



Сборник упражнений по спортивному ориентированию.



Санкт-Петербург, 2005.

Введение

В данном пособии приводятся упражнения для обучения технике ориентирования, начиная с самых первых шагов. Упражнений по технике ориентирования известно множество, не один раз на различных языках (русском, шведском, финском, английском) издавались сборники типа «Сто упражнений по ориентированию». Нужен ли еще один сборник? Как его назвать, может быть, «Тысяча и одно упражнение»? Тем не менее, мы попробуем систематизировать уже достаточно известные и некоторые относительно новые упражнения в соответствии с уровнем задач, которые решаются с помощью этих упражнений. Позвольте выразить надежду, что спортсмены и тренеры найдут среди описанных ниже вариантов тренировочных упражнений что-нибудь новое (или, по крайней мере, полезное) для себя.

Упражнения приведены в соответствии с уровнями обучения, данными на основании современных представлений о методике обучения ориентированию. Не все упражнения будут описаны подробно по уже упомянутой выше причине (а именно, поскольку большинство из них давно известно и достаточно подробно описано, либо не нуждается в описании). Более подробно мы остановимся лишь на относительно малоизвестных упражнениях, а также на некоторых важных особенностях хорошо известных упражнений, на которые следует обратить внимание.

Некоторые из описанных нами упражнений (в виде эстафет) могут заинтересовать детских тренеров, поскольку с их помощью можно поднять эмоциональный уровень детей во время достаточно однообразных тренировок в спортзале. Другие, более серьезные упражнения на местности, заинтересуют тех, кто не имеет под рукой постоянного тренера и вынужден тренироваться на местности в одиночку или, в лучшем случае, с напарником. Такие упражнения можно выполнять без предварительной постановки КП, что облегчает задачу спортсмена, тренирующегося самостоятельно.

Часть данного материала была опубликована нами в брошюре «Техника и тактика ориентирования». Мы решили включить эти упражнения в новый сборник для полноты картины, к тому же, в данном издании материал приводится с иллюстрациями в виде примеров тренировочных заданий на спортивных картах, чего не было в упомянутом выше издании. Тем не менее, рекомендуем ознакомиться с такими изданиями как «Техника и тактика ориентирования», а также «Выбор варианта», которые можно заказать и приобрести по адресу, указанному на последней странице обложки. Там же Вы увидите полный список издаваемых нами методических пособий по ориентированию.

Желаем Вам удачи на лесных стадионах!

1. Уровни обучения технике ориентирования.

Уровень 1. Упражнения в помещении и упражнения на местности в группе под руководством тренера.

1А. Создание представления о спортивной карте, изучение условных знаков.

1В. Ориентирование карты на местности

1С. Передвижение с картой по местности под руководством тренера – сопоставление объектов на карте и на местности.

Уровень 2. Ориентирование вдоль дорог.

2А. КП на каждом перекрестке/развилке.

2В. КП только на тех перекрестках/развилках, где нужно выбрать (или изменить) направление движения.

2С. КП на дорогах, но вне перекрестков, необходимо выбрать вариант по дорогам и осуществить его.

Уровень 3. Ориентирование вдоль линейных объектов.

3А. КП расположены вдоль дорог, троп, просек, краев полей и болот.

3В. КП расположены вблизи дорог, недалеко от четких привязок (перекрестков, развязок)

3С. КП расположены вблизи дорог, но без четких привязок для ухода с дороги.

Уровень 4. Передвижение в заданном направлении.

4А. Передвижение по азимуту без чтения карты, счет шагов.

4В. Бег по азимуту с помощью компаса, подкрепляемый чтением карты.

4С. Бег в заданном направлении без помощи компаса, оценка расстояния.

Уровень 5. Ориентирование на простой местности.

5А. Короткие этапы между четкими объектами (хорошая видимость и проходимость местности, хорошо заметные объекты для постановки КП).

5В. Точное ориентирование на простой местности (короткие этапы, сложные КП).

5С. Скоростное ориентирование на простой местности (длинные этапы, простые КП).

Уровень 6. Ориентирование на сложной местности.

6А. Точное ориентирование на сложной местности (короткие этапы, сложные КП).

6В. Скоростное ориентирование на сложной местности (длинные этапы, сравнительно сложные КП).

6С. Выбор варианта, тактическое планирование этапа.

1.1. Уровень 1. Упражнения в помещении и упражнения на местности в группе под руководством тренера.

