

Рабочая тетрадь
по основам топографической и
технико-тактической подготовке
спортсменов ориентировщиков
Абросимова Н.А.

2006-2010 гг.

Тема 1: История возникновения и развития спортивного ориентирования.

Литература:

Основная:

1. Алешин В. Карта в спортивном ориентировании. ФиС. М.1983. – 152 с.
2. Андреев Н.В. Топография и картография. М. 1985.-159с.
3. Богатов С. Крюков О. Спортивное ориентирование. Воениздат. М.1982.
4. Воронов Ю.С. Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000 – 38 с.
5. Константинов Ю. Глаголева О. Уроки ориентирования. ЦДЮТиК. М. 2005. – 328 с.
6. Тыкул В. Спортивное ориентирование. Изд.Просвещение, М, 1990 – 160 с.
7. Спортивное ориентирование. Программа для системы дополнительного образования детей / Под редакцией Константинова Ю.С. – М.: Советский спорт, 2005. – 54с.
8. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Издательство Советский спорт. М. 2002. – 364с.

Дополнительная:

1. Алешин В. Дистанции в спортивном ориентировании бегом. ВГУ. Воронеж. 2008. – 204 с.
2. Ганопольский В. Туризм и спортивное ориентирование (учебник для институтов и техникумов физкультуры). ФиС. М..1987. – 187 с.

Вопросы для подготовки:

1. Развитие ориентирования за рубежом.
2. Зарождение ориентирования в СССР.
3. Период становления спортивного ориентирования в СССР.
4. Развитие спортивного ориентирования в России.

Индивидуальные задания:

Ответьте на контрольные вопросы:

- 1). Каким странам отдается приоритет в зарождении спортивного ориентирования, как вида спорта?
- 2). Где и когда были проведены первые соревнования по спортивному ориентированию?
- 3). Какое значение для развития спортивного ориентирования, как вида спорта имеет создание Совета ориентирования северных стран?

- 4). Где и когда учреждена Международная федерация ориентирования (ИОФ)?
- 5). Где и когда были проведены первые чемпионат Европы и первенство мира по спортивному ориентированию?
- 6). По каким правилам проводились первые соревнования по ориентированию в СССР?
- 7). Назовите дату официального рождения в СССР нового вида спорта – спортивного ориентирования.
- 8). Где и когда был проведен I летний чемпионат СССР по спортивному ориентированию?
- 9). Когда и где Федерация спортивного ориентирования СССР была принята в ИОФ, и до какого времени она просуществовала?
- 10). Какие результаты показывали советские ориентировщики на всесоюзных и международных соревнованиях?
- 11). Кто и с какого времени, в России на современном этапе, возглавляет работу по развитию спортивного ориентирования?
- 12). Какие результаты показывают российские ориентировщики на международной арене?

Тема 2: Спортивное ориентирование как вид спорта.

Литература:

Основная:

1. Алешин В. Карта в спортивном ориентировании. ФиС. М.1983. – 152 с.
2. Андреев Н.В. Топография и картография. М. 1985.-159с.
3. Богатов С. Крюков О. Спортивное ориентирование. Воениздат. М.1982.
4. Воронов Ю.С. Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000 – 38 с.
5. Константинов Ю. Глаголева О. Уроки ориентирования. ЦДЮТиК. М. 2005. – 328 с.
6. Тыкул В. Спортивное ориентирование. Изд.Просвещение, М, 1990 – 160 с.
7. Спортивное ориентирование. Программа для системы дополнительного образования детей / Под редакцией Константинова Ю.С. – М.: Советский спорт, 2005. – 54с.
8. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Издательство Советский спорт. М. 2002. – 364с.

Дополнительная:

1. Алешин В. Дистанции в спортивном ориентировании бегом. ВГУ. Воронеж. 2008. – 204 с.
2. Ганопольский В. Туризм и спортивное ориентирование (учебник для институтов и техникумов физкультуры). ФиС. М..1987. – 187 с.

Вопросы для подготовки:

1. Ориентирование на местности.
2. Ориентирование – как вид спорта.
3. Основные атрибуты спортивного ориентирования.
4. Классификация соревнований по спортивному ориентированию.
5. Виды соревнований:
 - ориентирование в заданном направлении;
 - ориентирование на маркированной трассе;
 - ориентирование по выбору.

Индивидуальные задания:

1. Раскройте содержание понятия «ориентирование на местности».
2. Дайте определение спортивному ориентированию – как виду спорта.
3. Перечислите основные атрибуты спортивного ориентирования:_____

4. Заполните таблицу классификации соревнований по спортивному ориентированию:

по способу передвижения	по времени проведения соревнований	по взаимодействию спортсменов	по характеру зачета результатов	по способу определения результата соревнований	по длине дистанции

5. Опишите содержание соревнований по спортивному ориентированию (краткая характеристика правил соревнований):

- а). В заданном направлении;
- б). На маркированной трассе;
- в). По выбору.

6 Тест

1. Вы опоздали на старт по своей вине. Ваши действия?
 - а) прийти на старт, получить карту и уйти на дистанцию
 - б) не стартовать
 - в) стартовать только в том случае, если изменят время старта
2. Истекло Ваше "контрольное время" Ваши действия?
 - а) поискать следующий КП и потом пойти на финиш
 - б) до конца пройти дистанцию
 - в) сразу идти на финиш
3. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?
 - а) маркированная дистанция
 - б) заданное направление
 - в) дистанция по выбору
8. Выберите правильное значение выражения "штрафное время"?
 - а) время, которое прибавляется к результату участника за опоздание на старт
 - б) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП
 - в) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования
9. Выберите правильное значение выражения "полигон"?
 - а) место определения судьями точности нанесения кп на карту
 - б) перегон между двумя КП
 - в) участок местности со стационарными КП, на котором проводятся тренировки и соревнования
10. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции?
 - а) вернуться в лагерь
 - б) пройти через финиш
 - в) уехать домой
11. На какой дистанции участник может получить штрафной круг?
 - а) дистанция по выбору
 - б) эстафета в заданном направлении
 - в) спринт на маркированной дистанции
12. Как определяются результаты участников показавших одинаковое время на дистанции в заданном направлении?
 - а) участникам, показавшим одинаковое время присуждается одинаковое место
 - б) место лучше у того, кто раньше стартовал
 - в) место лучше у стартовавшего позднее

Тема 3: Определение понятия «спортивная карта».

Литература:

Основная:

1. Алешин В. Карта в спортивном ориентировании. ФиС. М.1983. – 152 с.
2. Андреев Н.В. Топография и картография. М. 1985.-159с.
3. Богатов С. Крюков О. Спортивное ориентирование. Воениздат. М.1982.
4. Константинов Ю. Глаголева О. Уроки ориентирования. ЦДЮТиК. М. 2005. – 328 с.
5. Тыкул В. Спортивное ориентирование. Изд.Просвещение, М, 1990 – 160 с.
6. Алешин В. Дистанции в спортивном ориентировании бегом. ВГУ. Воронеж. 2008. – 204 с.
7. Ганопольский В. Туризм и спортивное ориентирование (учебник для институтов и техникумов физкультуры). ФиС. М..1987. – 187 с.
8. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Издательство Советский спорт. М. 2002. – 364с.

Дополнительная:

1. Спортивное ориентирование. Программа для системы дополнительного образования детей / Под редакцией Константинова Ю.С. – М.: Советский спорт, 2005. – 54с.
2. Воронов Ю.С. Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000 – 38 с.

Вопросы для подготовки:

1. Классификация карт по тематике;
2. Классификация карт по значению;
3. Характеристика спортивной карты:
 - специальное содержание;
 - информативность изображения;

Индивидуальные задания:

1. Дайте характеристику тематических и специальных карт;
2. Назовите основные отличия спортивных карт от обычных топографических;
3. Опишите специальное содержание спортивной карты;
4. Объясните, какими способами достигается информативность изображения объектов в спортивных картах;

Тема 4: Масштаб и высота сечения.

Литература:

Основная:

1. Алешин В. Карта в спортивном ориентировании. ФиС. М.1983. – 152 с.
2. Андреев Н.В. Топография и картография. М. 1985.-159с.
3. Богатов С. Крюков О. Спортивное ориентирование. Воениздат. М.1982.
4. Воронов Ю.С. Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000 – 38 с.
5. Константинов Ю. Глаголева О. Уроки ориентирования. ЦДЮТиК. М. 2005. – 328 с.
6. Тыкул В. Спортивное ориентирование. Изд.Просвещение, М, 1990 – 160 с.
7. Спортивное ориентирование. Программа для системы дополнительного образования детей / Под редакцией Константинова Ю.С. – М.: Советский спорт, 2005. – 54с.

Дополнительная:

1. Ганопольский В. Туризм и спортивное ориентирование (учебник для институтов и техникумов физкультуры). ФиС. М..1987. – 187 с.
2. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Издательство Советский спорт. М. 2002. – 364с.

Вопросы для подготовки:

1. Масштаб карты;
2. Высота сечения рельефа;
3. Масштаб карты (М) и высота сечения рельефа (h) допускаемые международными и российскими инструктивными материалами.

Индивидуальные задания:

1. Используя знания, полученные в ходе изучения ранее других дисциплин и в курсе «Топография туриста», впишите определение понятий:

Числовой масштаб карты _____

Линейный масштаб карты _____

Высота сечения рельефа _____

2. Назовите масштаб и высоту сечения спортивных карт допускаемых к применению Правилами соревнований по спортивному ориентированию ФСО России:

Для основного использования на классических дистанциях

Для коротких дистанций и эстафет _____

Для возрастных групп МЖ45 и старше и МЖ14 и моложе _____

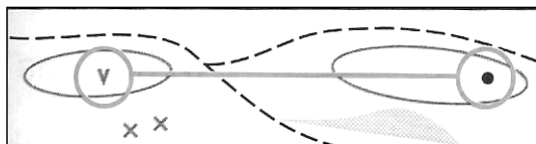
Для видов дистанций «суперспринт» (СС) и «спринт» (СП) _____

В учебных целях _____

3. Тест

1. Какой масштаб карты, если расстояние между КП составляет 500м?

