

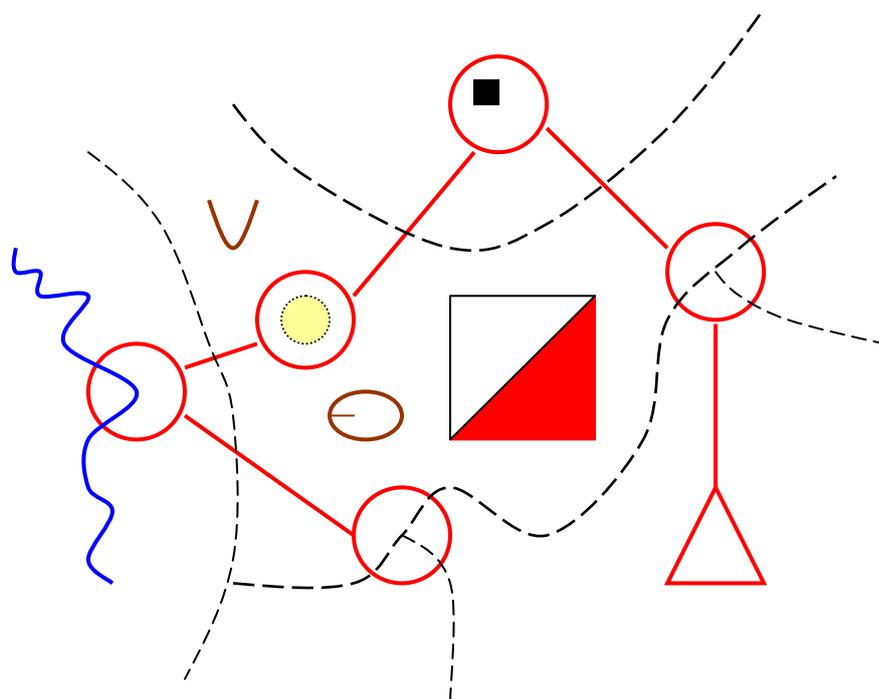
Министерство образования Республики Коми  
Государственное автономное учреждение Республики Коми  
дополнительного образования детей  
«Республиканский центр детско-юношеского спорта и туризма»



# **В помощь тренеру**

## **Сборник упражнений по спортивному ориентированию**

### **Методическое пособие**



Министерство образования Республики Коми  
Государственное автономное учреждение Республики Коми  
дополнительного образования детей  
«Республиканский центр детско-юношеского спорта и туризма»

# В помощь тренеру

## Сборник упражнений по спортивному ориентированию

### Методическое пособие

г. Сыктывкар

Составитель: Ермолина Н.Л. В помощь тренеру. Сборник упражнений по спортивному ориентированию

Данная работа предназначена для педагогов дополнительного образования, тренеров по спортивному ориентированию, педагогам-организаторам туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленности в образовательных учреждениях.

Методические рекомендации включают упражнения, направленные на развитие психических процессов, умение чтения карты, выбор пути, комплексные упражнения и их планирование в процессе подготовки спортсменов.

Редактор – Вотякова Л.Е.  
Дизайн и верстка – Божко Я.В.

© Ермолина Н.Л.  
© АУ РК «Детско-юношеский центр спорта и туризма

## Когда и как упражняться (планирование)

В течение года необходимо несколько раз весь последовательный цикл подготовки, начиная с общеподготовительных упражнений и заканчивая отработкой отдельных приемов и их комбинаций с помощью более сложных (комплексных) упражнений. От цикла к циклу сложность упражнений растет в соответствии с ростом уровня подготовки. Длительность одного цикла зависит от периода подготовки: в подготовительном периоде он длиннее, в соревновательном он короче.

Индивидуальный подбор упражнений технико–тактической подготовки – задача более сложная, чем индивидуальный подбор средств физической подготовки. Надо стремиться, чтобы каждое упражнение опиралось на базу уже освоенных навыков соревновательных действий.

Каждый спортсмен, приступая к тому или иному упражнению, должен четко представлять его цель и задачу. Такая установка помогает избежать многих ошибок.

Отрабатывая какое-либо качество или навык, нужно применять 2-3 разных упражнения в каждом цикле. В следующем цикле эти упражнения нужно видоизменить, усложнить или заменить другими. Благодаря таким мерам появляется большая универсальность навыков, да и психологическая смена привычных упражнений новыми оправдывает себя.

