, что пропустили КП 6. Что вы будете делать?

А. Добежите до КП 6, отметитесь и далее побежите на КП 9.

В. Добежите до КП 6, отметитесь, далее побежите на КП 7,

отметитесь, а затем побежите на КП 9.

С. Добежите до КП 6, отметитесь, далее побежите на КП 7 и 8, отметитесь на них еще раз и продолжите бег по дистанции.

3) Пройдя последний КП, вы бежите на финиш и обнаруживаете, что выронили карту. Что вы будете делать?

А. Финишите (отметитесь на финишной станции), а потом вернетесь за картой. В. Финишите (отметитесь на финишной станции), скажете судьям, что потеряли карту перед самым финишем и попросите разрешения вернуться за ней.

С. Вернетесь за картой, найдете ее, после чего финишите.

4) Прибежав на КП, вы обнаружили, что призма упала и лежит в нескольких метрах от него. Что вы будете делать?

А. Повесите призму на место.

В. Не станете поднимать упавшую призму, а после финиша скажете судьям, что призма на КП упала.

С. Не будете предпринимать никаких действий по этому поводу.

5) Вы видите на карте проходы через высокий забор, обозначенные красным цветом (цвет дистанции). Вдоль забора также проходит линия красного цвета (рис. 1). В легенде нет указаний об обязательном прохождении маркированных участков между КП 1 и КП 2. В каком месте вы имеете право пересечь это препятствие?

А. В любом месте.

В. Только по одному из обозначенных проходов.

С. Только по центральному проходу.

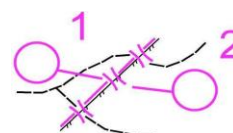


Рис. 1

6) После финиша вам разрешили оставить карту у себя. К вам подходит еще не стартовавший участник и просит показать карту. Выполните ли вы его просьбу?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если он будет стартовать по другой дистанции.

7) Разрешается ли выходить на старт в легкоатлетических шиповках с металлическими шипами?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если это не соревнования с общим стартом.

8) Пройдя несколько КП, вы обнаружили, что у вас карта с дистанцией другой группы. Вы возвращаетесь на старт, просите заменить карту и дать вам повторный старт. Будет ли выполнена ваша просьба?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если судьи признают, что карта другой дистанции получена вами в результате судейской ошибки.

9) Может ли участник в возрасте 34 лет быть допущен к участию в соревнованиях по группе M35?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если ему исполнится 35 лет до конца этого года.

10) Какое из перечисленных ниже устройств нельзя использовать при прохождении дистанции?

А. Только прибор спутниковой навигации (GPS).

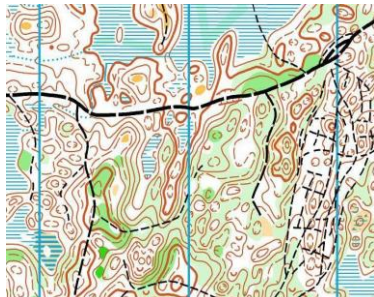
В. Только альтиметр (прибор, измеряющий высоту над

уровнем моря). С. Оба этих прибора.

Спортивная карта

Масштаб, сечение рельефа, условные знаки

- 1) Перед вами фрагмент спортивной карты (рис. 2). Расстояние между линиями магнитного меридиана – 33 мм. Размер знаков – стандартный (например, длина штриха дороги – 3 мм, тропинки – 1 мм).



Каков масштаб карты?
А. 1:15 000.
В. 1:10 000.
С. 1:50000.

Рис. 2

- 2) Что обозначает условный знак в виде ряда синих точек (рис. 3)?



Рис. 3

А. Узкую канаву.
В. Узкое болото.
С. Пересыхающее русло ручья.

- 3) Что обозначает условный знак в виде ряда коричневых точек (рис. 4)?

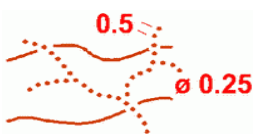


Рис. 4

А. Сухую канаву.
В. Противопожарную пропашку.
С. Неглубокую промоину или ров.

- 4) Каков перепад высот между соседними утолщенными горизонталями на одном склоне при сечении рельефа 2,5 метра?

А. 10 метров
В. 12,5 метров.
С. 15 метров.

- 5) Что обозначает условный знак в виде черного равностороннего треугольника (рис. 5)?



Рис. 5

А. Группу близко расположенных камней.
В. Отдельный камень больших размеров.
С. Каменную пирамиду.

6) Каким условным знаком должен быть изображен бугорок высотой 1,5 м и размерами 10 × 15 м на карте масштаба 1:10 000 с сечением рельефа 5 м?

- А. Коричневая точка В. Коричневый эллипс С. С помощью горизонтали (основной или вспомогательной)



7) Где расположен объект КП (воронка) (рис. 6)?

- А. На краю болота.
В. На подошве бугорка.
С. На склоне бугорка.



Рис. 6

8) Какова наиболее вероятная глубина ямы (высота сечения рельефа –2,5 м) (рис. 7)?

- А. От 1,5 до 3 метров.
В. От 2,5 до 4 метров.
С. От 3,5 до 5 метров.

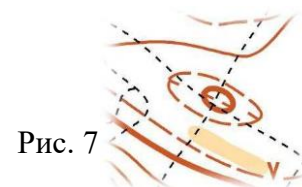


Рис. 7

9) Поляна расположена на дне лощины. Какова глубина лощины узападного края поляны (высота сечения рельефа – 5 метров) (рис. 8)?

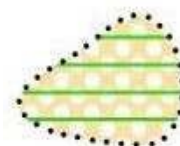
- А. От 2 до 3 метров.
В. От 3 до 4 метров.
С. От 5 до 7 метров.



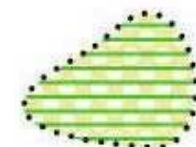
Рис. 8

10) Каким условным знаком должна быть обозначена вырубка, заросшая кустарником высотой не более 1 метра, если скорость бега по ней по сравнению с чистым лесом снижается в два раза (рис. 9)?

А. «Неудобь» с редколесьем Подлесок (медленно пробегаемый).



В. «Неудобь» с редколесьем Подлесок (трудно пробегаемый).



С. «Неудобь» Подлесок (трудно пробегаемый).

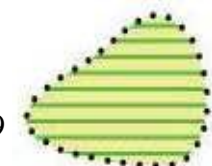


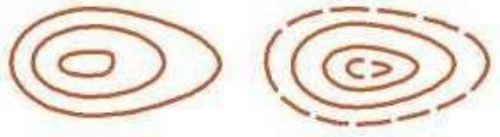
Рис. 9

Изображение рельефа на карте.

Основные, вспомогательные и индексные горизонтали. Высота сечения рельефа. Основные формы рельефа

1) Какой из этих бугров выше (рис. 10)?

Рис.10



1.

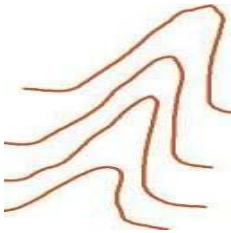
2.

А. 1.

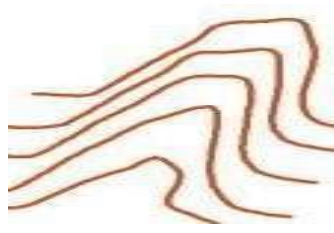
В. 2.

С. Они примерно равны по высоте.

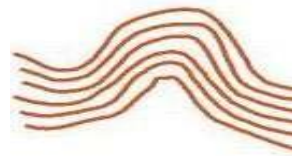
2) Какая из этих лощин более глубокая (рис. 11)?



А.



В.



С.

Рис. 11

3) Какая из воронок расположена выше по склону (рис. 12)?

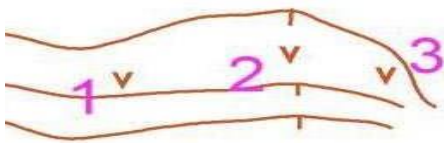


Рис. 12

А. 1.

В. 2.

С. 3.

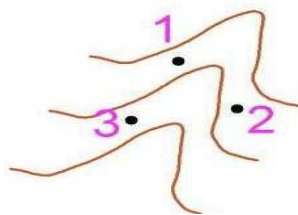
4) Какой из камней расположен на бровке лощины (рис. 13)?

А. 1.

В. 2.

С. 3.

Рис. 13



5) В каком из приведенных примеров правильно изображен рельеф помощью полугоризонталей (с соблюдением принципа ответной полугоризонтالي) (рис. 14)?

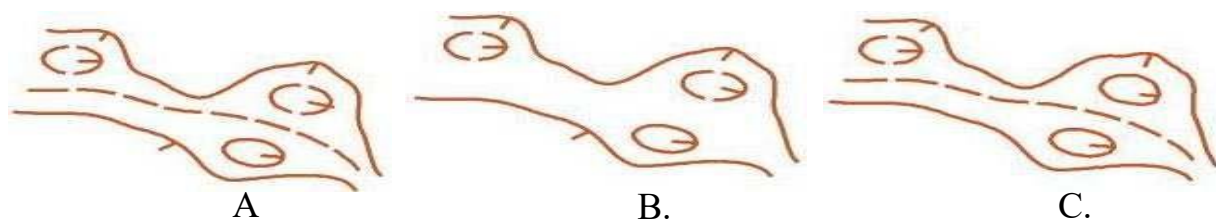


Рис. 14

6) Где проходит дорога (рис. 15)?