а) М 1:5000 б) 1:10000 в) М 1:15000

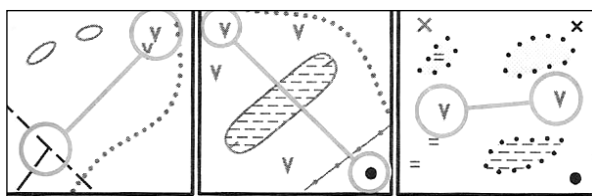


2. У какой карты М 1: 15000, если расстояние между пунктами примерно 300м?

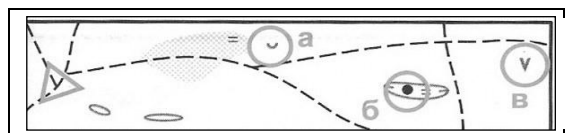
А

Б

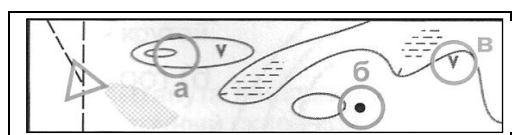
В



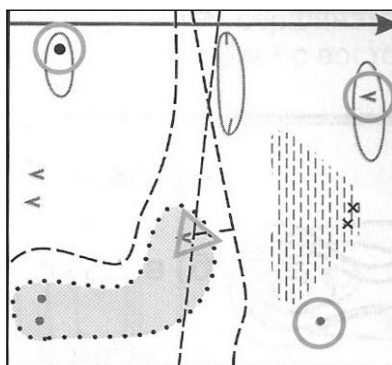
4. До кого КП расстояние от старта 750м, если М 1: 5000?



5. До кого КП расстояние от старта 300м, если М 1: 7500?



6. Сколько метров от старта до КП, который находится на северо-западе? М 1: 15000

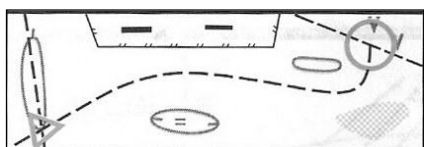


а) 300м

б) 450м

в) 600м

7. Сколько примерно метров вы пройдете от старта до КП, двигаясь по дороге? М 1:10000



- а) 250м
- б) 750м
- в) 500м

Тема 5: Условные знаки

Литература:

Основная:

1. Алешин В. Карта в спортивном ориентировании. ФиС. М.1983. – 152 с.
2. Андреев Н.В. Топография и картография. М. 1985.-159с.
3. Богатов С. Крюков О. Спортивное ориентирование. Воениздат. М.1982.
4. Воронов Ю.С. Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000 – 38 с.
5. Константинов Ю. Глаголева О. Уроки ориентирования. ЦДЮТиК. М. 2005. – 328 с.
6. Тыкул В. Спортивное ориентирование. Изд.Просвещение, М, 1990 – 160 с.
7. Спортивное ориентирование. Программа для системы дополнительного образования детей / Под редакцией Константинова Ю.С. – М.: Советский спорт, 2005. – 54с.

Дополнительная:

1. Ганопольский В. Туризм и спортивное ориентирование (учебник для институтов и техникумов физкультуры). ФиС. М..1987. – 187 с.
2. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Издательство Советский спорт. М. 2002. – 364с.

Вопросы для подготовки:

1. Классификация условных знаков спортивных карт;
2. Способы изображения на спортивных картах:
 - различных форм рельефа местности;
 - скал и камней;

- гидрографии и болот;
- растительности;
- искусственных сооружений;
- микрообъектов;
- знаков обозначения дистанции.

Индивидуальные задания:

1. Все знаки спортивных карт, согласно спецификации, утвержденной Международной федерации спортивного ориентирования, делятся на пять групп. Перечислите

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

2. Все многообразие объектов на местности выражают на спортивных картах шестью цветами. Запишите, к какой группе относятся знаки, обозначенные данным цветом, приведите примеры, изобразив их:

коричневым _____

--	--	--	--

голубым _____

--	--	--	--

желтым _____

--	--	--	--

белым _____

зеленым _____

--	--	--	--

черным _____

--	--	--	--

3. Нарисуйте по пять знаков каждой группы. Подпишите их.

группа линейных ориентиров

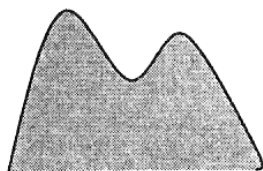
группа точечных ориентиров

группа линейных

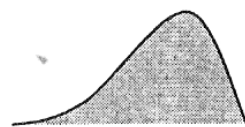
4. Расставьте в пустых клетках рядом с номерами профилей холмов буквы, написанные у соответствующих им рисунков, изображенных с помощью горизонталей.



1	
---	--



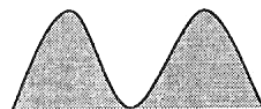
2	
---	--



3	
---	--



4	
---	--



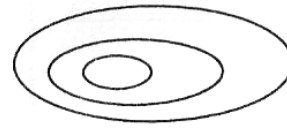
5	
---	--



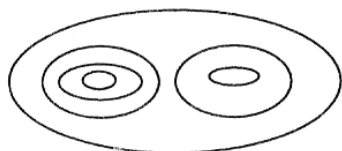
B



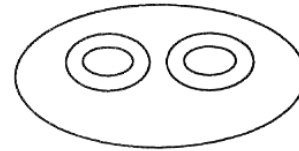
P



H

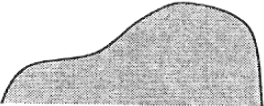
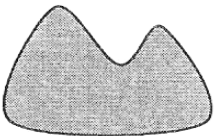
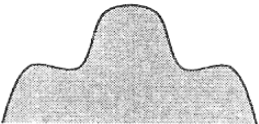
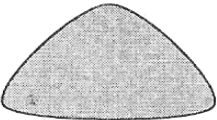


E

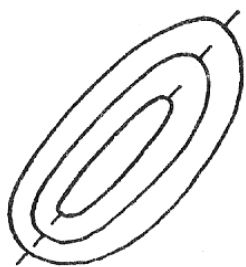


O

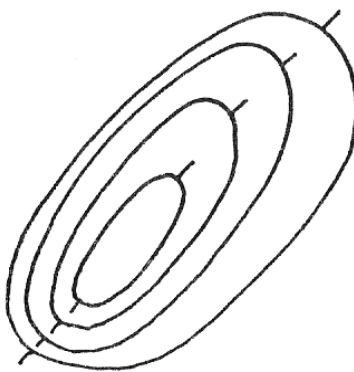
5. Изобразите в пустых клетках с помощью горизонталей данные холмы:

6. Определите высоту холмов, если известно, что высота сечения рельефа составляет 5 метров.



1



2



3

Запишите полученные результаты:

высота первого холма _____ метров

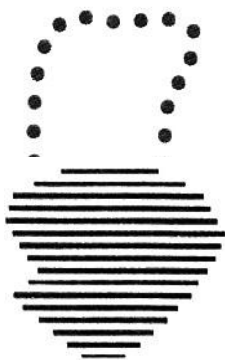
высота второго холма _____ метров

высота третьего холма _____ метров

7. Тест:



- а) улучшенная дорога
- б) непреодолимая тропа
- в) тропа



- а) земляной вал
- б) разрушенная каменная стена
- в) сухая канава



- а) заболоченность
- б) непреодолимое болото
- в) труднопреодолимое болото



- а) фундамент
- б) постройка
- в) застроенная территория



- а) яма
- б) лощина

в) гора



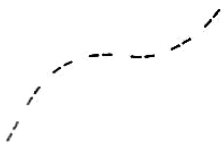
- а) озеро
- б) запретная территория
- в) непреодолимое болото



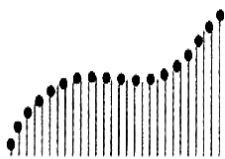
- а) проход в ограде
- б) каменная стена
- в) непреодолимая ограда



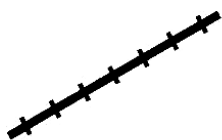
- а) стрельбище
- б) кормушка
- в) стрелка магнитного меридиана



- а) шоссе
- б) исчезающая тропа
- в) улучшенная дорога



- а) четкая граница растительности
- б) пересыхающий ручей
- в) сухая канава



- а) железная дорога
- б) преодолимый трубопровод
- в) каменная стена

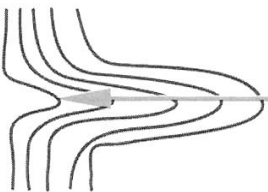
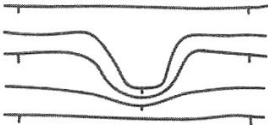
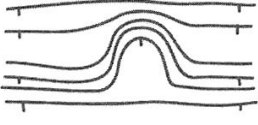
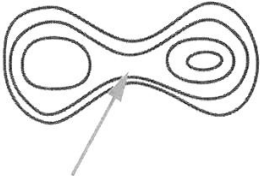
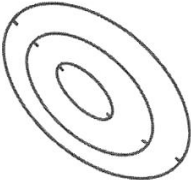
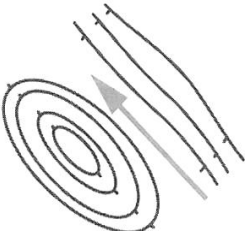
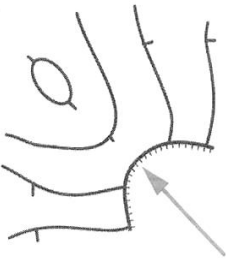