Технико-тактическая подготовка тесно связана с физической. Технические упражнения можно выполнить как в перерывах между упражнениями, так и во время бега.

*Буквы **К** и **М** возле номера упражнения подразумевают соответственно занятия в классе или на местности.*

## Память

*В технике чтения карты важную роль играет память. Наблюдения показывают, что начинающие ориентировщики недостаточно используют память при чтении карты, а многие, даже опытные спортсмены не обладают навыками рационального запоминания. Смысл использования памяти состоит в том, чтобы большую часть увиденного на карте анализировать, не глядя в нее на бегу. Добиться хорошей работы памяти при регулярных тренировках можно достаточно быстро (за несколько месяцев, а иногда и недель).*

*Упражнения по развитию памяти надо проводить не только в спокойном состоянии, сидя за столом, но и во время кроссов.*

*При тренировке кратковременной памяти время запоминания должно быть не более 1 мин, а воспроизводить запомнившееся следует не сразу, а спустя 1-2 мин, в течении которых надо удержать как можно полнее образ запоминаемой картинки. Для усложнения задания время от заполнения до начала воспроизведения заполняют бегом, беседой на посторонние темы, другими занятиями.*

*Для тренировки долговременной памяти полезнее всего запоминать пройденные дистанции через длительное время и рисовать по памяти запомнившиеся участки. Лучше запоминаются те из них, на которых вы долго выбирали путь, где часто останавливались, и хуже – участки не самостоятельной работы.*

**М1.** Во время тренировки на местности укажите партнеру точку, в которую вы хотели бы прибежать. Дайте ему время (0,5-1 мин) для выбора пути и запоминания маршрута. Заберите карту и следуйте за партнером, контролируя путь. Достигнув заданной точки (и если партнер «заблудился»), поменяйтесь ролями.

**М2.** На местности устанавливаются КП. Количество и удаленность от старта от квалификации занимающихся. На старте вывешивается контрольная карта с нанесенными КП. Запомнив месторасположения КП на контрольной карте, занимающийся находит «по памяти» КП на местности. Не возбраняется запоминать месторасположения сразу несколько КП. Нельзя пользоваться компасом. При необходимости можно возвращаться к контрольной карте.

**М3.** На старте висит карта с нанесенным местом расположения старта и КП1, на КП1 висит карта с нанесенным местом расположения КП1 и КП2, на КП2 на карту нанесен КП2 и КП3 и т.д. Участник на старте, запомнив местоположение КП1, находит его на местности, запомнив по карте КП2, находит его и т.д. \* Увеличивается расстояние между КП.

**М3.** На старте висит карта с нарисованным путем движения от старта до точки А. В точке А находится карта с нанесенным маршрутом до точки Б и т.д. Если участник запомнил и правильно прошел маршрут с места старта до точки А, то на своем пути он встретил поставленные на местности КП. Найденные при выполнении задания КП участник после финиша наносит на чистую карту. \* Увеличивать участки от А-Б-В-... по возрастающей. \*Использовать более сложные карты, пути движения. \*Введение ложных КП, стоящих не на пути движения, но видимых при прохождении маршрута.

**К4.** Спортсмену необходимо перенести КП с контрольной карты на свою. Но после запоминания он должен выполнить определенную физическую нагрузку, а уж затем по памяти нанести КП на свою карту.

**К5.** Запомнив вариант движения с КП на КП, нарисуйте на чистой бумаге «опорные» точки вашего движения.

К6. Запомните фрагмент карты (квадратный) и нарисуйте его по памяти на чистом листе бумаги.\* Усложнить можно, уменьшив время запоминания.

К7. Спортсмену дается карта с дистанцией (10-15 КП). Необходимо запомнить за 1 мин, как можно больше КП и по памяти нанести на чистую карту. \*Увеличить кол-во КП, \*уменьшить время запоминания, \*выбрать более нагруженную карту.

К8. Спортсмен в течении 30 сек запоминает дистанцию «нитку» (или в ЗН), вырезанную «змейкой коридора» шириной 7-10мм. После этого на самой карте найти показанную «нитку» (или в ЗН) дистанцию.

К9. На чистый лист бумаги наклеены фрагменты карты, в форме кружка (КП). На расположенном рядом целом экземпляре карты требуется отыскать эти фрагменты (КП). \*После запоминания дается физическая нагрузка, \*В виде перевертышей.