- А. По склону.
- В. По вершине хребта.
- С. По дну долины.



Рис. 15

7) Вы находитесь на полянке на дне лощины в хорошо просматриваемом лесу. Вы можете видеть с полянки один из камней. Какой из трех (рис. 16)?

- А. 1.
- В. 2.
- С. 3.

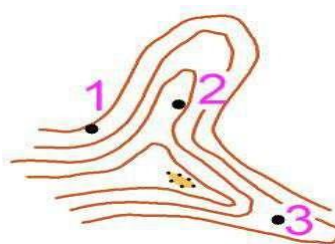


Рис. 16

8) Сколько подъемов и спусков вам предстоит преодолеть, двигаясь по тропе из точки 1 в точку 2 (рис. 17)?

- А. Один подъем
- В. Два подъема и один спуск.
- С. Три подъема и три спуска.

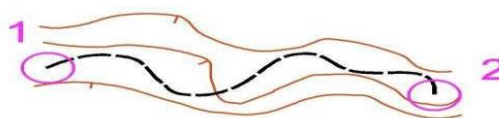


Рис. 17

9) На месте, помеченном крестиком, находится яма глубиной около 4 м. Как ее необходимо правильно изобразить при сечении рельефа 5 м (рис. 18)?

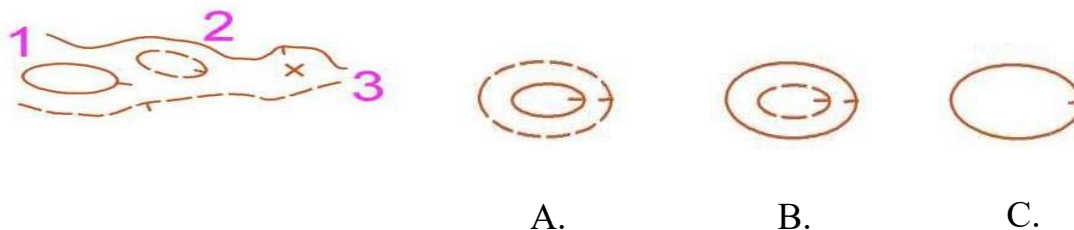


Рис. 18

10) На каком из примеров изображена профилированная лыжная трасса с контруклоном на спуске (рис. 19)?

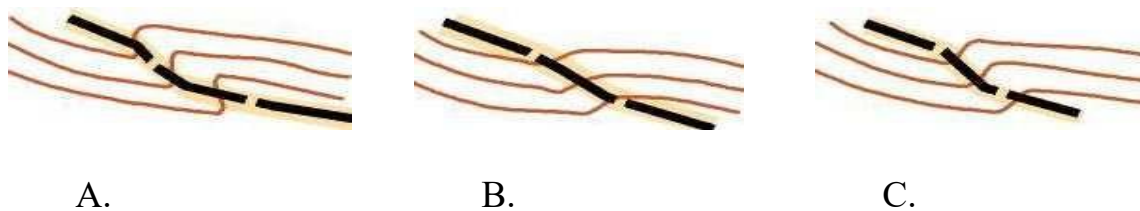


Рис. 19

Легенды

1) Что означает данный символ (рис. 20)?



- А. Муравейник.
- В. Пресс-КП (КП для зрителей).
- С. Открытая скальная поверхность.

Рис.20

2) Что означает данный символ (рис. 21)?



- А. Скальный обрыв.
- В. Грунтовый обрыв
- С. Дамба, насыпь, земляной вал.

Рис. 21

А

.

С

3) Какой из этих символов означает скалу-останец (каменный столб) (рис. 22)?



А.



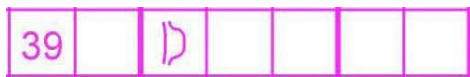
В.



С.

Рис. 22

4) Какой из трех КП точнее всего соответствует приведенной ниже легенде (рис. 23)?



- А. Первый.
- В. Второй.
- С. Третий.

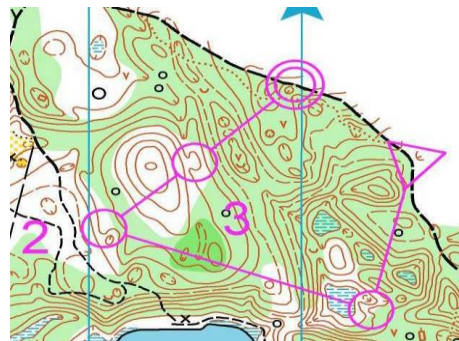
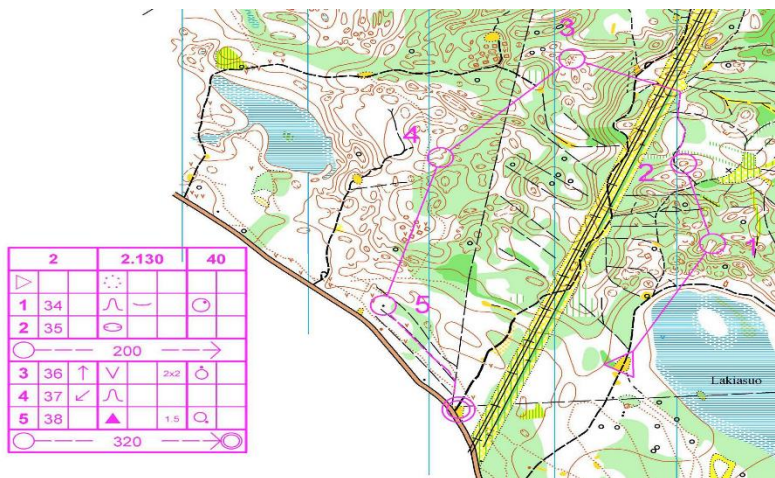


Рис. 23

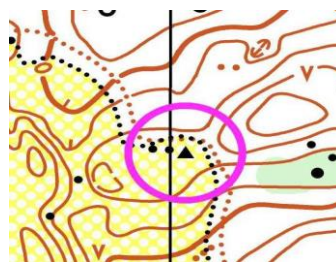
5) Сколько маркированных участков на приведенной ниже трассе вам предстоит преодолеть, если вы стартуете на втором этапе эстафеты (рис. 24)?

- А. Один
- В. Два
- С. Три

Рис. 24



6) При составлении легенды была допущена неточность. Что, по вашему мнению, указано неверно (рис. 25).

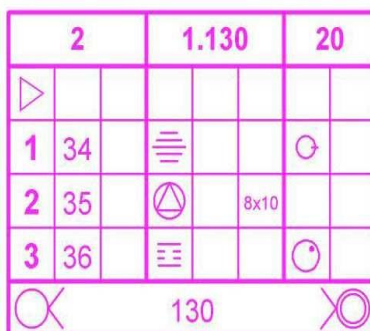
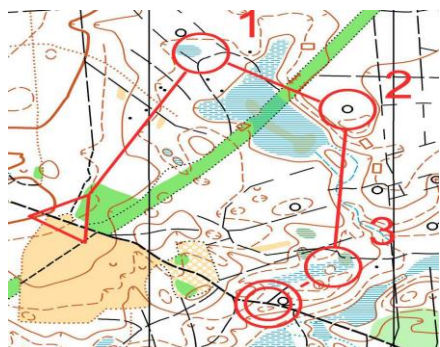


- А. Объект КП
- В. Расположение знака КП
- С. Размеры объекта.

Рис. 25

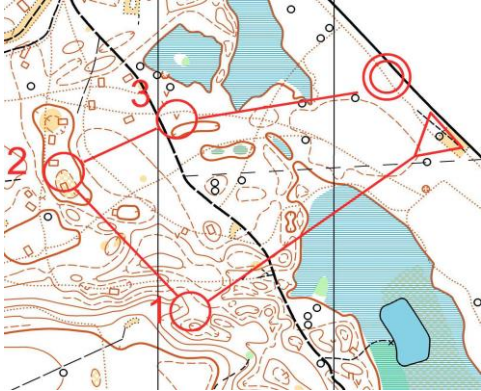
7) При составлении легенды была допущена неточность. Укажите КП, на котором допущена эта неточность (рис. 26).

Рис. 26



- А. Первый.
- В. Второй.
- С. Третий.

8) При составлении легенды была допущена неточность. Укажите КП, на котором допущена эта неточность (рис. 27).

