

Кудинов В.С.

**УЧЕБНИК
ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-
ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**



**УРОКИ
ОРИЕНТИРОВАНИЯ
В ШКОЛЕ**

Кудинов В.С.

**УЧЕБНИК
ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

**УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ
В ШКОЛЕ**

**г. ВОЛГОГРАД
2017**

ББК 75
К-88

Кудинов В. С.

Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе. – Волгоград. «Издательский дом Кнауб», 2017 – 116 с.

Уроки спортивного ориентирования в школе подготовлены для пользования тренерами-преподавателями ДЮСШ, спортивных клубов, кружков, а также для самоподготовки самими спортсменами. В учебнике систематизирован материал по технической подготовке юных спортсменов и располагает пошаговую последовательность освоения материала. При условии освоения всего материала, спортсмен будет показывать отличные результаты в различного ранга соревнованиях, при высокой беговой подготовке.

ISBN 5-87717-008-2

© Кудинов В. С.

© «Издательский дом Кнауб»

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	7
НАБОР ДЕТЕЙ	8
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10
ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	13
ТЕХНИКА СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ	17
ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	22
УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ	31
<i>Урок № 1. Знакомство с группой</i>	<i>31</i>
<i>Урок № 2. Знакомство с основами ориентирования... ..</i>	<i>33</i>
<i>Урок № 3. Изучение условных знаков.....</i>	<i>34</i>
<i>Урок № 4. Занятие на природе.....</i>	<i>34</i>
<i>Урок № 5. Закрепление знаний условных знаков.....</i>	<i>35</i>
<i>Урок № 6. Классификация ориентиров</i>	<i>36</i>
<i>Урок № 7. Составление плана спортзала.....</i>	<i>36</i>
<i>Урок № 8. Изучение условных знаков.....</i>	<i>37</i>
<i>Урок № 9. Изучение условных знаков.....</i>	<i>38</i>
<i>Урок № 10. Изучение условных знаков.....</i>	<i>38</i>
<i>Урок № 11. Закрепление знаний условных знаков</i>	<i>39</i>
<i>Урок № 12. Стороны света</i>	<i>40</i>
<i>Урок № 13. Определение сторон горизонта.....</i>	<i>41</i>
<i>Урок № 14. Выбор направления движения.....</i>	<i>42</i>
<i>Урок № 15. Изучение сторон горизонта.....</i>	<i>43</i>
<i>Урок № 16. Ориентирование карты.....</i>	<i>45</i>
<i>Урок № 17. Выбор направления движения.....</i>	<i>47</i>
<i>Урок № 18. Совершенствование техники ориентирования карты.....</i>	<i>48</i>
<i>Урок № 19. Совершенствование техники ориентирования карты.....</i>	<i>49</i>

Урок № 20. Игра на местности «найти пакет».....	49
Урок № 21. Совершенствование техники ориентирования.....	50
Урок № 22. Измерение расстояний на местности и карте	51
Урок № 23. Масштаб. Определение расстояния и направления движения по карте глазомерным способом...	53
Урок № 24. Измерение расстояний на местности парами шагов.....	54
Урок № 25. Совершенствование техники измерения расстояний	55
Урок № 26. Дешифрирование местности.....	55
Урок № 27. Дешифрирование местности.....	58
Урок № 28. Развитие памяти и внимания	58
Урок № 29. Развитие памяти и концентрации внимания.....	60
Урок № 30. Составление маршрутной ленты	62
Урок № 31. Развитие памяти	62
Урок № 32. Развитие памяти и внимания	63
Урок № 33. Развитие памяти карты и внимания....	67
Урок № 34. Развитие памяти, внимания	67
Урок № 35. Изучение рельефа.....	70
Урок № 36. Изучение рельефа.....	73
Урок № 37. Чтение рельефа	74
Урок № 38. Рисовка местности с простым рельефом	74
Урок № 39. Продолжение изучения рельефа.....	76
Урок № 40. Совершенствование навыков чтения рельефа	76
Урок № 41. Совершенствование навыков чтения рельефа	77

Урок № 42. Учебная дистанция на чтение рельефа.....	81
Урок № 43. Совершенствование техники чтения рельефа	82
Урок № 44. Изучение способов ориентирования.....	82
Урок № 45. Точный азимут.....	93
Урок № 46. Прохождению по точному азимуту.....	96
Урок № 47. Определение азимута на местности....	97
Урок № 48. Азимутальное ориентирование	98
Урок № 49. Определение точного азимута	99
Урок № 50. Обучение чтению карты	100
Урок № 51. Совершенствование техники чтения карты	101
Урок № 52. Совершенствование техники чтения карты	101
Урок № 53. Виды программ. Особенности ориентирования.....	103
Урок № 54. Повышение скорости ориентирования...	107
КОРОТКО О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ-	
КЕ	108
Литература.....	113

Вы вышли на старт, взяли свою карту и убежали в лес. Вокруг тишина, светит солнце, поют птицы – природа прекрасна и безмятежна. Вы в пылу гонки, испарина покрывает ваше лицо, а сердце стучит так, что, кажется, вот вот выпрыгнет из груди. Вы наполнены возбуждением, азартом и беспокоеством, в ваших руках карта и компас. Мимолётный взгляд на них, и вы намечаете свой путь до мелочей, шаг за шагом. Вы полностью поглощены поиском контрольных пунктов в лесу. Наслаждаетесь своей скоростью и уже ощущаете вкус победы. Это спортивное ориентирование. Научитесь ориентироваться в лесу – будете хорошо ориентироваться в жизни.