К10. Запоминание \*знаков, \*КП, \*дистанции и зарисовка их \*после тренировки, \*на следующий день, \*через несколько дней. *Для развития долговременной памяти*

К11. Запоминание \*знаков, \*КП, \*дистанции в темноте освещенных фонариком.

К12. Нахождение \*изъятых знаков, КП; \*переставленных знаков, КП

К13. Запомнить одну карточку и найти различия с другой карточкой по знакам.

К14. Запомнить на слух описание этапа и найти его на карте.

М15. Запомнить маршрут кросса и пробежать его, без ошибок.

М16. Бег в паре с партнером. Один запомнил этап, другой его контролирует по карте.

М17. Повторное про бегание дистанции по памяти.

М18. Тренер ведет группу по дистанции с большим количеством поворотов. Участнику после бега рисуют всю дистанцию \*на карте, \*на чистом листе бумаги.

К19. «Топографическое лото». Карточки лежат открытыми перед каждым участником. Ведущий доставая очередной условный знак не показывая называет его. \*Участники перед началом игры изучают и запоминают карточки в течении 3-5 мин., затем переворачивают их и играют по памяти.

К20. В течение 1-2 мин. изучите одну карточку с условными знаками (УЗ). Затем переверните её и откройте следующую. Сколько УЗ имеется на обеих карточках? В каких местах они располагались на первой карточке?

К21. Сравните две карты и найдите между ними различия.

К22. Попросите партнера кратко охарактеризовать один из вариантов путей движения между двумя КП. Запомните описание маршрута и по памяти отыщите его на карте.

М23. Во время кроссового бега с равным по силам партнером изучите по карте этап между двумя КП, передай карту партнеру и расскажите ему о своем маршруте, которым

вы бы воспользовались для взятия КП. Затем, не останавливаясь, это же задание выполняет партнер.

М24. Пройдите маркированную трассу без карты и постарайтесь запомнить местоположение всех КП. На финише нанесите КП на карту. \* Карта вывешивается для просмотра на всех КП. \*Карта выдается для просмотра на 3-5мин. перед стартом.

М25. Не пользуясь картой, пройдите маркированную трассу или дистанцию лыжных гонок и на финише нанесите на карту «нитку» этого маршруту.

## Внимание

*Внимание в спортивном ориентировании направленно на чтение карты и восприятие местности. Малейшее отключение внимания ведет к потере ориентировки, принятию ошибочного решения и ухудшению результата.*

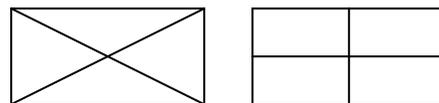
К1. Каждый человек имеет широкие возможности для тренировки внимания. Вспомните, сколько поворотов сделал автобус, пока вы ехали.

К2. Хорошо развивают внимание задание на отыскание различий в похожих картинках.

К3. Взять любую карту с дистанцией заданного направления, попробуйте рассмотреть и нарисовать все возможные варианты движения и попробуйте доказать выигрышность того или иного варианта. Такие разборы необходимо делать после каждого старта, в том числе и тренировочного.

К4. Складывание разрезанных карт: \*на время, \*разрезать на более крупные или маленькие фрагменты.

К5. Сколько треугольников в данной фигуре?  
Сколько прямоугольников в данной фигуре?



К6. Через небольшое отверстие в листе бумаги проследить «нитку» на карте и нанести ее на чистую.

М7. Отметка в карточке клеток, во время эстафеты. Номера клеток разбросаны.

К8. Отыщите за минимальное время на карте с большим количеством КП места расположения КП (на пример: развилках и перекрестках дорог, полянах, оврагах, выступах, ямах и т.д.). И записать их номера.

М9. На участке площадью 100\*200м установлены 20-40 КП на точечных ориентирах. Постарайтесь отыскать их на местности как можно больше за установленное контрольное время. \*Найдите и нанесите местоположение КП на карту.

## Чувство расстояния

*Важное значение имеют так называемые специализированные восприятия ориентировщика: чувство расстояния, направления. Развитие этих восприятий заключается в тренировке зрительных и мышечных ощущений. Во время тренировок и соревнований ориентировщик непрерывно сталкивается с необходимостью измерять или приближенно оценивать расстояния на карте и на местности.*

КМ1. Глазомерное определение расстояний на карте. \* В спокойной обстановке, \* при физической нагрузке.