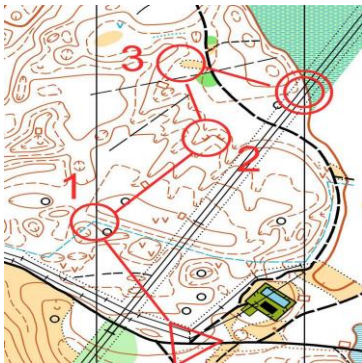


		3	1.800	15
▶			⊙	◀
1	37	⊙		⊙
2	38	⊙	⊙	⊙
3	39	∇	4.0	
⊙		470		⊙

- А. Первый.
- В. Второй.
- С. Третий.

Рис. 27

9) При составлении легенды была допущена неточность. Укажите КП, на котором допущена эта неточность (рис. 28).



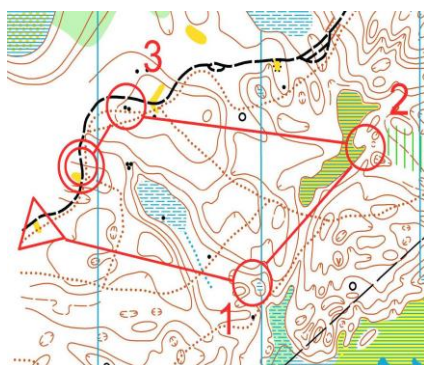
		4	1.030	15
▶				
1	40	⊙		◀
2	41	⊙	1.0	⊙
3	42	⊙		◀
⊙		230		⊙

- А. Первый.
- В. Второй.
- С. Третий.

Рис. 28

10) При составлении легенды была допущена неточность. Укажите КП, на котором допущена эта неточность (рис. 29).

- А. Первый.
- В. Второй.
- С. Третий.



1		1.210		25	
▷		⊙			
1	31	⊖	≡	○	
2	32	≡	⊙	↗	
3	33	▲	1.0 1.2	⊖	
⊗		240		⊗	

Рис. 29

Тактическое мастерство

Выбор варианта движения на дистанции

1) Какое направление следует выдерживать при беге на КП (рис. 30)?

- А. Бежать в направлении КП.
- В. Двигаться с небольшим упреждением влево.
- С. Двигаться с небольшим упреждением вправо.

Карта масштаба 1:10 000,
сечение рельефа – 2,5 м.

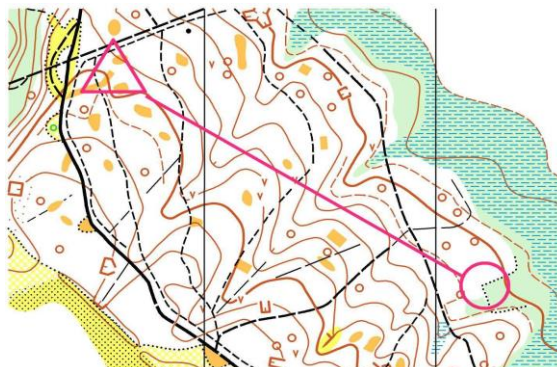


Рис.30

2) Какое направление следует выдерживать при беге на КП (рис. 31)?

- А. Бежать в направлении КП.
- В. Двигаться с упреждением влево.
- С. Двигаться с упреждением вправо.

Карта масштаба 1:10 000,
сечение рельефа – 2,5 м.

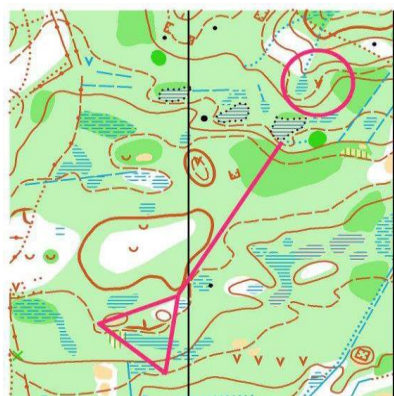
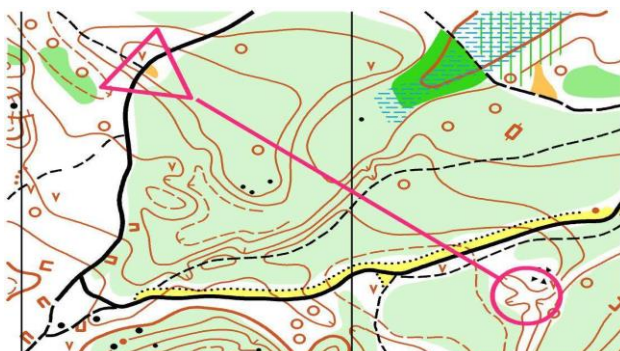


Рис. 31

3) Какое направление следует выдерживать при беге на КП (рис. 32)?



- А. Бежать в направлении КП.
- В. Двигаться с упреждением влево.
- С. Двигаться с упреждением вправо.

Рис.32 Карта масштаба 1:10 000,
сечение рельефа – 2,5 м.

4) Какой путь движения, на ваш взгляд, самый быстрый (рис. 33)?

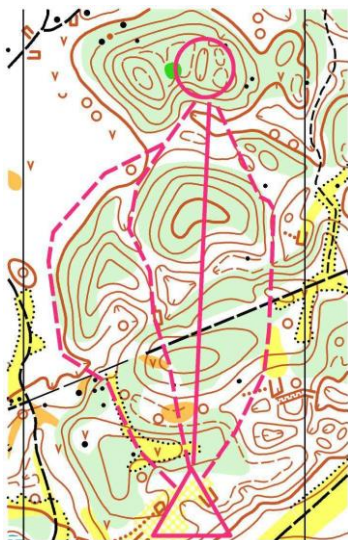


Рис. 33

- А. Слева в обход рельефа.
- В. Слева.
- С. Справа.

Карта масштаба 1:10 000,
сечение рельефа – 2,5 м.

5) Какой путь движения, на ваш взгляд, самый быстрый (рис. 34.)?

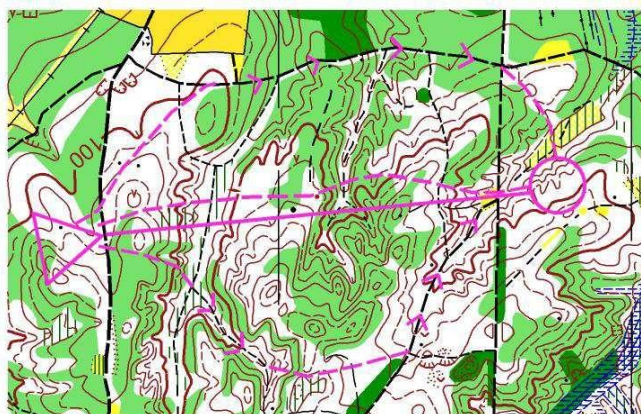


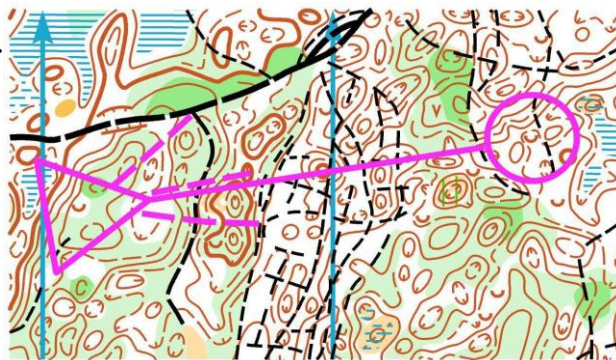
Рис. 34

- А. Слева по дороге в обход рельефа (северный вариант).
- В. Прямо.
- С. Справа (южный вариант).

Карта масштаба 1:10 000,
сечение рельефа – 5 м.

б) В каком направлении предпочтительнее уходить на КП (рис. 35)?

- А. На дорогу.
- В. Прямо в направлении КП.
- С. На восток
(с упреждением вправо).



Карта масштаба 1:10 000
(увеличена до 1:5 000),
сечение рельефа – 2,5 м.

Рис. 35

7) При выходе на КП, проходя через участок густого леса, вы потеряли направление движения из-за необходимости преодолеть или обходить препятствия. Спустившись в лощину, вы обнаружили, что не знаете точно, где находитесь. Каковы ваши дальнейшие действия (рис. 36)



- А. Подняться на выступ слева от лощины.
- В. Подняться на выступ справа от лощины.
- С. Бежать по лощине вниз.

Рис. 36

Фрагмент карты, увеличенный до
масштаба 1:5 000,
сечение рельефа – 5 м.

8) Какой путь движения, на ваш взгляд, самый быстрый (рис. 37)?

- А. Слева (северный вариант).
- В. Прямо.
- С. Справа (южный вариант).

Карта масштаба 1:10 000,
сечение рельефа – 2,5 м.

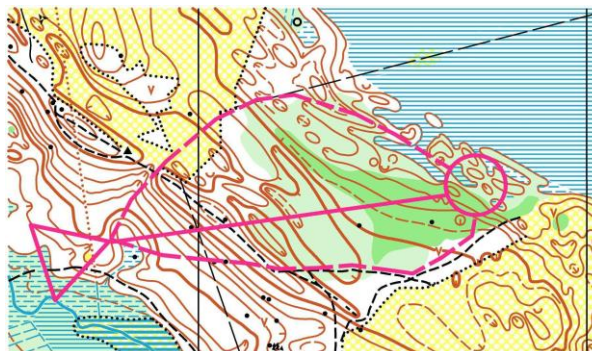


Рис. 37

9) Какой путь движения, на ваш взгляд, самый быстрый (рис. 38)?