Упражнение 1. Составление схемы класса (помещения, спортзала) в масштабе 1:100 или 1: 50.

Упражнение 2. Ориентирование по схеме спортзала или школьного стадиона (с нанесением на карту расставленных объектов - спортивных снарядов, матов, скамеек, с созданием лабиринтов из скамеек, ленточных ограждений и т.п.).

Упражнение 3. Ориентирование по карте пришкольного участка или городского квартала.

Упражнение 4. Составление схемы пришкольного участка под руководством тренера.

Упражнение 5. Эстафеты в спортзале или на стадионе.

Для этого упражнения необходимо подготовить комплект двухсторонних карточек, например:

9(1) ЛЭП	7(2) Здание	4 (3) Поляна	11 (4) Болото
2 (5) Скала	8 (6) Промоина	1 (7) Бугорок	15 (8) Яма
3(9) Озеро	5(10) Микрояма	12 (11) Просека	

Ключ к заданию: 9-7-4-11-2-8-1-15-3-5-12-9

Надпись с названием условного знака располагается на обратной стороне и не соответствует изображению знака. Карточки желательно пронумеровать, сначала по порядку, для того, чтобы создать кольцевую систему карточек, то есть, надпись первой карточки соответствует картинке второй карточки, надпись второй – картинке третьей и т.д., а надпись последней карточки – картинке первой. Затем порядковые номера следует заменить условными, расположенными в произвольном порядке, при этом необходимо записать последовательность этих условных номеров, чтобы потом можно было контролировать правильность выполнения упражнения. Чем больше карточек будет содержать такой комплект, тем больше команд (или участников команд) может принять участие в эстафете. Количество карточек в комплекте должно составлять простое число, не делящееся ни на какое другое (например, 11 или 13, больше не рекомендуется, поскольку участники не смогут удержать их в поле зрения при выборе нужной карточки). Это необходимо для того, чтобы при повторном и последующем прохождениях своего этапа участнику не попадалась та же самая карточка. Желательно подготовить несколько комплектов карточек с различной последовательностью знаков.

Эстафета проводится следующим образом. На скамейки (по одной скамейке на каждую команду) выкладываются карточки (все, кроме одной) картинками вверх. В противоположном конце спортзала или площадки выстраиваются команды. Первый номер команды получает одну карточку из комплекта (ту самую, которая не выкладывается) и стартует с ней, держа ее перед собой оборотной стороной. На скамейке он находит карточку с соответствующей своей надписи картинкой, забирает ее, а свою карточку кладет картинкой вверх на скамейку. Вернувшись на старт, он передает карточку партнеру, который затем выполняет те же действия. Количество участников в команде может быть различным, но динамичнее протекает эстафета с 3-4 участниками в каждой команде. При этом каждый из участников может проходить дистанцию несколько раз (но не более того, сколько карточек содержится в комплекте). При 11 карточках в комплекте и при любом количестве участников команды (меньше 11) ни один из них не будет бежать с одной и той же карточкой повторно.

Правильность выполнения задания проверяется с помощью ключевой последовательности номеров карточек. Так, например, если команда состояла из 4 человек, при этом каждый пробежал по 6 раз, то при стартовой карточке с порядковым номером 1 (в нашем примере - условный номер 9) команда заканчивает эстафету с карточкой с порядковым номером 3 (условный номер 4). Почему под номером 3? Четырежды шесть – двадцать четыре, а карточек одиннадцать, значит, двенадцатый и двадцать третий этапы снова стартуют с первой карточкой, а финишируют со второй, двадцать четвертый (последний) стартует со второй, а финиширует с третьей. Такие расчеты можно провести для любого количества этапов, да и начинать эстафету можно каждый раз с любой карточки из комплекта. Теперь становится понятно, зачем вводить условные номера – для того, чтобы участники не могли найти нужную карточку просто с помощью порядкового номера.

Принцип проведения такой эстафеты может быть использован для различных заданий. Например, можно составить комплект карточек, где на лицевой стороне будут легенды КП в символах, а на обратной - словесные описания легенд. Другой вариант – на лицевой стороне увеличенные фрагменты карты с одним контрольным пунктом на каждой карточке, а на обратной – соответствующие им легенды. Такие упражнения способствуют лучшему запоминанию условных знаков и символов легенд.