М2. В сочетании с кроссовой тренировкой определение количества шагов на 100м : равнина, тропинка; по болотистой местности; в подъем; со спуска; равнина лес. \*Бегом, пешком, быстро бегом.

М3.Глазомерное определение расстояний на местности (До объекта, затем проверить шагом. Определить погрешность).

М4.Тренер планирует и ставит дистанцию по основным дорогам (веером). КП ставятся на расстоянии, указанном в карточке (30, 50, 100, ...). \*Можно указать направление.

М5.Пройти дистанцию по письменному заданию. Например: пробежать по дороге 200 м, затем свернуть направо и по ручью пройти 150 м и в лощине стоит КП. \*Можно проводить дистанцию по замкнутой дистанции на встречу друг другу.

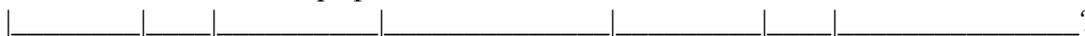
М6. Участники все вместе промеряют заданные отрезки и определяют расстояние, кто точнее.

М7. Определение длины дистанции на глаз. \*На карте, до бега ; \*после бега, по оптимальному пути. Затем проверить, на сколько ошибся. Применяется для более квалифицированных спортсменов.

К8. Определить длину отрезков \*прямых, \*кривых на глаз. В \*сантиметрах, \*в метрах разного масштаба.

К9. Диктант с картами с использованием расстояния.

К10. Отложите глазомерно отрезки на прямых линиях отрезки 2, 5, 10, 3, 8, 6, 11, 25. Если суммарная ошибка превысит 10 мм, повторите упражнение. \*Отложить на кривых линиях \*Проделайте это упражнение на время, за каждый миллиметр ошибки начисляйте по 1сек штрафа.



К11. Определить глазомерно длину дистанции по карте. \*Определить длину дистанции после бега, затем по карте проверить свой путь курвиметром.

К12. Выберите самые короткие варианты движения, по зимним картам, и проверьте результат по курвиметру.

М13. Во время тренировки по пересечённой местности определите, какой путь от точки А можно преодолеть за одно и то же время (3,5,8 мин.), затем проверить. \*По равнине \*По пересечённой местности \*По бездорожью \*По дороге с хорошим грунтом.

М14. С обзорной точки на открытой местности определить расстояние до нескольких объектов, удаленных на 50 – 200 метров, затем сопоставьте результаты.

## Чувство направления

*Для спортсмена ориентировщика карта и компас неотъемлемы друг от друга. Без компаса карта иногда превращается в простой лист бумаги. Спортсмен владеющий компасом смело направляется по кратчайшему пути.*

М1. задается направление движения с определенной точки до тормозящей просеки или поля, вдоль которых вбиты контрольные колышки для определения величины отклонения. После выполнения задания сменить азимут на  $180^\circ$  и вернуться в исходную точку, отклонение от которой определяет неточность. Проходимость леса можно менять.

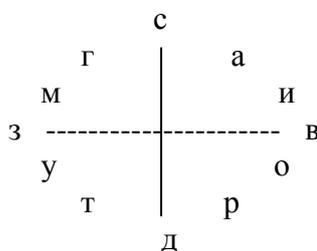
М2. Спортсмен должен пройти по квадрату (по или против часовой стрелке), каждый раз отсчитав заданное расстояние, меняя азимут на  $90^\circ$ . Первое направление задается тренером. Отклонения от исходной точки – это суммарное отклонение.

М3. Ориентирование по «белой карте», на которой имеются линии севера, масштаб и дистанция в заданном направлении или «нитка» в соответствии с картой этой местности.

М4. При беге по извилистой трассе контролировать без помощи карты и компаса направление на север.

М5. (Р+Н) Бег по «белой карте» без компаса, по правилам маркировки, на которой нанесена линия севера, масштаб и обозначено место старта. Расстояние между КП должно быть небольшими, видимость призмы достаточной.

К6. Перед вами загадочное письмо, состоящее из чисел: 30, 270, 60, 300, 240, 210, 0, 210, 120, 330, 150, 30, 180, 240, 0, 120, 90



М7. Игра «Светлячки». В центре леса разводят костер на местности слабой залесенности. Одна команда (\*один человек) прячется с фонариками (\*свистков, если днем, в густом лесу) и через определенные промежутки времени подается световой сигнал. Задача другой команды: разыскать всех участников.