- А. Правый (северный вариант).
- В. Центральный вариант (с выходом на северный вариант)
- С. Левый (южный вариант).

Карта масштаба 1:15 000,
сечение рельефа – 5 м.

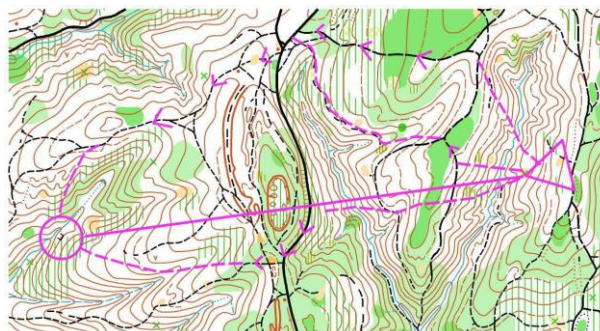


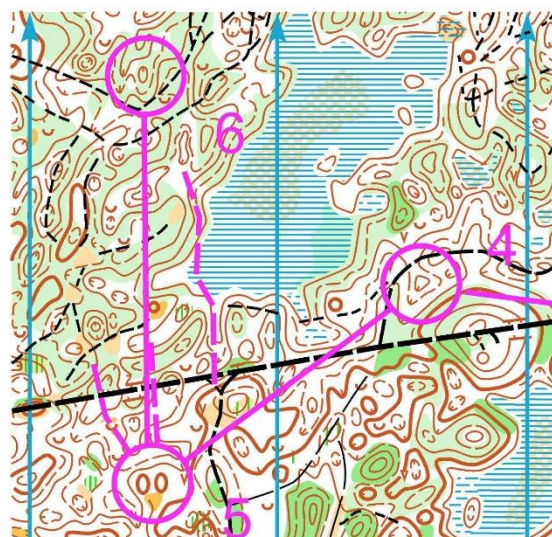
Рис. 38

10) Вы лидируете на последнем этапе эстафеты за несколько КП до финиша. Сзади никого не видно, но отрыв от соперников вам точно не известен. В каком направлении вы уйдете с КП 5 (рис. 39)?

- А. Назад, в направлении, в котором вывышли на КП, на дорогу.
- В. Прямо в направлении КП 6.
- С. С отклонением к западу, чтобы преследователи не могли вас увидеть при выходе на КП 5.

Карта масштаба 1:10 000,
сечение рельефа – 2,5 м.

Рис. 39



2.4 ОТВЕТЫ НА КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Правила соревнований

1. А – 1 балл, В – 3 балла, С – 5 баллов.

Отмечаться в таких случаях лучше всего в резервной клетке. Допускается вариант сдвига всех отметок на одну клетку, но в этом случае вас почти наверняка пригласят в секретариат для объяснений.

2. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Компьютер воспринимает только правильную последовательность прохождения КП.

3. А – 0 баллов, В – 1 балл, С – 5 баллов.

Участник должен финишировать с картой в руках. Так что придется возвращаться и снова бежать на финиш.

4. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 4 балла.

Участник не имеет права изменять оборудование КП, даже если оно повреждено. Заявить о проблемах на дистанции судьям на финише, конечно же, следует, но, если вы этого не сделаете, правил вы не нарушите.

5. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 2 балла.

Красная линия вдоль забора обозначает границу, которую запрещено преодолевать на дистанции. Если к проходу не ведет маркированный участок, обозначенный на карте и в легенде, вы можете пересекать красную линию по любому из обозначенных проходов. Ограничив выбор лишь тем проходом, что лежит на прямой линии, соединяющей КП, вы не нарушаете правила, но лишаете себя других, возможно, более выгодных вариантов.

6. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 0 баллов.

Участник, посмотревший карту соревнований (с дистанцией или без нее) до старта, получает несправедливое преимущество перед другими. Правила запрещают пользоваться на месте соревнований картой данного района (даже старой), и что на соревнованиях высокого ранга за соблюдением этого судьи следят очень строго.

7. А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 0 баллов.

Использование обуви с металлическими шипами (кроме резиновых шипов с металлическим стержнем, выступающим не более чем на 2 мм) правилами категорически запрещено.

8. А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 1 балл.

Участник не имеет права на повторный старт, если он прошел хотя бы часть дистанции. Поэтому даже в случае судейской ошибки вам не будет разрешено снова выйти на дистанцию.

9. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Возраст в спорте определяется не по дню, а по году рождения.

10. А – 2 балла, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Конечно же, оба прибора брать с собой на дистанцию нельзя, так как они являются дополнительными техническими средствами навигации.

Спортивная карта

1. А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 0 баллов.

Данный размер знаков и расстояние между линиями магнитного меридиана применяются только на картах масштаба 1:15 000. На картах более крупного масштаба знаки увеличены в полтора раза, а расстояние между линиями магнитного меридиана в масштабе карты кратно 100 или 50 метрам.

2. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 2 балла.

Официальное название знака – «Узкое болото». Впрочем, для пересыхающего заболоченного русла лощины или ручья шириной не более 5 метров, этот знак иногда тоже применяется.

3. А – 2 балла, В – 1 балл, С – 5 баллов.

Этот знак применяется для обозначения промоин, траншей и рвов глубиной от 0,5 до 1 метра. Любые канавы, предназначенные для стока воды, обозначаются синей штриховой линией, даже если в них давно уже нет воды. Впрочем, некоторые из них (в том числе противопожарные), могут все же обозначаться этим знаком, если их глубина превышает 0,5 м. Если по пропашкам удобно бежать, они обозначаются знаком

тропинки, если нет, то чаще всего их вовсе не следует наносить на карту.

4. А – 1 балл, В – 5 баллов, С – 0 баллов.

Согласно правилам, каждая пятая горизонталь должна быть утолщенной и соответствовать уровню, кратному пяти сечениям рельефа. Иногда при сечении рельефа 2,5 метра индексные горизонтالي проводят на уровне, кратном 10 метрам (то есть каждая четвертая), но это является отступлением от правил.

5. А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 1 балл.

Этот знак обозначает группу близко расположенных камней, каждый из которых не может быть нанесен на карту в отдельности. Каменную пирамиду чаще всего обозначают знаком 537 (черный кружок с точкой) – пилон, мемориальный камень или пограничный (геодезический) знак.

6. А – 0 баллов, В – 1 балл, С – 5 баллов.

Бугор таких размеров без проблем может быть изображен в масштабе карты с помощью горизонталей, даже если речь идет о масштабе 1:15 000. К тому же описание знака 113 «Внемасштабный вытянутый бугор» говорит о том, что длина такого бугра не должна превышать 12 м, а ширина – 4 м.

7. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 2 балла.

Положение воронки на местности соответствует геометрическому центру фигуры, следовательно, в данном случае она расположена на уровне подошвенной горизонтали. Однако подошвенная горизонталь не всегда проводится по самой подошве склона, поэтому в данном случае воронка может находиться и немного выше, чем уровень подошвы склона.

8. А – 5 баллов, В – 2 балла, С – 0 баллов.

Перепад высот между основной и вспомогательной горизонталью составляет половину сечения рельефа, то есть в данном случае 1,25 метра. Однако если добавить по одному метру вверх и вниз (больше нельзя, иначе внизу появилась бы дополнительная полугоризонталь, а вверху горизонталь), то глубина ямы может достичь и 3 метров с четвертью.

9. А – 1 балл, В – 5 баллов, С – 0 баллов.

Если провести линию, соединяющую бровки лощины (индексные горизонтали) и западный край полянки, то она чуть-чуть не коснется основной горизонтали.

Следовательно, глубина лощины в данном месте чуть меньше одного сечения рельефа, то есть составляет около 4 метров.

1. А – 1 балл, В – 2 балла, С – 5 баллов.

Кустарник высотой ниже 1,5 метров не закрывает видимость. Такое пространство считается открытым, а не полуоткрытым. Что касается штриховки, то при снижении скорости до 60 % и ниже применяется знак 409, то есть частая вертикальная штриховка.

Изображение рельефа на карте

1. А – 1 балл, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Если сосчитать перепад высот между подошвенной и вершинной горизонталями, то он составит два сечения рельефа в каждом из случаев. Следовательно, оба бугра примерно равны по высоте. Если в первом случае на карте не проведены полугоризонтالي, то высота такого бугра может составить до трех сечений рельефа и более, чего не может быть во втором случае.

2. А – 0 баллов, В – 1 балл, С – 5 баллов.

Если перпендикулярно к оси лощины провести прямую линию, соединяющую линии бровок лощины, то можно сосчитать перепад высот и определить тем самым высоту берега лощины. Она окажется заметно больше в третьем случае.

3. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Если оценить расстояние от каждой из воронок до верхней и нижней горизонталей, то становится очевидным, что воронка 1 расположена ближек нижней горизонтали, воронка 2 – ровно посредине, а воронка 3 – ближек верхней горизонтали.

4. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 0 баллов.

Для решения этой задачи нужно провести структурные линии лощины: линию русла и линии бровок. Тогда становится очевидным, что камень 2 расположен на восточной бровке лощины, а камни 1 и 3 – на ее

западном склоне.

5. А – 5 балл, В – 1 балл, С – 0 баллов.

Правило уровня (или ответной полугоризонтали) полностью соблюдено только в первом случае. Во втором случае эта полугоризонталь пропущена, но если ее восстановить, то все будет правильно. В третьем случае правило уровня нарушено полностью (горизонталь бровки северо-восточной ямы следует заменить на полугоризонталь).

6. А – 0 баллов, В – 1 балл, С – 5 баллов.

Поскольку между двумя индексными горизонталями проходят всего две основные горизонталы, то они не могут относиться к одному склону. Следовательно, две горизонталы (основная и соседняя с ней индексная) относятся к одному склону, а две другие – к противоположному. Ключ к выбору между вариантами В и С – цифры, обозначающие уровень индексной горизонтали. Эти цифры располагаются вниз по склону, следовательно, дорога проходит по дну ямы или долины.

7. А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 1 балл.

Камень В не будет виден из-за того, что он спрятан за изгибом лощины. Камень С расположен по оси лощины, но скрыт за перегибом склона, и его можно увидеть только если он обладает значительными размерами. Камень А расположен прямо на противоположном склоне и, скорее всего, хорошо просматривается с полянки.

8. А – 0 балл, В – 1 балл, С – 5 баллов

Тот факт, что дорога пересекает горизонталь всего один раз, не означает, что на ней есть всего один подъем. Если внимательно посмотреть на карту (а еще лучше, провести полугоризонталь посередине между двумя основными горизонталями), то три подъема и три спуска просматриваются без особого труда.

9. А – 5 баллов, В – 1 балл, С – 0 баллов.

Согласно правилу уровня, бровка такой ямы должна быть обозначена полугоризонталью. Поскольку глубина ямы больше, чем половина сечения рельефа, но меньше, чем одно сечение рельефа, внутри нее должна быть проведена горизонталь, уровень которой на половину сечения рельефа ниже, чем уровень ее бровки. В данном случае это будет основная горизонталь.

10. А – 5 баллов, В – 0 балл, С – 1 балл.

Если полотно трассы наклонено в сторону, противоположную склону (что, собственно, и означает наличие контруклона), то горизонтали должны изгибаться под острым углом. В случае С полотно расы расположено строго горизонтально, а в случае В – наклонено в сторону склона.

Легенды

1. А – 1 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Этот символ обозначает открытую скальную поверхность (т.е. соответствует заливке серого цвета в условных знаках карты), хотя по внешнему виду слегка напоминает символ для муравейника.

2. А – 1 баллов, В – 5 баллов, С – 0 баллов.

Символ грунтового обрыва (именно он представлен на рисунке) отличается по внешнему виду от символа скального обрыва, и уж совсем отдаленно напоминает символ земляного вала.

3. А – 5 баллов, В – 1 балл, С – 0 баллов.

Скалы-останцы (или каменные столбы) обозначаются на карте черным цветом в соответствии со своими линейными размерами. Для них в легендах существует особый символ, который не следует путать с символами отдельного камня или каменного поля.

4. А – 0 баллов, В – 1 балл, С – 5 баллов.

В легенде использован символ «Терраса», т.е. ровная площадка на склоне. Более всего ему соответствует объект третьего КП. Остальные два КП расположены на выступах, а это уже совсем другой символ.

5. А – 0 баллов, В – 1 балл, С – 5 баллов.

Два маркированных участка видны на карте и в легенде (размеченный участок после КП 2 и еще один с последнего КП на финиш). Почти наверняка есть еще размеченный участок от старта до пункта К. Дело в том, что при индивидуальном старте старт может находиться далеко от финиша, а пункт К – в конце стартового коридора, так что здесь можно обойтись и без разметки, а в эстафете надо еще пробежать от зоны передачи (или финиша) до пункта начала

ориентирования.

6. А – 5 баллов, В – 1 балл, С – 3 балла.

Объект КП по карте – группа камней, а в легенде приведен символ «камень». В колонке «размеры» указана высота объекта, это допустимо, хотя для группы камней лучше использовать линейные размеры, указывая площадь, которую она занимает. Наконец, символ «край» не слишком хорошо сочетается с данным объектом, но может применяться, если знак КП расположен строго на границе группы камней, а не внутри или вне ее.

7. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

КП 3 расположен на краю бугорка, а в легенде использован символ «Остров сухой земли». И хотя бугорок расположен как раз на острове сухой земли, объектом КП является все же бугорок.

8. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

В легенде КП 3 указана одна цифра. Это может быть только высота объекта. Глубина ям или воронок в легенде не указывается, а если вы хотите указать, что ее диаметр равен 4 метрам, то придется воспользоваться способом описания линейных размеров объекта, т.е., 4×4 .

9. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

В легенде КП 3 применен символ «Мыс», что означает острый угол менее 45 градусов. В данном случае этот символ неприменим, поскольку край полянки заметно закруглен. К тому же КП чаще всего ставят на краю полянки или внутри нее, а не за ее пределами.

10. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

В легенде КП 3 приведены размеры объекта, который имеет различную высоту с различных сторон (например, камень на склоне). Чтобы дать размеры обоих камней, нужно просто убрать из соответствующей клетки легенды поперечную черту.

Тактическое мастерство

1. А – 5 баллов, В – 1 балл, С – 0 баллов.

В данном случае упреждение (особенно правое) не имеет смысла. Мы имеем дело с классической ситуацией под названием «бег в мешок».

2. А – 1 балл, В – 5 баллов, С – 0 баллов.

В этом случае лучше заведомо отклониться влево. Там больше промежуточных ориентиров по пути на КП, меньше вероятность «зацепить» густую «зеленку».

3. А – 1 балл, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Упреждение вправо здесь весьма полезно, ведь при пересечении дороги вам будет непросто «привязаться». При правом упреждении вы без особых потерь времени сможете пробежать немного по дороге и уточнить свое местоположение перед выходом на КП.

4. А – 2 балла, В – 5 баллов, С – 4 балла.

Все три варианта имеют право на существование. И все же средний вариант немного быстрее. Глубокий обход рельефа слева при таком небольшом наборе высоты едва ли оправдан.

5. А – 3 балла, В – 5 баллов, С – 1 балл.

Ни один из обходных вариантов не дает «экономии» в наборе высоты, а с точки зрения выигрыша в скорости при беге по дороге, проигрыш в расстоянии выглядит чересчур большим. Южный обходной вариант не короче северного, но более сложен для ориентирования и не так удобен для бега.

6. А – 3 балла, В – 1 балл, С – 5 баллов.

Скорее всего, справа все же быстрее. Во-первых, можно бежать вверх по крутому склону под углом, а это быстрее, чем брать его «в лоб». Во-вторых, используем тропинку, в-третьих, этот вариант короче, чем левый.

7. А – 4 балла, В – 5 баллов, С – 1 баллов.

При внимательном подсчете видно, что наименьшую сумму подъемов вы наберете на центральном варианте. Северный вариант чуть хуже, южный заметно проигрывает. Если не заниматься подсчетом, а оценить варианты «на глаз», то центральный вариант все равно смотрится лучше.

8. А – 3 балла, В – 2 балла, С – 5 баллов.

Обходной вариант не самый быстрый, совсем прямо бежать можно, но ориентироваться будет непросто. Справа просматривается отличное «упрощение»: седловина, тропа, большая яма перед КП.

9. А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 2 балла.

Оказаться в лощине левее КП в данной ситуации практически невозможно, поэтому надо смело подниматься на выступ справа. Если это еще не ваш выступ, придется спуститься в следующую лощину и подняться на КП. Бежать вниз по лощине можно, внизу вы наверняка разберетесь, в чем дело, но время будет упущено.

10. А – 3 балла, В – 2 балла, С – 5 баллов.

Используйте встречный бег, чтобы посмотреть, где находятся ваши преследователи. КП 5 несложный, они одинаково легко возьмут его по вашему выходу или самостоятельно, а вот возможность получить информацию о них у вас может больше не оказаться. Если вы их не увидите, это добавит вам уверенности. Если вы все же не хотите показаться им на глаза, уходите вправо на вариант по тропинкам.

Результаты теста

Общие результаты

250 баллов: превосходно.

225 – 248 баллов: отлично.

200 – 224 балла: очень хорошо.

175 – 199 баллов: хорошо.

150 – 174 балла: удовлетворительно.

125 – 149 баллов: посредственно.

Менее 125: неудовлетворительно.

Разделы 1 – 5 (по каждому разделу в отдельности)

45 – 50 баллов: превосходно.