- а) туннель
- б) переправа с мостом
- в) переправа без моста

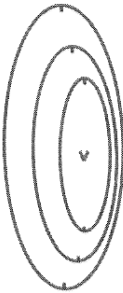
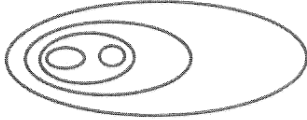
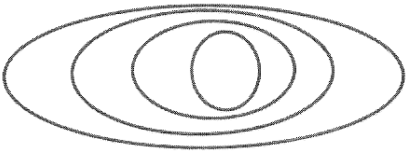
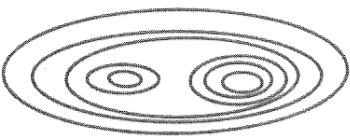
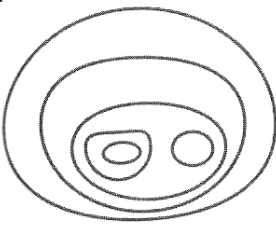
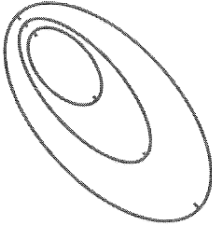
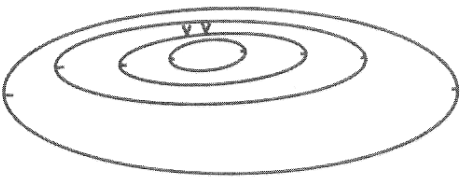


- а) земляной вал
- б) промоина
- в) земляной обрыв

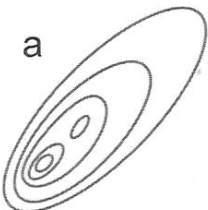
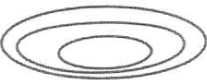
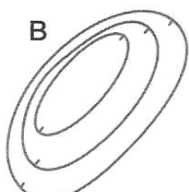
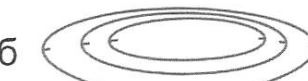
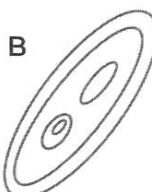
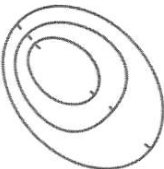
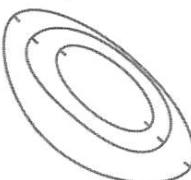
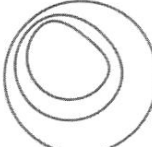
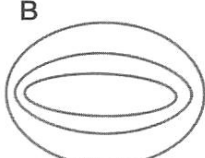
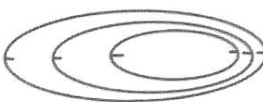
8. Подберите описание к рельефной ситуации

1  а) яма б) гора в) перемычка	6  а) проход б) лощина в) ребро
2  а) выступ б) лощина в) ступень	7  а) лощина б) ступень в) выступ
3  а) гряда б) выступ в) седловина	8  а) яма б) лощина в) ступень
4  а) перемычка б) ребро в) проход	9  а) лощина б) терраса в) промоина
5  а) обрыв б) терраса в) проход	10  а) ребро б) промоина в) лощина

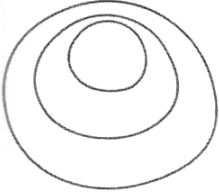
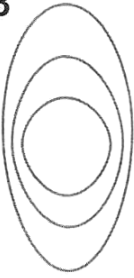
9. Подбираете к описанию графическое изображение рельефа

1 Холм, имеет две вершины. Западная выше. Северный склон пологий. 2 Холм с крутым северным и южным склонами и слабым уклоном на запад и восток. 3 Яма с крутым подъемом на северо-запад. 4 Яма, вытянута в направлении запад-восток. Северный склон крутой. 5 Холм, вытянут в направлении север-юг, восточный склон крутой.	6 Холм, вытянут в направлении север-юг. Имеет две вершины, восточный склон крутой. 7 Яма вытянута в направлении север-юг, восточный склон крутой, на дне - воронка. 8 Холм вытянут в направлении запад-восток. Имеет две вершины. Западная ниже. 9 Яма вытянута в направлении запад-восток. Южный склон пологий, на северном - две воронки. 10 Холм с двумя вершинами, крутой с запада и пологий с востока.
а  б 	а  б 
в 	в  г 
г  д 	д 

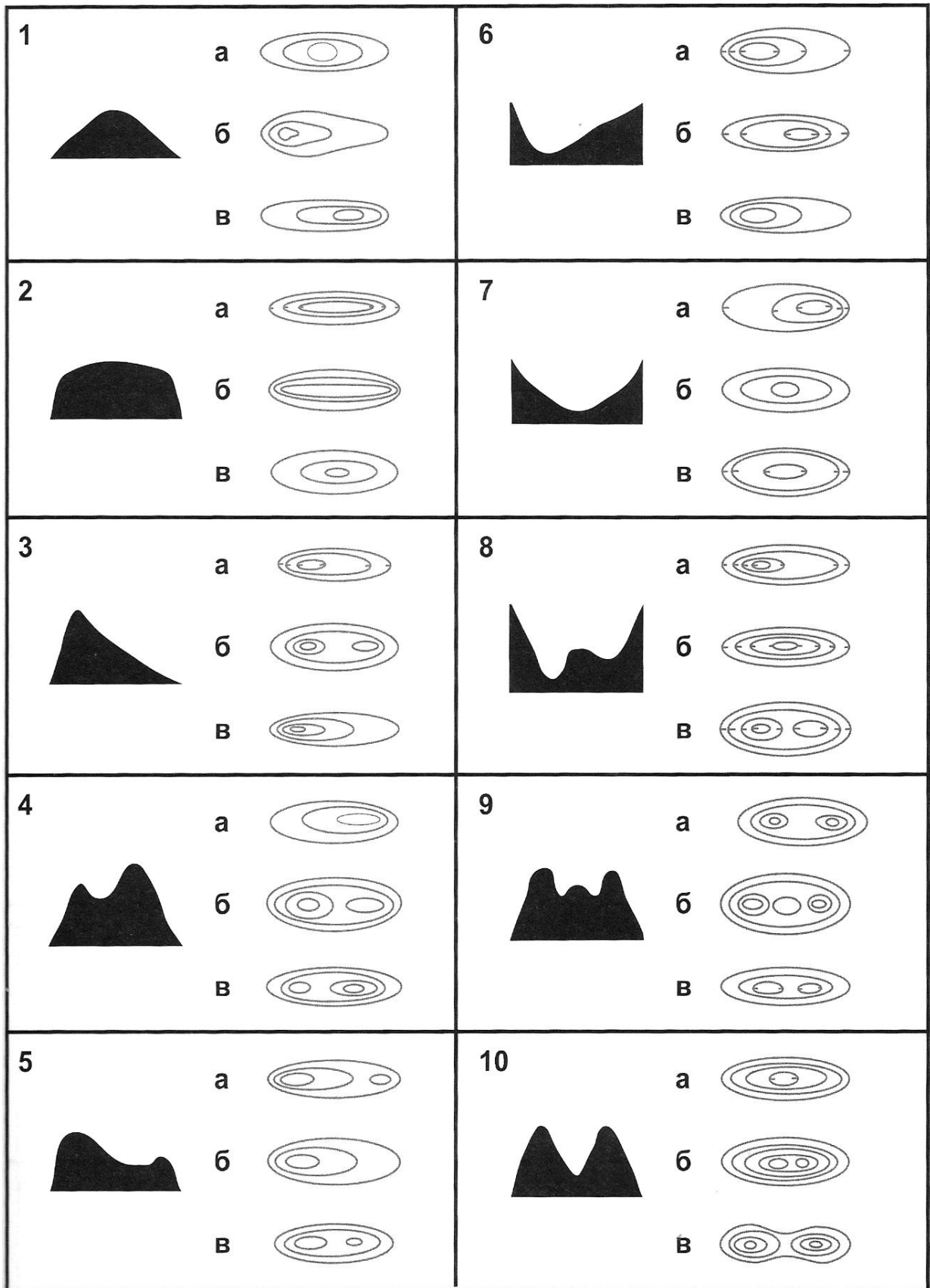
10. Подберите к описанию рельефную ситуацию.

1 Холм, вытянут в направлении запад-восток. Имеет две вершины. а  б  в 	6 Холм, вытянут в направлении запад-восток. Северный склон крутой. Восточная вершина выше. а  в  б 
2 Холм с крутым северным склоном. а  б  в 	7 Яма, вытянута в направлении запад-восток. Северный склон пологий. а  в  б 
3 Холм, вытянут в направлении север-юг. Южная вершина выше. а  б  в 	8 Холм с крутым юго-западным склоном. Южная вершина выше. а  б  в 
4 Яма с крутым подъемом на северо-запад. а  б  в 	9 Холм с двумя вершинами. Пологий с севера и юга, крутой с запада и востока. а  б  в 
5 Яма, вытянута в направлении север-юг. Восточный склон крутой. а  б  в 	10 Седловина с высокой южной горой. а  б  в 

11. Подберите описание к графическому изображению рельефа.