М8. Игра «По следу» Команда или участник через каждые 10 м составляет след (стрелку или маркировку на дереве). Задача другой команды: найти участников другой команды или «клад» (можно описать местность, где прячется «клад»).

М9. Участнику завязывают глаза и медленно ведут его по маршруту «путаницы». После прибытия на место, он должен по памяти сделать запись маршрута. Например 30 шагов право ,10 шагов лево, 15 шагов прямо и тд. Задача: пройти к месту старта обратным маршрутом.

М10. Пройдите веерный азимутальный маршрут по направлению. Достигнув точку 1 установите на компасе обратный азимут и вернитесь к месту старта. И затем точку 2 и т.д.

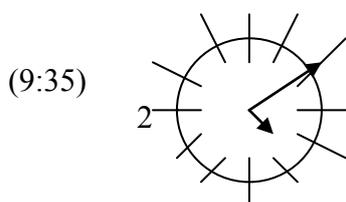
М11. Пройдите дистанцию в форме равностороннего квадрата по азимуту.

М12. Пройдите в солнечный день дистанцию не пользуясь компасом.

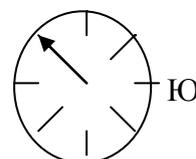
КМ13. На каком КП окажется спортсмен если со старта будет двигаться в указанном направлении по азимуту (градусов) путь длинной (метров). \**В помещении:* Используется карта с большим количеством КП. Старт в центре карты; \**На местности:* Используются карточки с параметрами. Спортсмен, после выполнения задания, говорит где находилось КП (ориентир). Дистанция в виде «звездочки».

М14. Пройти дистанцию в заданном направлении. На карте заклеены отдельные участки, на перегонах между КП.

К15. Упражнение «Часы» («Компас»). Определить сколько времени (сторону света) показывает стрелка часов (компаса). На каждом из них обозначено строго фиксированное время, например 2 – два часа (сторона света, например Ю – юг)



(северо-восток)



## Чтение карты

*Умение быстро читать и правильно понимать карту в условиях бега по пересеченной местности – сложный технический навык. Его развитие и совершенствование занимают значительную долю времени в технической подготовке и продолжают на протяжении всей спортивной деятельности. Умение работать с картой – один из главных залогов успеха.*

К1. Сказать, что ты видишь вдоль «нитки» нарисованной на карте (справа, слева, что она пересекает).

К2. Поиск на карте всех вершин и ям. \*Поиск самой высокой и самой низкой точки.

К3. Изучить район КП начиная с точки КП и постепенно увеличивая радиус обзора. Затем через некоторое время, нарисовать или рассказать товарищу, что запомнилось. Товарищ должен найти исследуемый участок на другой карте этого района. \*Хорошо если будет вторая карта будет другого масштаба.

М4. Тренировку чтения карты можно сочетать с интервальной тренировкой. На отрезках. Здесь совершается чтение карты на бегу.

К5. «Диктант». Ведущий вслух называет ориентиры, видимые вдоль маршрута, по которому «он движется». Сообщает о поворотах, а остальные на слух «наблюдают» на карте.

М6. Замкнутая, круговая дистанция – «нитка». На схеме красным цветом обозначена линия прохождения маркировки с множеством КП. На местности трасса также промаркирована и стоят несколько КП. Участник лишние вычеркивает, а на истинных делает отметку. \*То же, но КП на схему не нанесены. Участник проколом в карте, обозначает местонахождения КП.

К7. Укажите условные знаки, которые попадутся по маршруту с севера на юг вдоль линии магнитного меридиана. \*Назвать основные (опорные) ориентиры дистанции.

К8. Напишите название условных знаков, а затем подсчитайте их количество на карте.

К9. Найти на карте и нарисовать в тетрадь наибольшее количество условных знаков за 3-5 минут. Кто больше?

К10. С помощью вопросов и ответов «да – нет» определите расположение КП на карте партнера.

К11. На любой дистанции укажите какие ориентиры являются тормозными на выбранном пути движения спортсмена.

М12. В паре с равным о квалификации партнером, по трассе заданного направления бег в максимальном темпе. Первый возглавляет бег на нечетные КП, а второй – на четные, причем пока ведет один, другой изучает карту и намечает путь для преодоления «своего» этапа.