40 – 44 балла: отлично.

35 – 39 баллов: хорошо.

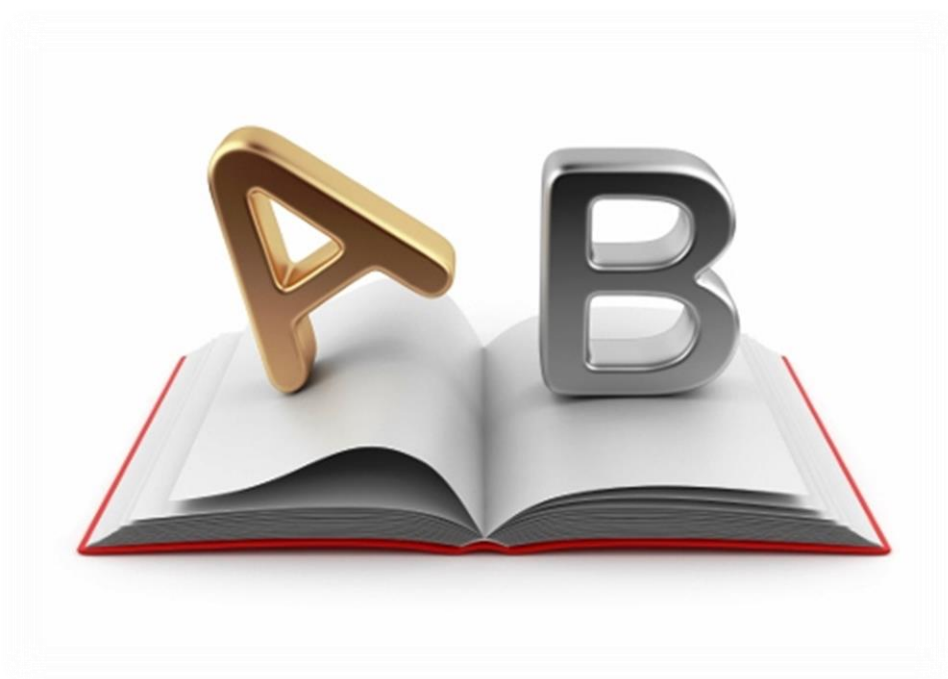
30 – 34 балла: удовлетворительно.

25 – 29 баллов: посредственно.

Менее 25 баллов: неудовлетворительно.

РАЗДЕЛ III

ГЛОССАРИЙ



Азимут – угол, образованный между северным направлением магнитного меридиана и направлением движения, отсчитывается по часовой стрелке.

Азимутально сопряженные точки – точки спортивной карты (объекты), невидимые одна от другой, которые спортсмен связывает с помощью точного азимута в процессе ориентирования.

Бергштрих – указатель скатов на горизонталях.

Бровка – структурная линия рельефа, ограничивающая верхнюю часть склона.

Вершина – высшая точка элемента или формы рельефа.

Взятие КП – действие спортсмена по обнаружению знака КП и его отметка средствами контроля.

Визуально сопряженные точки спортивной карты – точки (объекты), находящиеся в пределах прямой видимости, которые спортсмен связывает друг с другом в процессе ориентирования.

Выворотень – корневище упавшего дерева.

Высота сечения рельефа – расстояние по вертикали между двумя соседними секущими плоскостями одного уровня.

Выступ – возвышение на склоне, поперечный профиль которого горизонтален или имеет незначительный наклон.

Граница растительности – очищенная граница между растительностью.

Горизонталь – линия пересечения секущей плоскости одного уровня с поверхностью склона, спроектированная на горизонтальную плоскость (различают основную и вспомогательную горизонтали).

Гряда – узкая вытянутая возвышенность с крутыми склонами, плоской или округлой вершинной поверхностью и резко выраженной подошвенной линией.

Детали рельефа – бугры, бугорки, микрохолмики, гряды, впадины, седловины, террасы, выступы, бровки, подошвы, уступы, блюдца, лоцины, промоины, ямы, овраги, скалы, холмики.

Дно – низшая точка отрицательного элемента или формы рельефа.

Заросли – площадь леса, где деревья растут так плотно, что трудно двигаться.

Земляная насыпь – искусственное или естественное узкое ребро на ровной поверхности земли.

Информация о дистанции – фамилия и инициалы начальника дистанции, километраж, число КП, максимальный перепад высоты на одном склоне, опасные места на трассе, контрольное время нахождения участника на трассе, суммарный набор высоты, состояние дорог и лыжни,

ожидаемое время победителя, способ отметки на КП. Предварительное решение о классе дистанции, наличие пунктов питания и пресс-КП.

Каменистая поверхность – площадь, покрытая камнем.

Каменная колонна – высокий природный каменный столб.

Карьер – песчаные или каменные выработки на ровной или наклонной поверхности земли.

Контрольная карта – карта с образцами отметок компостеров на КП, с легендами и нанесенными элементами трассы: стартом, стартом ориентирования, КП, линией трассы, цветом маркировки, штрафными кругами, финишем.

Контрольная карточка – карточка участника, на которой фиксируется прохождение КП в заданном направлении.

Контрольное время – время, в течение которого участник может находиться на трассе ориентирования.

Контрольный пункт – место установки призмы и компостера для отметки прохождения заданного этапа на карточке участника.

Кормушка – конструкция для хранения еды для животных.

Легенда контрольного пункта – текстовое или символическое пояснение местоположения КП. В легенде указывается номер КП, его обозначение, объект на котором он расположен, характеристика объекта, наличие пунктов питания и медицинской помощи.

Лощина – вытянутое, открытое в сторону общего наклона поверхности углубление, имеющее с трех сторон пологие, обычно задернованные склоны.

Маркировка – разметка дистанции цветными флажками или картоном.

Масштаб карты – отношение длины линий на карте к действительной длине на местности.

Микрообъект – точечный небольшой линейный или площадной ориентир, достоверно опознаваемый на местности и расположенный по отношению к соседним микрообъектам так, что все их можно показать на карте.

«Молоко» - участок местности, не имеющий ориентиров (однообразная местность).

Мыс – место изгиба линейного ориентира или контура с углом менее 45 градусов (озера, болота, леса, поля).

Обрыв – участок земли более крутой, чем окружающая местность.

Объект – предмет местности, элемент рельефа, деталь какого-либо компонента ландшафта.

Объект КП – ориентир, на котором или около которого установлен

знак КП.

Опережающее чтение карты – чтение карты, которое применяется с момента взятия КП для выбора маршрута к очередному КП и позволяет спортсмену наметить опорные пункты на этапе, основной и запасной варианты движения, найти привязку с которой брать КП.

Опорные (ключевые) ориентиры – предметы на местности, позволяющие точно определить местоположение на карте (вершина холма, перекресток троп, микрополянка, микрохолмик, мостик, точечные ориентиры).

Ориентир – характерный объект местности, с помощью которого спортсмен легко определяет свое местоположение.

Ориентир тормозящий (преграждающий) – вытянутый перпендикулярно линии движения площадный или линейный ориентир (река, дорога, поле, озеро, болото, лес, гора).

Ориентиры рассеивающие – участки местности с ограниченной проходимостью (болота, озера, участки труднопроходимой растительности и т.д.), вынуждающие спортсмена избирать обходные варианты движения к КП. Различают два типа подобных ориентиров: отвлекающие (кромки болота и леса, элементы рельефа) и преграждающие (озера, болота, скалы).

Открытое пространство – местность с растительностью высотой до 1,5 м (поле, вырубка, молодые посадки).

Полигон – участок лесной местности со стационарными КП, на котором проводят тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

Поляна – маленькая площадь, свободная от деревьев внутри леса.

Предварительный старт – место и время, где спортсмен получает карту (не наносится на карту).

Предстартовое время – интервал между предварительным и техническим стартом.

Привязка – конечный ориентир, с которого берется КП.

Призма – красно-белый плоский или объемный знак из бумаги, материи или других материалов, оформленный в соответствии с правилами соревнований.

Промежуточный ориентир – хорошо заметный ориентир, по которому участник сможет точно определить свое местоположение.

Промина – вытянутое углубление незначительной длины, имеющее с трех сторон крутые незадернованные склоны, открытые в сторону общего наклона поверхности.

Проход – продолговатое, узкое понижение между склонами двух соседних положительных форм рельефа, открытое с двух сторон.

Пункт передачи эстафеты – коридор длиной 20 – 30 м и шириной 5 м, обозначенный плакатом с надписью «Финиш» и шнуром с флажками.

Ребро – вытянутое, узкое возвышение с наклонной вершинной поверхностью на склоне.

Рельеф – совокупность неровностей земной поверхности, основа ландшафта.

Седловина – понижение в гребне, расположенное между двумя возвышенностями и двумя лощинами.

Солончак – тип почвы, характеризующийся наличием в верхних горизонтах легкорастворимых солей в количествах, препятствующих развитию большинства растений.

Ситуация – сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути.

Скальный обрыв – каменистый склон круче, чем 45° .