1  а) холм с крутым южным склоном б) холм, почти круглый, крутой с севера и пологий с юга в) яма с крутым северным склоном	6  а) холм с двумя вершинами, крутой с запада и пологий с востока б) яма с крутым западным склоном в) холм с двумя вершинами, крутой с востока и пологий с запада
2  а) холм вытянут в направлении запад-восток и круче с востока б) яма с крутым восточным склоном в) холм с крутым западным склоном	7  а) холм с крутым западным склоном б) яма вытянута в направлении север-юг, восточный склон пологий в) яма с крутым восточным склоном. Вытянута в направлении север-юг
3  а) холм с отвесным склоном на север б) яма с пологими западным и восточным склонами в) холм с крутыми западным и восточным склонами и имеющий слабый уклон на север и юг	8  а) яма вытянута в направлении север-юг б) холм вытянут в направлении север-юг, южная вершина выше в) холм вытянут в направлении север-юг, северная вершина выше
4  а) холм с крутым северо-восточным склоном б) яма с крутым северо-западным склоном в) яма с крутым северо-восточным склоном	9  а) яма вытянута в направлении север-юг, юго-западный склон крутой б) холм с крутым юго-восточным склоном в) яма вытянута в направлении север-юг. Юго-восточный склон крутой
5  а) яма вытянута в направлении запад-восток, северный склон крутой б) гора с крутым северным склоном в) яма с пологим северным и крутым южными склонами	10  а) холм с двумя вершинами и крутым северо-западным склоном б) яма с крутым северо-западным склоном в) холм с крутым северо-восточным склоном. Имеет две одинаковые вершины

12. Подберите графическое изображение рельефа к заданному профилю.



Тема 6: Компас и его применение.

Литература:

Основная:

1. Алешин В. Карта в спортивном ориентировании. ФиС. М.1983. – 152 с.
2. Андреев Н.В. Топография и картография. М. 1985.-159с.
3. Богатов С. Крюков О. Спортивное ориентирование. Воениздат. М.1982.
4. Константинов Ю. Глаголева О. Уроки ориентирования. ЦДЮТиК. М. 2005. – 328 с.
5. Тыкул В. Спортивное ориентирование. Изд.Просвещение, М, 1990 – 160 с.
6. Алешин В. Дистанции в спортивном ориентировании бегом. ВГУ. Воронеж. 2008. – 204 с.
7. Ганопольский В. Туризм и спортивное ориентирование (учебник для институтов и техникумов физкультуры). ФиС. М..1987. – 187 с.
8. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Издательство Советский спорт. М. 2002. – 364с.

Дополнительная:

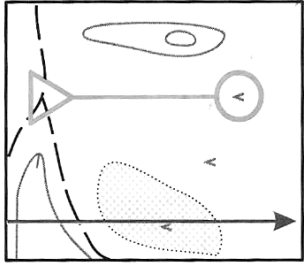
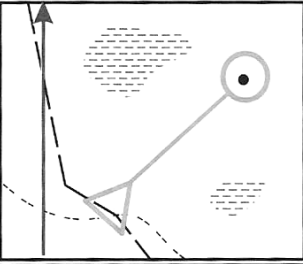
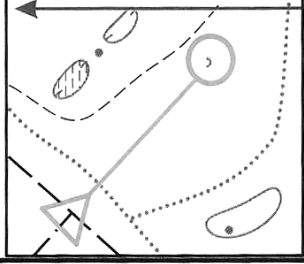
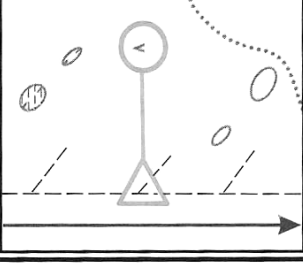
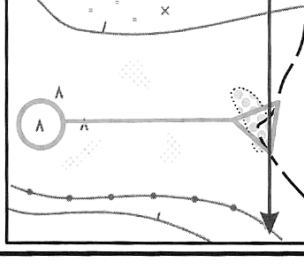
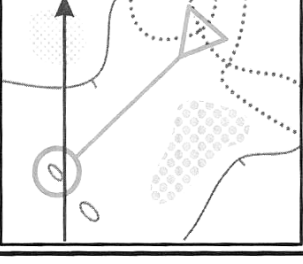
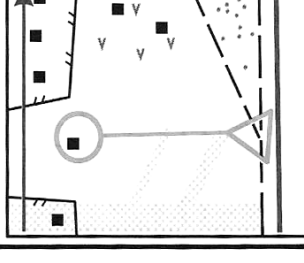
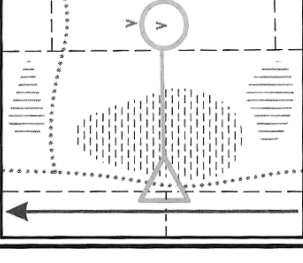
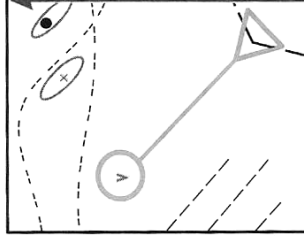
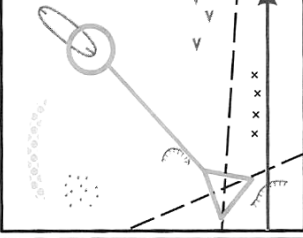
1. Спортивное ориентирование. Программа для системы дополнительного образования детей / Под редакцией Константинова Ю.С. – М.: Советский спорт, 2005. – 54с.
2. Воронов Ю.С. Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000 – 38 с.

Вопросы для подготовки:

1. История компаса;
2. Спортивный компас;
3. Порядок работы с компасом.

Индивидуальные задания:

1. Ответьте на контрольные вопросы:
 - а). Какой принцип действия компаса?
 - б). Когда и где был впервые использован компас?
 - в). Как работали древние компаса?
 - г). Как устроен спортивный компас и его отличие от других компасов?
 - д). Какие существуют модели спортивных компасов и как выбрать для себя спортивный компас?
2. В каком направлении надо двигаться от старта, чтобы прийти на КП? По какому азимуту надо двигаться от старта, чтобы прийти на КП?

1  а) на запад б) на восток в) на север	6  а) 45 градусов б) 315 градусов в) 225 градусов
2  а) на юго-восток б) на северо-восток в) на юго-запад	7  а) 180 градусов б) 270 градусов в) 90 градусов
3  а) на север б) на восток в) на запад	8  а) 315 градусов б) 135 градусов в) 225 градусов
4  а) на юг б) на восток в) на запад	9  а) 90 градусов б) 360 градусов в) 270 градусов
5  а) на северо-восток б) на северо-запад в) на юго-запад	10  а) 270 градусов б) 45 градусов в) 315 градусов

Тема 7: Глазомерная съемка.

Литература:

Основная:

1. Алешин В. Карта в спортивном ориентировании. ФиС. М.1983. – 152 с.
2. Андреев Н.В. Топография и картография. М. 1985.-159с.
3. Богатов С. Крюков О. Спортивное ориентирование. Воениздат. М.1982.
4. Константинов Ю. Глаголева О. Уроки ориентирования. ЦДЮТиК. М. 2005. – 328 с.
5. Тыкул В. Спортивное ориентирование. Изд.Просвещение, М, 1990 – 160 с.
6. Алешин В. Дистанции в спортивном ориентировании бегом. ВГУ. Воронеж. 2008. – 204 с.
7. Ганопольский В. Туризм и спортивное ориентирование (учебник для институтов и техникумов физкультуры). ФиС. М..1987. – 187 с.
8. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Издательство Советский спорт. М. 2002. – 364с.

Дополнительная:

1. Спортивное ориентирование. Программа для системы дополнительного образования детей / Под редакцией Константинова Ю.С. – М.: Советский спорт, 2005. – 54с.
2. Воронов Ю.С. Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000 – 38 с.

Вопросы для подготовки:

1. Измерение направления (азимута);
2. Измерение расстояния;
3. Измерение превышения одной точки над другой.
4. Глазомерная съемка линейных, площадных, точечных ориентиров, рельефа.

Индивидуальные задания:

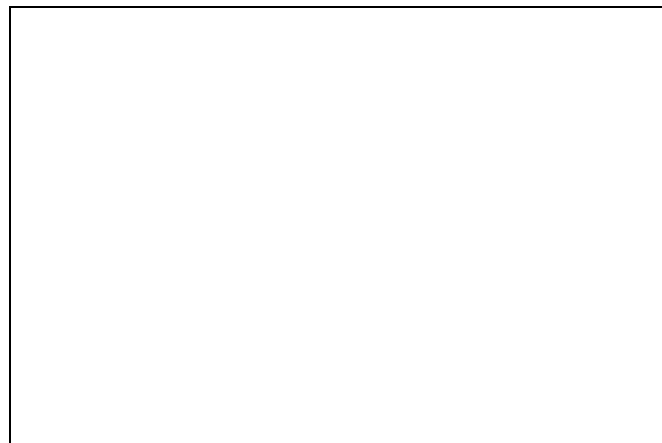
1. Раскройте содержание понятия «азимут» и порядок работы по его определению;
2. Назовите ориентиры по заданным азимутам (например:120, 80,350 градусов);
3. Выделите способы измерения расстояний на местности при глазомерной съемке;
4. Составьте индивидуальную таблицу соотношения метража и шагов для глазомерной съемки;

Таблица соотношения метража и шагов

Кол-во метров	Кол-во пар шагов	Кол-во метров	Кол-во пар шагов	Кол-во метров	Кол-во пар шагов
5м		40м		75м	
10м		45м		80м	
15м		50м		85м	
20м		55м		90м	
25м		60м		95м	
30м		65м		100м	
35м		70м			

5. Пройдите по азимуту (в парке) дистанцию в форме равностороннего треугольника. Исходный азимут может быть любой. Азимуты для движения из точек поворота рассчитайте сами. Длина стороны треугольника должна составлять 100 м. Закончив дистанцию, определите отклонение точки финиша от точки старта.