М13. На различных по рельефу и проходимости участках местности определите предельную скорость бега, на которой можно читать карты различной насыщенности. Выполнить это упражнения при продолжительности чтения 15, 10, 5, 3 сек.

М14. Во время тренировочных занятий проведите с партнерами взаимную проверку точности установки КП на заданных ориентирах.

М15. Пробегите по трассе, нанесенной на карту. Укажите число и местоположение КП установленных вдоль нее.

М16. Пробегите по трассе, отдельные участки которой нанесены на карту, но не размечены на местности. Путь между обозначенными участками может быть любой. Укажите число КП, установленных в произвольных точках обозначенных участков.

\* Один из КП обязательно установлен в начале участка.

## Выбор пути

*В практике спортивного ориентирования главная цель работы с картой в оценке выбора путей движения между КП. На этой основе возникают и решаются все остальные технико-тактические задачи по преодолению маршрута, что не возможно сделать быстро и правильно, если не развивать способность улавливать смысловые логические связи при запоминании карты и местности. Необходимо учиться быстро и точно улавливать характерные особенности местности, оценивать надежность ориентиров, помнить рисунок трассы. Умение выбрать цепочку опорных ориентиров на пути к КП влияет не только на точность и безошибочность продвижения к цели, но и на скорость бега, умственное и умственное утомление.*

М1. Между двумя КП, удаленными на расстоянии не менее 1 км, наметьте несколько вариантов путей движения. Реализуйте их, хронометрируя затраты времени на характерных участках. Сопоставьте время прохождения каждого из вариантов расчетами.

М2. Для приобретения навыков скоростного преодоления трассы побегите тренировочную дистанцию с предварительным анализом на старте вариантов движения между КП.

М3. Преодолейте тренировочную дистанцию по карте, на которой показан только: \*рельеф местности, \*гидрография, \*без рельефа.

## Ошибки

М1. Пройдите маркированную трассу с двойной отметкой каждого КП: первой - по прибытии на КП, второй – до прибытия на следующий КП. Какие отметки оказались точнее? В чем причина ошибок?

М2. Пройдите за установленное контрольное время маркированную трассу на тренировочных соревнованиях, где результат спортсменов оценивается лишь по точности нанесения на карту местоположения КП (за каждый миллиметр 1мин. штрафа).

М3. После окончания соревнований пройдите повторно дистанцию в спокойном темпе и установите причины допущенных ошибок.

М4. Пройдите в высоком темпе повторно маркированную трассу, но с иным расположением КП.

## Отметка на КП

*Этот технический прием повторяется на дистанции неоднократно. Правильное и быстрое его выполнение не только экономит время, но и уменьшает возможность обнаружения КП соперником с вашей помощью. У ориентировщиков должна быть особо развита реакция на красный (оранжевый) цвет – знак КП. Быстро и издалека заметить красно-белую призму – значит сэкономить несколько драгоценных секунд.*

М1. Преодоление дистанции без карты, на которой от КП 1 виден КП 2, от второго КП – третий и т.д. КП должны быть оборудованы системой отметки, спортсмены бегут с карточками участника.

## Комплексные упражнения

*Благодаря разнообразию местности (районов соревнований) спортивное ориентирование является одной из наиболее увлекательных форм физической культуры. Тренеры стремятся постоянно видоизменять формы тренировок. Немало оригинальных форм для занятий в помещении и на местности, которые позволяют отрабатывать технические и тактические приемы на тренировке и в непринужденной игровой обстановке.*

1. Прохождение дистанций по не полным картам: без дорожной сети или только с одним рельефом, с заклеенными участками между КП или района КП.

2. Прохождение дистанции с различными дополнительными заданиями (бежать только по дорогам или только напрямик, не использовать компас).

3. Прохождение специально спланированных дистанций требующих в основном грубого ориентирования (КП-на крупных ориентирах, длинные перегоны, хорошо заметны) или точного (КП-не большие, короткие перегоны на насыщенной карте).

4. Зимой для подготовки к маркировке. На извилистом тренировочном кругу (300-600 м) с оборудованными КП. К дереву прикрепляется контрольная карта с призмами. Такая же карта имеется у спортсмена. Они должны подъехать к контрольной карте запомнить местоположение КП, к концу круга проколоть точку КП на карте, Не забывая отмечаться в карточке. Затем снова к контрольной карте для запоминания следующего КП и т.д.