ВВЕДЕНИЕ

Взяться за перо и написать учебник меня подвигла многолетняя работа с детьми. Более 40 лет, находясь в постоянном поиске, работал с экспериментальными группами, применял различные методики в подготовке юных спортсменов-ориентировщиков, которые показывали хорошие результаты.

Накопленный практический опыт помог в создании учебных программ, необходимых для проведения занятий в спортивных школах. Это тоже стало творческим толчком к написанию учебника.

В период распада СССР многие спортивные школы были закрыты, произошла потеря тренерских кадров. Во многих местах изменился подход к работе тренеров-преподавателей. Отсутствовала система подготовки юных спортсменов-ориентировщиков.

В настоящее время заработная плата тренеров-преподавателей существенно увеличилась. Молодые спортсмены-ориентировщики заканчивают высшие учебные заведения и приходят работать в детско юношеские спортивные школы, это хорошая тенденция. Но они должны чётко знать, как и чему учить детей в спортивном ориентировании (далее СО). Проведя наблюдения и анализ работы нескольких молодых тренеров-преподавателей, я пришел к выводу, что многие из них в погоне за быстрыми результатами форсируют подготовку своих воспитанников. Объяснив детям, что такое карта, условные обозначения, как ориентировать карту, как выбирать направление, как выбирать путь движения, они выпускают детей на соревнования, ожидая от них высоких результатов. Делают разбор после соревнований, кто как бежал, ставят им учебные дистанции, проводят тренировки по

общефизической подготовке и снова выпускают на дистанцию. И наивно думают, что этого достаточно для подготовки спортсмена высокой квалификации. Я считаю, что на таком пути подготовки подъём на вершину мастерства будет очень долгим. Ведь детей надо сначала научить всем приёмам в технике ориентирования и только после этого выпускать на соревнования. Имея более чем сорокалетний опыт работы тренером-преподавателем спортивной школы, хочу передать молодым педагогам систематизированный учебный материал по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Я не буду касаться общефизической подготовки, хочу конкретно остановиться на технической подготовке и развитии определённых качеств, необходимых для усвоения хорошей техники ориентирования. При этом очень важно то, что нельзя переходить к изучению следующей темы, не убедившись, что дети освоили изучаемый материал. В случае необходимости, повторять этот урок до полного усвоения.

УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Урок № 2. Знакомство с основами ориентирования

Занятие на местности.

Цель занятия: приучить детей к самостоятельной деятельности на местности.

Принадлежности: десять контрольных пунктов (КП) со средствами отметки (компостеры или карандаши), карточки отметки на каждого участника.

Занятие проводится на территории с чёткими границами (забор) – в ближайшем парке или на школьном дворе

Тренер расставляет на небольшом участке местности 10 КП. Участникам ставится задача: найти пять КП и сделать соответствующую отметку в карточке участника (карточки раздаются перед стартом). Даётся старт, первый старт групповой, последующие – интервальные. Победитель определяется по времени нахождения заданного количества КП. После финиша всех участников тренер отмечает победителя.

Этот урок необходимо провести 3-4 раза.

Обязательно необходимо на первом этапе подготовки больше хвалить детей.

Урок № 3. Изучение условных знаков

Спортивная карта и её составляющие.

Занятие на местности.

Цель занятия: познакомить детей с условными обозначениями объектов местности на спортивной карте.

Принадлежности: планшет с листом бумаги и набор цветных карандашей (ручек) на каждого участника.

Занятие проводится на территории с чёткими границами (забор) – в ближайшем парке или на школьном дворе

Тренер с группой выходят на местность в парк, предварительно раздав планшеты с прикреплённым листком. У тренера имеется набор цветных ручек. Подходя к объекту, тренер спрашивает, что это такое. Получив ответ, тренер объясняет, как этот объект обозначается на карте и предлагает детям нарисовать этот знак у себя на листочке цветной ручкой. Затем прогулка продолжается с последующей зарисовкой встречающихся объектов у себя на планшетах в условных знаках.

Возвращаясь с прогулки, тренер останавливает группу у школы. Рассказывает о формах строений, зданий, ограждений. Затем группа обходит здание вокруг. Тренер предлагает нарисовать здание школы у себя в планшетах. Тренер следит за рисовкой, помогает тем, у кого не получается и отмечает лучших.

Задание на дом: нарисовать план своей квартиры.

В. С. Кудинов

Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе.

Автор – Кудинов Василий Семенович,
тренер, преподаватель высшей категории, Волгоград,
E-mail: vskudinov30@mail.ru

Редактор – Черкашина Татьяна Викторовна,
начальник редакционного отдела ИПК «Нива»
Волгоградского ГАУ

Компьютерная обработка – Сысоев Владимир Митрофанович,
член федерации спортивного ориентирования
Волгоградской области.

Компьютерная верстка – Сачиков Александр Сергеевич

Подписано в печать 06.03.2017 г. Формат 1/16.
Гарнитура Times New Roman. Бумага UNION PRINTS .
Печать офсетная. Усл. печ. 3,625 л. Т. 500 экз.

Отпечатано в типографии «Издательский дом Кнауб»