Скальный выход – остров каменистой поверхности, обычно открытый, со склоном $<45^\circ$.

Терраса – горизонтальная или наклонная площадка, вытянутая вдоль склона, поперечный профиль которой горизонтален или имеет незначительный наклон.

Технический старт – точка начала ориентирования.

Угол леса – угол или вершина леса, выступающая в открытое пространство.

Этап дистанции – перегон между двумя соседними по номеру КП.

Яма – круглая или овальная впадина с резко выраженной бровкой; то же, но немасштабная по размерам в плане микроямка.

РАЗДЕЛ IV

Спортивное ориентирование, как вид спорта (методические рекомендации)



Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участник соревнований должен в кратчайшее время с помощью карты и компаса посетить определенное число точек, обозначенных на местности (КП).

Ориентирование требует определенных знаний топографии, техники и тактики, навыков и умений читать спортивную карту и изображенную на ней местность, сопоставлять их, выбирать рациональный маршрут при движении к контрольным пунктам. Оно удачно сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок. В результате общения с природой у ориентировщиков вырабатывается ряд ценных качеств: наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке. Навыки ориентирования необходимы людям многих профессий.

Помимо черт, характерных другим видам спорта, ориентирование имеет такие особенности, как наиболее органичное сочетание в нем физического и умственного начал, исключительная эффективность его как способа снятия нервных перегрузок, а также физкультурно-оздоровительного средства для людей всех возрастов. По данным медицинских исследований, ориентирование занимает одно из первых мест среди всех видов спорта по количеству потребляемого кислорода на 1 кг веса спортсмена, а по умственным нагрузкам уступает только шахматам.

В отличие от других видов спорта, где выступления спортсменов происходят под пристальным взглядом болельщиков и зрителей, ориентировщики соревнуются в лесных, большей частью безлюдных массивах. Это позволяет и опытному спортсмену, и начинающему строить план своего выступления и осуществлять его сообразно со своими физическими возможностями, уровнем тактической подготовки или личным планом, не боясь быть осужденным за возможное не совсем удачное прохождение дистанции. Это особенно важно в начале пути в ориентировании, когда неудачи могут закончиться длительным блужданием по местности из-за потери ориентировки.

Ни в каком другом известном виде спорта не вырабатываются столь быстро, как в ориентировании, такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, самодисциплина, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физиологических

нагрузок, организовать свой быт в полевых условиях.

Спортивным ориентированием могут заниматься люди разных возрастов, с различной физической подготовкой и спортивной квалификацией.

Для каждого возраста, пола и квалификацией предусмотрены свои группы. Если совсем еще недавно в соревнованиях по спортивному ориентированию успехов добивались в основном спортсмены, имеющие лишь хорошую физическую подготовку, то сегодня – при высоком уровне насыщенности карты и технической сложности трассы – не удастся победить, не имея прочного фундамента топографической подготовки. Это обязывает спортсмена не только научиться быстро и правильно читать карту (т.е. уметь видеть за условными знаками действительную картину местности), но и владеть навыками тактического мышления, умением быстро принимать правильные решения на трассе. Гибкость тактического мышления и хорошая топографическая подготовка дают спортсмену возможность получить более полную информацию о местности, быстро переработать ее

в условиях соревнований, добиться хороших результатов.

Необычайно эмоциональное от меняющихся впечатлений и хода борьбы спортивное ориентирование подходит в одинаковой степени для любителей спокойных пеших походов и быстрого бега, для молодых и старых, мужчин и женщин. В соревнованиях по ориентированию нет многоголосых трибун стадионов, аплодисментов. С соперником идет заочная, скрытая лесом борьба, борьба без давления на психику со стороны судей и зрителей, каждый бежит своим путем и темпом. Отправляясь в лес, каждый ориентировщик становится кандидатом в победители, так как в спортивном ориентировании не всегда побеждает самый сильный бегун. Нужна еще и техника ориентирования. В лесу на дистанции вступает в силу основной закон ориентировщиков: «Не беги быстрее, чем может думать голова». Физически сильные и ловкие, с одной стороны, и совершенно неспортивные, со средним физическим развитием – с другой, имеют равные шансы на победу. Ориентирование, пожалуй, единственный вид спорта, который не имеет постоянных или стандартных условий для проведения соревнований. Более того, стандартные условия ему противопоказаны. Глубокий смысл соревнований по ориентированию заключен именно в том, что всякий раз спортсменам приходится сталкиваться с новым ландшафтом, с иным расположением и сочетанием контрольных пунктов, с изменчивыми погодными условиями и состоянием местности, с новыми картами. Поэтому для успешного

завершения трасс спортсмены должны быть готовы решать любые навигационные и тактические задачи на любой местности.

РАЗДЕЛ V

Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию



Информация о соревнованиях

Положение о соревнованиях - основной документ, которым руководствуется судейская коллегия и участники соревнований. Положение о соревнованиях не должно противоречить настоящим Правилам.

Изменения и дополнения в Положение имеет право вносить только проводящая организация и не позднее, чем за 30 дней до начала соревнований.

Положение о соревнованиях содержит следующие сведения:

- название соревнований;
 - организатор соревнований;
 - цель и задачи соревнований;
 - дата и место проведения соревнований;
 - программа соревнований;
 - участники соревнований (участвующие организации), их спортивные составы команд (для командных и лично-командных соревнований);
 - условия определения результатов;
 - порядок определения и награждения победителей (призеров);
 - порядок организации судейства;
 - порядок организации медицинского обеспечения;
 - порядок подачи протестов и их рассмотрения;
 - условия финансирования (размер стартовых взносов, в случае установления, порядок его оплаты с указанием расходов, на которые будут направлены данные взносы);
 - форма заявки и последняя дата её получения;
- почтовый адрес и номер телефона (факса), адрес электронной почты организатора.

Заявка на участие в соревнованиях.

Предварительная заявка на участие в соревнованиях подается Организатору в форме и в сроки, оговоренные в Положении или приглашении. Заявки, полученные позже установленной даты, могут быть отклонены.

Участники могут быть заявлены региональной федерацией, клубом, организацией или самостоятельно.

Заявка на участие в соревнованиях должна содержать следующие сведения:

- на участие в каких соревнованиях;
- название организации и ее адрес, адрес электронной почты, номер телефона;
- фамилии, имена спортсменов, год рождения, спортивная квалификация (действующий разряд), возрастная и квалификационная группа, условия участия спортсменов в соревнованиях (личный, лично-командный зачет, запасной);

- номер средства отметки (чипа) участника, если имеется;
- фамилия, имя, отчество представителя команды и (или) тренера.

Если требует Организатор соревнований, то заявка оформляется за подписью руководителя организации, направляющей спортсменов на соревнования, и заверяется печатью этой организации. В заявке напротив фамилии каждого участника соревнований должна быть подпись и печать врача.

Порядок старта.

Старт может быть:

- раздельным (индивидуальным), при котором участники каждой дистанции должны стартовать отдельно с равными интервалами времени в своих группах;
- групповым, при котором участники стартуют по 2 человека и более от каждой группы;
- общим, при котором все участники одной или нескольких групп стартуют одновременно (и в эстафете на первом этапе);
- свободным, при котором участники стартуют по мере готовности;
- последовательным (по мере прихода участников предыдущего этапа эстафеты);
- с гандикапом (участники стартуют с интервалом, который определяется по результатам предыдущих соревновательных дней (этапов).

Распределение стартовых позиций определяется жеребьёвкой. Жеребьёвка может быть публичной или закрытой. Жеребьёвка проводится с использованием компьютерных программ или вручную.

Стартовый протокол составляется в соответствии с количеством заявленных участников, расположением дистанций и другими особенностями соревнований.

Стартовые протоколы должны быть вывешены:

- в центре соревнований;
- в зоне старта;
- в зоне предварительного старта.

Представитель команды.

Каждый участвующий в соревнованиях коллектив назначает представителя как контактное лицо между командой и организатором. За получение информации по соревнованиям вся ответственность полностью ложится на представителя команды. Он также отвечает за дисциплину и спортивное поведение участников своей команды во время соревнований.

Представитель команды обязан:

- знать настоящие правила, Положение о соревнованиях и соблюдать их;
- присутствовать на совещании представителей команд;
- доводить до участников все сведения, полученные им от ГСК соревнований;
- обеспечивать своевременную явку спортсменов на старт и церемонии, предусмотренные программой соревнований;
- не покидать место проведения соревнований, не убедившись, что все участники его команды благополучно закончили дистанцию;
- сдать до отъезда команды оборудование и инвентарь, полученные в аренду организаторов;
- сообщать старшему судье финиша об участниках, сошедших с дистанции и непрошедших через финиш;
- под руководством начальника дистанции при необходимости принять участие в поисках спортсменов, не вернувшихся с дистанции.

Представитель команды имеет право:

- присутствовать при публичной жеребьевке;
- получать справки по всем вопросам, относящимся к проведению соревнований, у членов ГСК и судей информации, а сведения о результатах соревнований – у секретарей;
- подавать заявки, перезаявки и протесты.