Зарисуйте схему своего азимутального хода



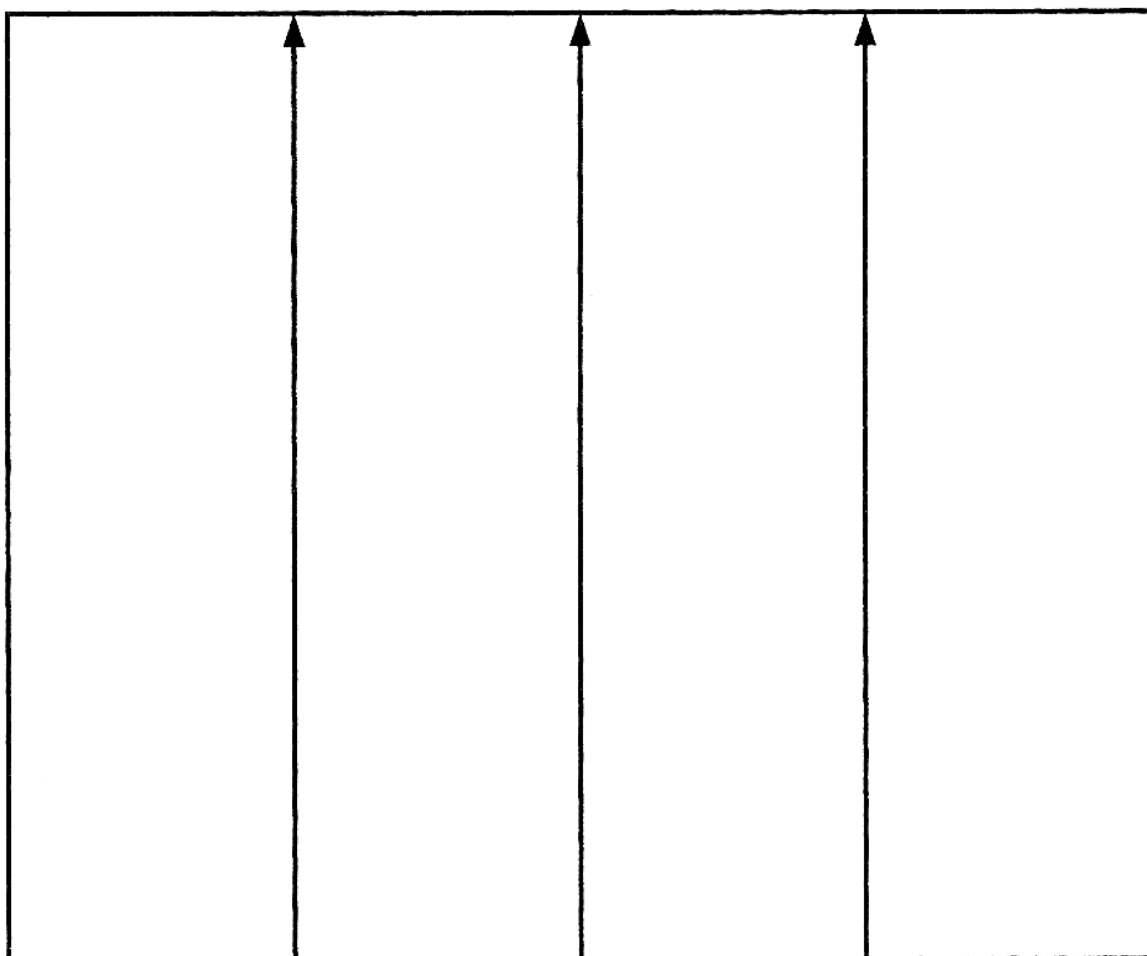
6. Опишите способы нивелирования склонов;
7. Нанесите на планшет по 2-3 линейных, площадных, точечных ориентиров выбрав насыщенный объектами участок парка, учитывая азимутальное направление и масштаб.
8. Используя цветные карандаши, нарисуйте картосхему местности в масштабе 1:20 000 по описанию.

"В южной части карты с запада на восток течет река. Ее южный берег представляет собой крутой склон, в некоторых местах переходящий в обрывы. Южнее реки растет смешанный лес, через который в меридиональном направлении проходят две просеки. Расстояние между ними 1 км. В одном из кварталов находится вырубка размером 350 на 600 м. С юга в реку впадают ва ручья.

Северный берег реки равнинный, частично заболоченный, с заливными лугами. В северо-восточной прибрежной части растет кустарник, переходящий в редколесье. В лесу встречаются легкопроходимые болота различной формы и размеров, но не более 400 метров в поперечнике.

Недалеко от восточной рамки карты через реку переброшен мост, через него проходит дорога с юго-востока на северо-запад. В одном месте на болоте дорога проложена по насыпи, под которой для стока воды оборудована труба. В 500 метрах севернее моста на небольшой возвышенности находится дом лесника, дом обнесен преодолимой изгородью. От моста к дому ведет пешеходная тропа.

В северо-западной части карты хвойный лес с густым подлеском из кустарника и молодых елочек".



Тема 8: Элементы техники ориентирования.

Литература:

Основная:

1. Алешин В. Карта в спортивном ориентировании. ФиС. М.1983. – 152 с.
2. Андреев Н.В. Топография и картография. М. 1985.-159с.
3. Богатов С. Крюков О. Спортивное ориентирование. Воениздат. М.1982.
4. Константинов Ю. Глаголева О. Уроки ориентирования. ЦДЮТиК. М. 2005. – 328 с.
5. Тыкул В. Спортивное ориентирование. Изд.Просвещение, М, 1990 – 160 с.
6. Алешин В. Дистанции в спортивном ориентировании бегом. ВГУ. Воронеж. 2008. – 204 с.
7. Спортивное ориентирование. Программа для системы дополнительного образования детей / Под редакцией Константинова Ю.С. – М.: Советский спорт, 2005. – 54с.
8. Воронов Ю.С. Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000 – 38 с.

Дополнительная:

1. Ганопольский В. Туризм и спортивное ориентирование (учебник для институтов и техникумов физкультуры). ФиС. М..1987. – 187 с.
2. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Издательство Советский спорт. М. 2002. – 364с.

Вопросы для подготовки:

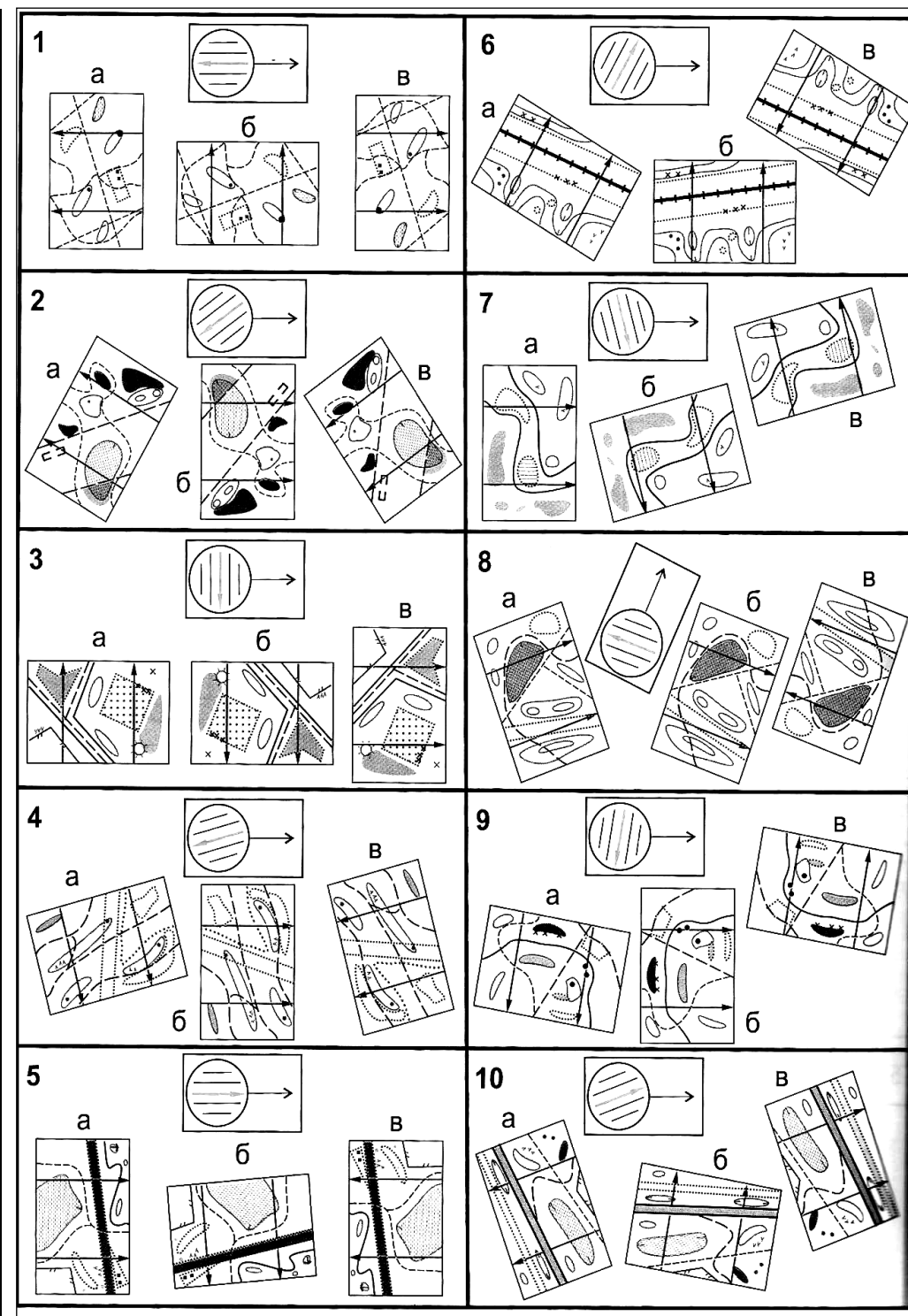
1. Ориентирование карты;
2. Чтение карты;
3. Определение и контроль направления;
4. Способы контроля расстояния;
5. Выбор пути;
6. Технические действия ориентировщика в районе контрольного пункта и на контрольном пункте.