5. На местности с большим количеством КП, пользуясь картой, на которой указаны точки их расположения, но не указан порядковый номер, отыщите за контрольное время как можно больше «четных» (нечетных) КП.\* Количество четных и нечетных КП может быть разное. \*Количество четных (нечетных) КП сообщается. Отметка четного КП вместо нечетного наказывается штрафом.

6. Следуя в составе группы по произвольному маршруту, не указанному на карте, определите и нанесите на карту местонахождение группы после преодоления этапа длиной 200-1000м.\* Группу новичков ведет тренер. Результаты ориентирования обсуждаются коллективно после завершения очередного этапа.

\* В группе равных по силам спортсменов ведущий сменяется на каждом этапе. Результаты ориентирования определяются после окончания маршрута.\* Карты выдаются членам группы лишь на определенное время после завершения очередного этапа.

7. Перед окончанием очередного занятия тренер говорит спортсменам: «Прошу завтра каждого из вас съездить на место старта будущих состязаний. Карта района есть у каждого. Вот описание маршрута от остановки автобуса до места старта». И он передает следующий текст (пример): «От крутого поворота шоссе у торгового склада начинается лесная дорога, которая ведет на юго-запад вверх по склону. Через 200 м справа от дороги начинаются посадки сосны. Еще через 300 м – перекресток с такой же хорошей дорогой, где посадки кончаются. Продолжая путь по тропе уходящей на юг, которая немного петляет и через 400 м выходит на просеку, прорубленную с запада на восток. От этого места асфальтированная пешеходная дорожка, идущая с небольшим спуском на юго-запад, еще через 400 м выводит на большую поляну на ней и будет организован старт». Нанесите согласно этому описанию маршрут на карту и укажите место старта. Каждый спортсмен должен сходить на место старта самостоятельно. После рассказать тренеру особенности места старта.\* Тренер может оставить на месте старта лист с паролем.

8. Сочините спортивную карту размером 5 \* 5 см, используя следующие условные знаки: тропа, м/яма, канава, здание и др.

9. Дорисуйте середину и свободные углы спортивной карты, используя не менее 20 различных условных знаков.

10. Преодолейте дистанцию «звездочкой», для отработки тактических приемов выбора путей движения маршруты от старта на КП и обратно должны существенно отличаться. Например: \*туда – по азимуту, обратно – по дорогам; \*туда – по рельефу, обратно – по азимуту.

11. По карте выданной в неизвестной точке района восстановите ориентировку, отыщите КП 1 и 2. \*Начинающие ориентировщики выполняют это упражнение группой или разбившись на пары. \*На время.

12. Пройдите дистанцию, на которой помимо основных КП в районе их расположения находится еще по несколько дополнительных КП (ложных), установленных на сходных ориентирах.

13. Примите участие в соревнованиях гандикапом. Все спортсмены бегут по одной и той же дистанции, но с разными интервалами старта, в зависимости от: \* возраста, \*пола, \*спортивной подготовки, \*предварительного забега (лидер стартует последним, последний стартует – первым, т.е. чем больше проигрыш лидеру, тем раньше стартует).

14. Преодолейте дистанцию с большим количеством КП и маленькими перегонами, на высокой скорости.

15. Преодолейте дистанцию с маленьким количеством КП и большими перегонами, с общего старта.

16. Преодолейте маркированную трассу, используя для ориентировки лишь не большие участки карты, разрезанной предварительно, если участки размещены на планшете в неизвестной последовательности. На КП определите, какой участок карты соответствует данному району, и присвойте этому участку номер КП. \*КП располагается на местности в точке. Соответствующей центру участка карты. \* КП располагаются на местности в любой точке в пределах участка карты.

17. Пробегите тренировочную дистанцию в паре с тренером (опытным спортсменом), который на трассе выполняет лишь наблюдение, а после финиша помогает проанализировать варианты прохождения между КП и причина потери времени.

## Список использованной литературы

1. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980., - 72с.
2. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена ориентировщика. – Минск: Польем, 1987. – 176с.
3. Чехина В.В. Динамика совершенствования памяти в процессе многолетней тренировки спортсменов-ориентировщиков: Метод. рекомендации. М., 1995. – 20с.
4. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков./Учебное пособие. М.,1988. – 70с.
5. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112с.
6. Пронтишева Л. Истоки мастерства. М.: О-Вестник, 1990. – 78с.