Местность.

Местность должна быть подходящей для постановки соревновательных дистанций в соответствии с форматом (дисциплиной) соревнований (ориентирование бегом, лыжное ориентирование, велоориентирование). При выборе местности для проведения соревнований нужно руководствоваться идеями зрелищности и привлекательности их для зрителей и средств массовой информации.

Местность должна соответствовать уровню подготовленности участников.

При проведении соревнований по велоориентированию местность должна содержать густую сеть дорог и троп различного класса.

При проведении соревнований по лыжному ориентированию разрешается использование существующих лыжных арен (трасс) в комплексе со специально подготовленной «лыжной сеткой».

Во избежание загрязнения района соревнований, а также нанесения вреда флоре и фауне должны соблюдаться правила по охране и защите окружающей среды согласно законодательству Республики Беларусь.

Карта.

Спортивная карта (далее - карта) – крупномасштабная специальная карта-схема, подробно отражающая характерные черты местности и составленная в соответствии с Международной системой условных знаков карт ориентирования.

Карта, обозначения дистанций и дополнительные надписи должны быть выполнены и напечатаны в соответствии с Международной системой условных знаков карт ориентирования (International Specification for Orienteering Maps) или Международной системой условных знаков спринтерских карт ориентирования (International Specification for Sprint Orienteering Maps).

В день соревнований запрещено использование любой карты местности соревнований участниками или официальными лицами до соответствующего разрешения Главного судьи.

Карта соревнований не должна быть значительно больше, чем требуется участнику для преодоления дистанции. Допускается использование двух или трех карт (смена карт) для прохождения участником дистанции.

Карта должна быть напечатана на одной стороне листа бумаги.

Для возрастных групп МЖ10-16, МЖ45 и старше рекомендуется использовать карты в масштабе не мельче 1:10000.

Карта должна содержать название, числовой масштаб, высоту сечения рельефа, год составления, фамилии авторов карты. Допускается изображение картограмм, символов и эмблем соревнований, рекламного материала.

Дистанции.

Дистанция должна быть спланирована так, чтобы:

- для успешного ее прохождения в равной мере требовались физическая подготовка и навыки ориентирования;
- от спортсмена требовалось применение различных технических приемов ориентирования, высокий уровень концентрации на всей дистанции, чтение карты и быстрое принятие решений;
- было соблюдено равенство условий борьбы для всех участников;
- участники не пересекали опасные места (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта, плохо замерзшие реки, непроходимые болота и т.п.), не передвигались по запретным для движения территориям (посевы, лесопосадки и т.п.), через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистных сооружений и т.п.);
- участники не передвигались большую часть дистанции через сплошные заросли растений (крапива, малинник и

- др.), оказывающих раздражающее действие на организм спортсменов;
- большинство отдельных отрезков дистанции (перегонов) обеспечивали выбор различных вариантов движения спортсмена;
 - вероятные пути движения участников не выходили за карту;
 - обеспечивать максимальную зрелищность, где это возможно, без ущерба ориентированию.

Длина дистанции в соревнованиях по ориентированию в заданном направлении определяется:

- в ориентировании бегом по карте путем измерения и суммирования отрезков: технический старт — КП — финиш, с учетом маркированных участков. Если между двумя КП имеется физически непреодолимое препятствие (высокий забор, скальная стенка, река и пр.), длину дистанции измеряют по кратчайшему обходному пути. Длина маркированных участков измеряется по карте, а если они выходят за карту, то на местности.
- в велоориентировании как длина самого рационального пути.

Расположение контрольных пунктов.

КП должны располагаться на ориентирах, обозначенных на карте и четко опознаваемых на местности. Точное расположение КП должно быть описано с помощью легенд. Местоположение КП должно однозначно определяться при помощи карты и легенды.

Участник соревнований в заданном направлении должен посетить все КП в том порядке, в котором они соединены и пронумерованы на карте, самостоятельно выбирая путь движения. При необходимости порядок прохождения КП должен быть проконтролирован судьями соревнований.

На дистанциях по ориентированию бегом:

- КП располагаются рядом с такими объектами местности, которые нанесены на карту и однозначно определяются на местности;
- КП не должны располагаться на небольших изолированных ориентирах;
- КП должен быть размещен возле ориентира, отмеченного на карте, в соответствии с легендой;
- КП не должны быть расположены ближе, чем в 30 м один от другого по прямой линии (15 метров для карт масштаба 1: 4 000 и 1:5 000);
- КП не должны быть расположены ближе, чем в 60 м один от другого по прямой линии (30 метров для карт масштаба 1: 4 000 и 1:5 000), когда они находятся на однотипных ориентирах;

- КП должны располагаться не ближе 200 м от края рабочего поля карты (100 м для карт масштаба 1: 4 000 и 1:5 000) или отделяться от него четким линейным ориентиром (шоссе, река, тропа и т.п.).

Легенды контрольных пунктов.

КП должен быть обозначен на карте и описан с помощью легенды таким образом, чтобы его положение (как сам объект КП, так и расположение знака КП относительно объекта КП) не вызывало у участника соревнований сомнения. Если положение знака КП не может быть однозначно описано с помощью условных символов легенд, то он не должен быть использован на дистанции.

Оборудование дистанции.

Местоположение и высоту призмы над землей (около 1 м) выбирают так, чтобы призма была отчетливо видна участнику, достигшему указанной картой и легендой точки соответствующего ориентира, но не ранее. Устанавливать призму на деревьях, кустах и т.п. запрещается.

В непосредственной близости от каждого КП должно иметься достаточное количество средств отметки, чтобы участники смогли без задержки ее произвести.

Все КП одной дистанции оборудуются однотипно и снабжаются средствами отметки одинаковой конструкции.

Все КП, для которых имеются проблемы сохранности, должны охраняться.

Точка КП, показанная на карте, должна быть четко обозначена на местности и оборудована так, чтобы давать возможность участникам доказать её посещение.

Каждый КП должен быть обозначен контрольным знаком, состоящим из трех квадратов размером 30х30 см, сложенных в призму. Каждая грань квадрата делится диагональю из левого нижнего в правый верхний угол на белое поле вверху и оранжевое внизу. Вместо оранжевого цвета допускается использовать красный.

Старт.

Старт дневных соревнований должен начинаться не ранее, чем через час после восхода солнца, а заканчиваться не позднее, чем за 250% от ожидаемого времени победителя до захода солнца.

Старт ночных соревнований должен начинаться не ранее, чем через час после захода солнца.

Все участники должны иметь не менее 30 минут для подготовки к старту.

Место старта должно быть выбрано таким образом, чтобы имелась зона для разминки участников

Точка начала ориентирования должна быть показана на карте равносторонним треугольником (знак 701 Международной системы

условных знаков карт ориентирования).

Участник берет свою карту в момент старта. За взятие карты своей группы несет ответственность сам участник соревнований. Карты должны располагаться таким образом, чтобы название группы или номер участника на карте были видны с линии старта.

Контрольное время.

Контрольное время назначается Главным судьей во всех видах программы отдельно для каждой группы участников в целях ограничения продолжительности соревнований и сообщается участникам не позднее, чем за час до старта.

Контрольное время не может быть изменено после старта первого участника.

Контрольное время назначается в пределах 200-300% от ожидаемого времени победителя.

Результат участника или эстафетной команды, превысивший контрольное время, аннулируется.

Финиш.

К линии финиша спортсмен движется только по финишному коридору или вдоль маркировки. Линия финиша должна четко выделяться и легко определяться финиширующим спортсменом. Последние 20 метров финишного коридора в ориентировании бегом и 100 метров в лыжном и велоориентировании перед линией финиша по возможности должны быть прямые.

Ширина финишного коридора должна быть достаточной для финиша двух спортсменов одновременно.

Результаты и места.

Результат участника или эстафетной команды определяется по времени прохождения дистанции, а на маркированной трассе – с учетом штрафного времени, с точностью до одной секунды.

Если несколько спортсменов имеют одинаковый результат, им присваивается одинаковое место. В протоколе они должны стоять в том порядке, в каком они стартовали. После участников, показавших одинаковый результат, остается столько незанятых мест, сколько участников имеют одинаковый результат, минус единица.

При общем старте или гандикапе места определяются в порядке пересечения участниками линии финиша, а в эстафете - в порядке пересечения ее спортсменами последнего этапа.

Результаты считаются утвержденными, если через 1 час после опубликования предварительных результатов протестов не поступило (или в течение 30 минут после принятия решения по последнему протесту).

Составитель:
Шульгина Ирена Альфредовна,
педагог дополнительного образования

Компьютерная вёрстка *И.А. Шульгина*

Государственное учреждение образования
«Волковысский центр творчества детей и молодежи»
(туристско-краеведческое отделение)

231900, г. Волковыск, ул. Победы, 11
Тел.: 8 (01512) 6 77 81, тел./факс: 8 (01512) 9 59 43
E-mail: volkctdum@uovrik.by
Сайт: <http://volkctdm.by>