Индивидуальные задания:

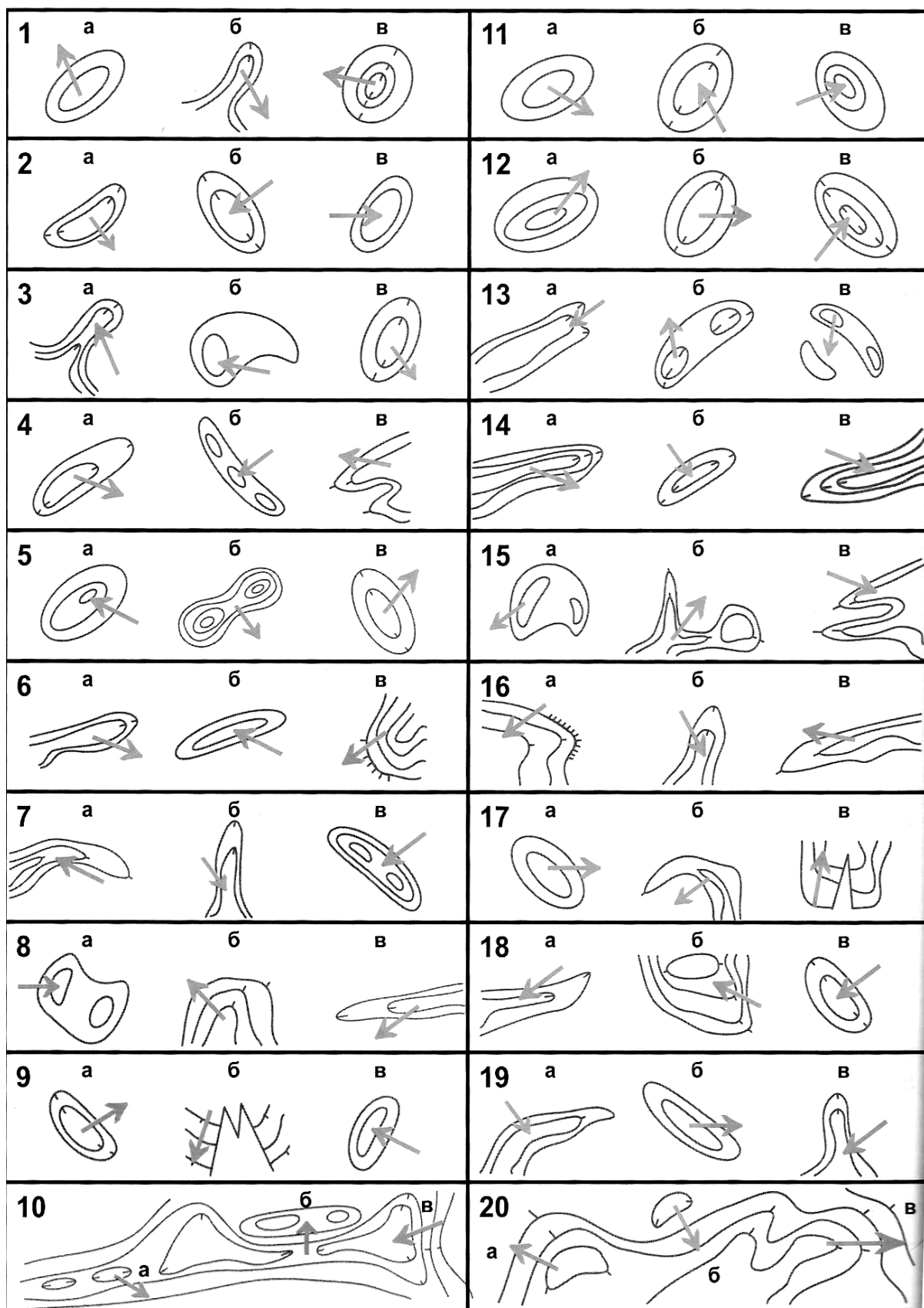
1. Ответьте на контрольные вопросы:
 - а). Как ориентируют карту, если точка месторасположения спортсмена на карте известна?

- б). Как ориентируют карту, если точка стояния неизвестна?
- в). Что означает: «уметь читать карту - по большому пальцу»?
- г). Какими способами осуществляется чтение карты?
- д). Как достигается непрерывный процесс при чтении карты?
- е). Какие есть способы определения и контроля направления движения спортсмена?

2. Какая карта сориентирована по компасу?



3. Какая стрелка обозначает “спуск”? Какая стрелка обозначает “подъем”?



4. Впишите определение опорных ориентиров используемых спортсменами при движении по дистанции:

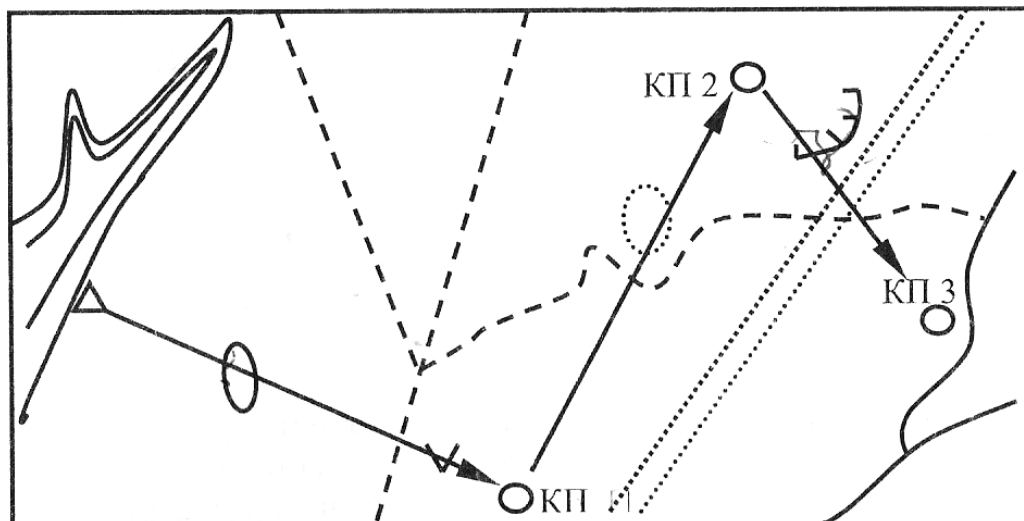
Тормозные - _____

Ограничивающие - _____

Рассеивающие - _____

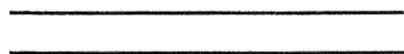
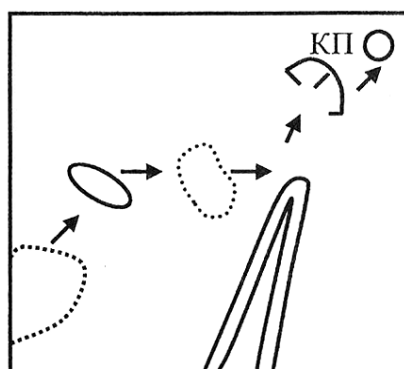
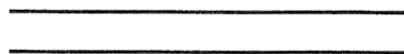
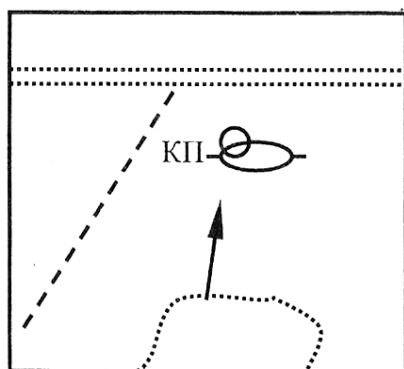
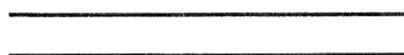
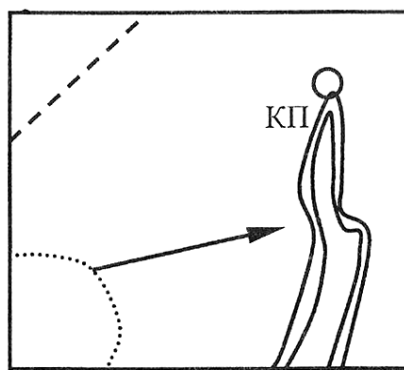
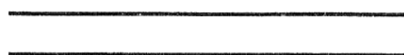
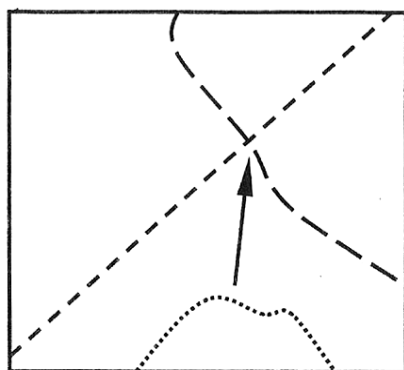
Привязка - _____

5. Перечислите и подпишите опорные ориентиры, которые встречаются при движении со старта на КП1, с КП 1 на КП 2, с КП 2 на КП 3.

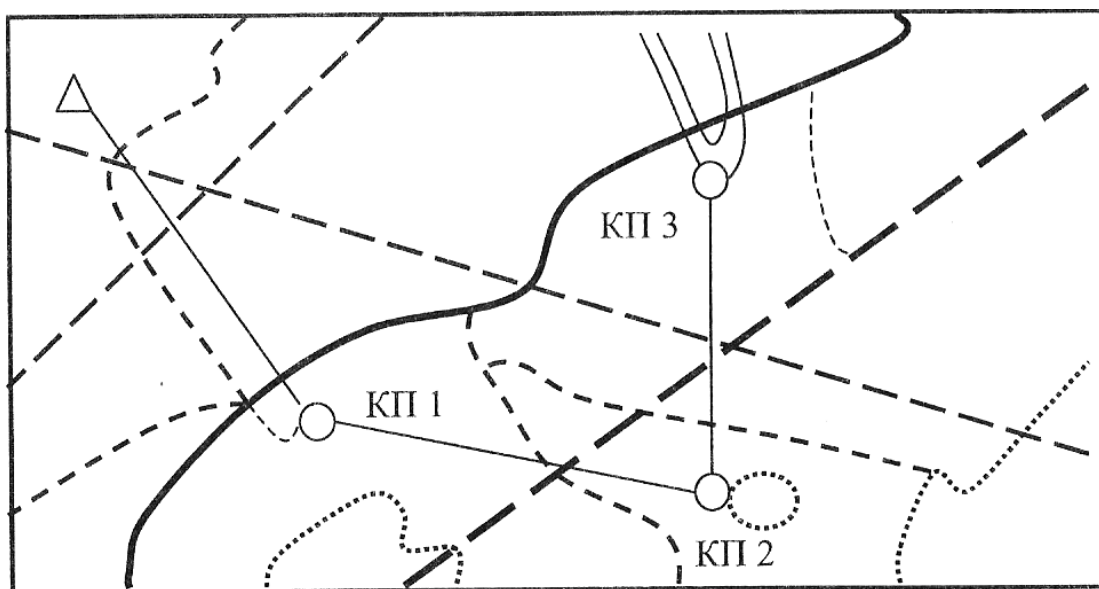


6. Определите и подпишите под каждым из рисунков, какой из перечисленных приемов в ориентировании здесь проиллюстрирован.

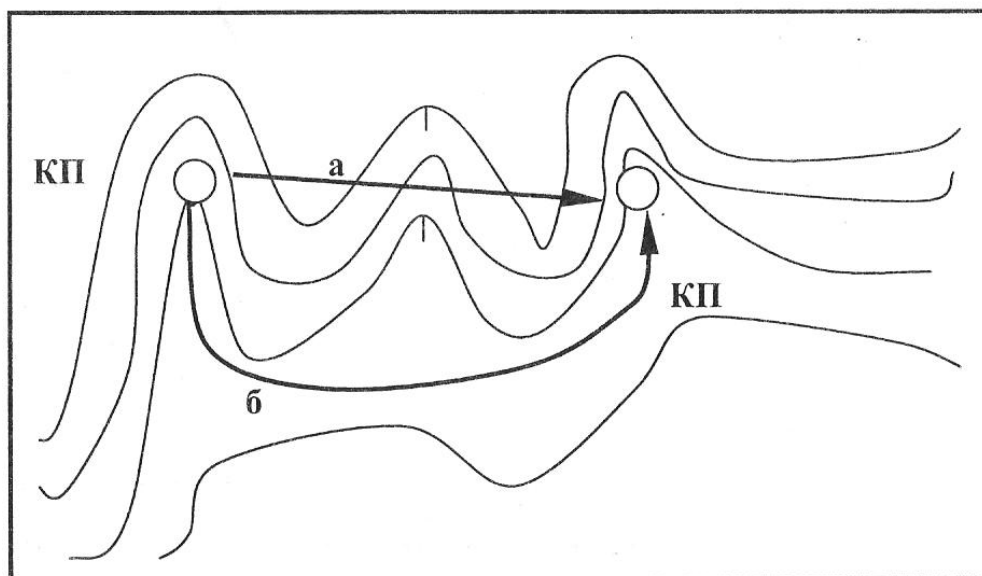
- Бег с использованием тормозных ориентиров.
- Бег с упреждением
- Бег по опорным ориентирам.
- Бег в «мешок».

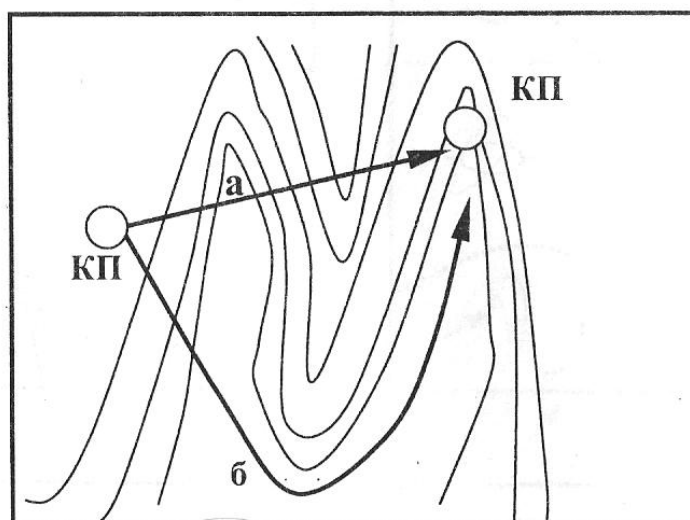


7. С помощью цветного карандаша укажите линейные ориентиры, которые вы будете использовать при движении со старта на КП 1, затем на КП 2 и на КП 3.

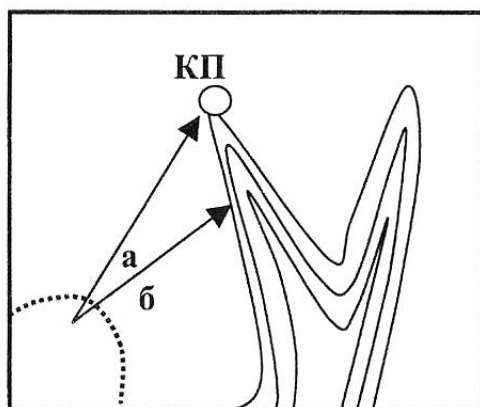


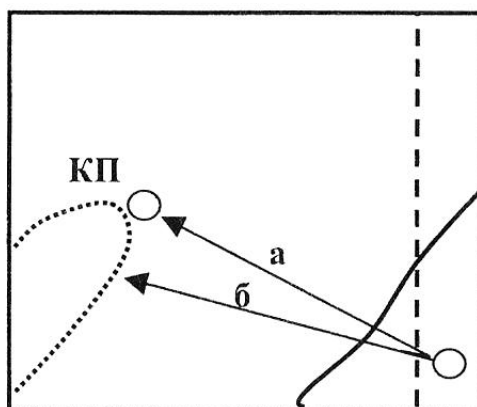
8. Определите и подпишите, какой путь на КП выгоднее (а или б).
Объясните свой выбор.

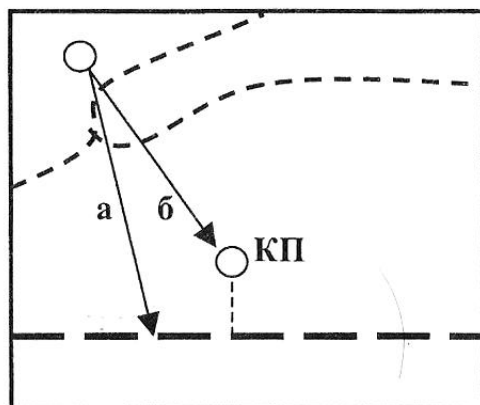


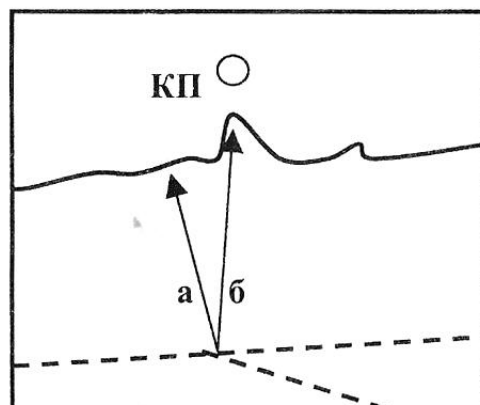


9. Определите, какой путь является более правильным: а и б.
Объясните свой выбор.









5. Назовите основные технические действия ориентировщика в районе контрольного пункта и на контрольном пункте.

6. Тест:

2. Что должен сделать участник, если прибежал на “чужой” КП
 - а) не отмечаясь бежать на “свой ” КП
 - б) сделать отметку и бежать на следующий КП
 - в) бежать на финиш
3. Вы пришли в точку КП, а призмы нет. Вы точно уверены, что это та точка. Ваши действия?

- а) не теряя ни секунды продолжу идти по дистанции
 - б) выйду еще раз на привязку и иду на КП
 - в) начну поиск по системе прочесывания
4. Выберите правильное значение выражения “привязка КП”?
- а) сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути
 - б) конечный ориентир, с которого берется КП
 - в) хорошо заметный ориентир, по которому участник может определить свое местоположение
5. Вы не вышли с привязки на КП. Ваши действия?
- а) выйти еще раз на привязку и затем на КП
 - б) начать искать в предполагаемом районе КП
 - в) бежать дальше, считая, что КП стоит неправильно
6. Вы отметились на “чужом” КП ваши. Ваши действия?
- а) бежать на финиш
 - б) бежать на следующий КП
 - в) продолжить искать нужный КП и отметить его в резервной клетке
6. Что происходит с результатом участника, который потерял карточку или иное средство отметки
- а) результат аннулируется
 - б) результат вносится в протокол в зависимости от бегового времени
 - в) участнику дается право повторного прохождения дистанции
7. Выберите правильное значение выражения “легенда КП”?
- а) уточнение местоположения КП на объекте местности и относительно его
 - б) порядковый номер
 - в) ориентир, на котором установлен знак КП
8. Вы приближаетесь к КП и видите, что несколько участников бегут в том же направлении. Ваше действие?
- а) спрошу, на какой КП они бегут
 - б) пойду на КП, не обращая на них
 - в) побегу за ними
9. Выберите правильное значение выражения “контрольный пункт”
- а) маркированный участок, происхождение которого обязательно для участника
 - б) место установки призмы и средств отметки

Тема 9: Тактическая подготовка.

Литература:

Основная:

1. Алешин В. Карта в спортивном ориентировании. ФиС. М.1983. – 152 с.
2. Андреев Н.В. Топография и картография. М. 1985.-159с.

3. Богатов С. Крюков О. Спортивное ориентирование. Воениздат. М.1982.
4. Константинов Ю. Глаголева О. Уроки ориентирования. ЦДЮТиК. М. 2005. – 328 с.
5. Тыкул В. Спортивное ориентирование. Изд.Просвещение, М, 1990 – 160 с.
6. Алешин В. Дистанции в спортивном ориентировании бегом. ВГУ. Воронеж. 2008. – 204 с.
7. Спортивное ориентирование. Программа для системы дополнительного образования детей / Под редакцией Константинова Ю.С. – М.: Советский спорт, 2005. – 54с.
8. Воронов Ю.С. Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000 – 38 с.

Дополнительная:

1. Ганопольский В. Туризм и спортивное ориентирование (учебник для институтов и техникумов физкультуры). ФиС. М..1987. – 187 с.
2. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Издательство Советский спорт. М. 2002. – 364с.

Вопросы для подготовки:

1. Тактика и техника ориентирования.
2. Тактика выбора пути.
3. Факторы, влияющие на выбор пути и скорость движения на местности.

Индивидуальные задания:

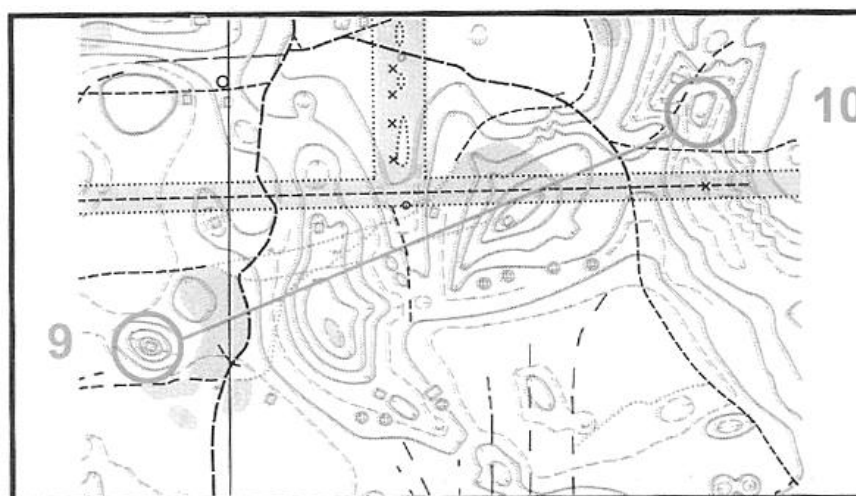
1. Дайте определение технике и тактике в спортивном ориентировании.
2. Приведите пример тактики прохождения участка дистанции.
3. Назовите факторы, влияющие на выбор пути и скорость движения на местности.

4. Какой вариант пути является наиболее правильным.

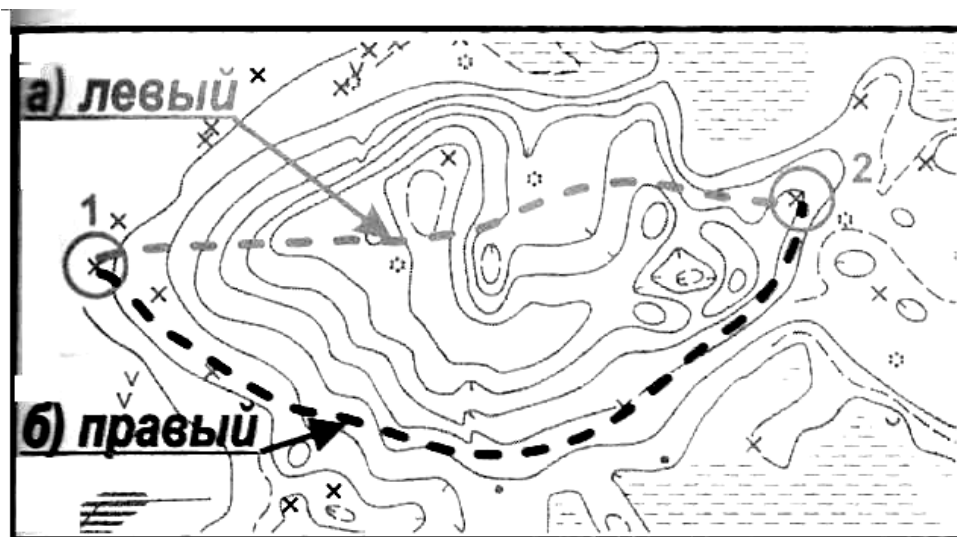


- а) левый вариант
- б) средний вариант
- в) правый вариант

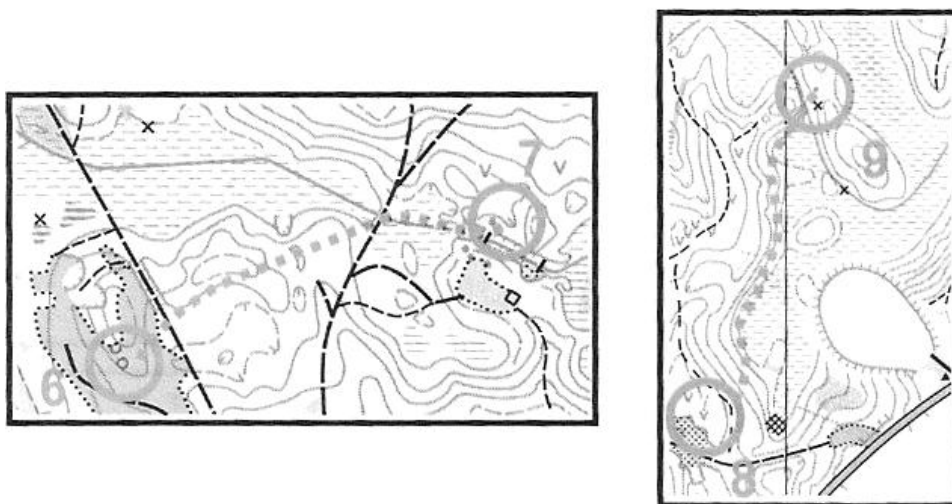
4. Нарисуйте наиболее оптимальный вариант пути от КП-9 до КП-10.



6. Перед вами фрагмент дистанции с двумя вариантами пути. Определите и запишите, какой из них будет с наименьшим набором высоты. Укажите набор высоты в метрах.

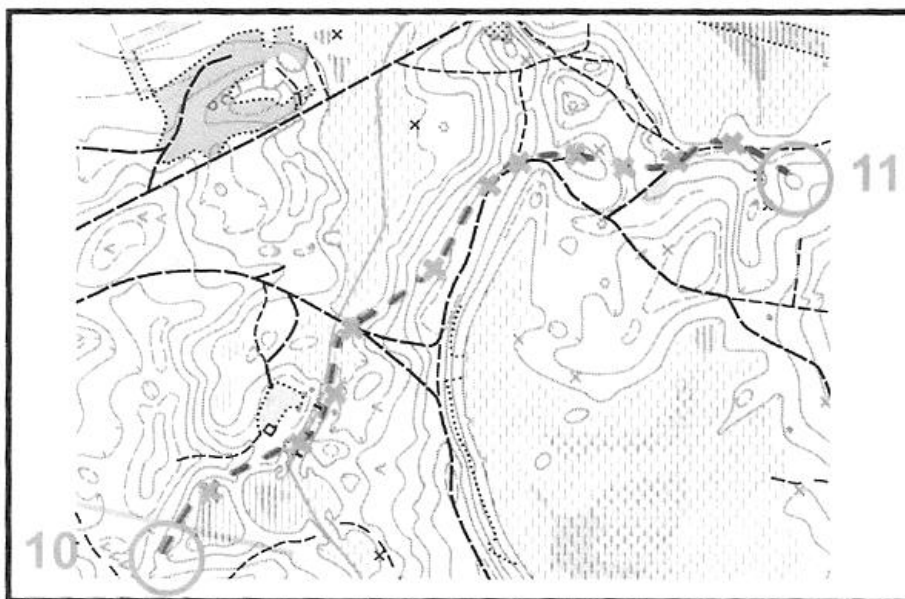


7. Перед вами 2 фрагмента дистанции. На какой КП участник бежит, используя «бег в мешок»?



8. Перед вами фрагмент дистанции с вариантом пути от КП-10 до

КП-11, на котором расставлено множество крестиков. Обведите только те, которые будут являться опорными точками.



9. Нарисуйте профиль к данному варианту пути от КП-3 до КП-4