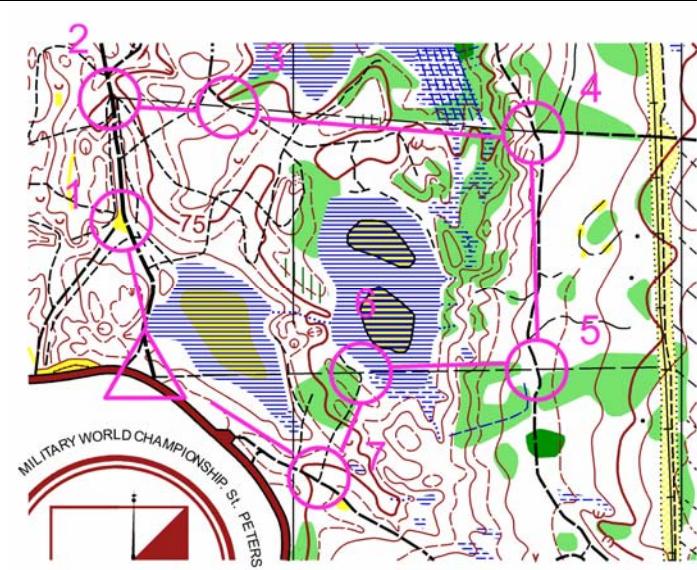
Можно также составить карточки с фрагментами дистанции (один этап на каждой карточке) и изображением компаса с установленным на нем азимутом для движения между КП (для компаса «на палец» - компас, ориентированный в направлении бега). В этом случае разница между азимутами на различных карточках должна составлять не менее 15 градусов. Такое упражнение можно проводить только после ознакомления обучающихся с основами обращения с компасом.

Можно также проводить эстафеты по схеме спортзала или пришкольного участка с рассеиванием по методу «Фарста». Такие эстафеты, несмотря на их видимую простоту, проходят весьма эмоционально.

Первый этап обучения можно считать завершенным, когда обучающиеся безошибочно знают таблицу условных знаков и символов легенд, имеют представление о масштабе карты, а также уверенно обращаются с компасом любого типа и умеют ориентировать карту как по компасу, так и по окружающим объектам.

1.2. Уровень 2. Ориентирование вдоль дорог.

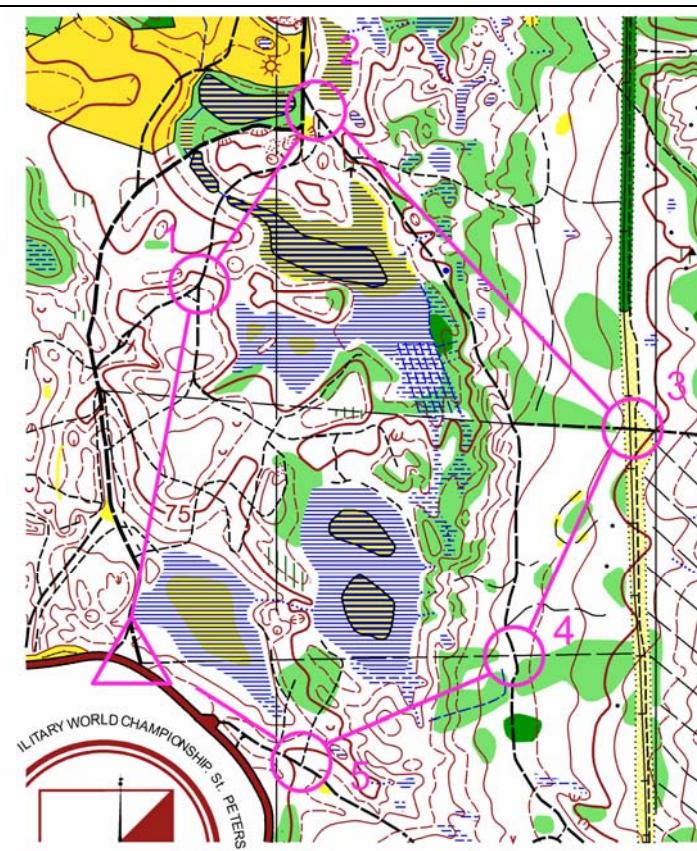
Упражнение 6.



Дистанция вдоль дорог или просек с КП на каждой развилке. КП устанавливаются даже в тех местах, где участник не должен менять направление движения.

Расстояние между КП – не более 300 м, чтобы участник не терял уверенности. На ошибочных вариантах (при выходе из пределов дистанции) через 200 м после КП следует установить знаки, сообщающие об ошибке, например: «Вернись назад!».

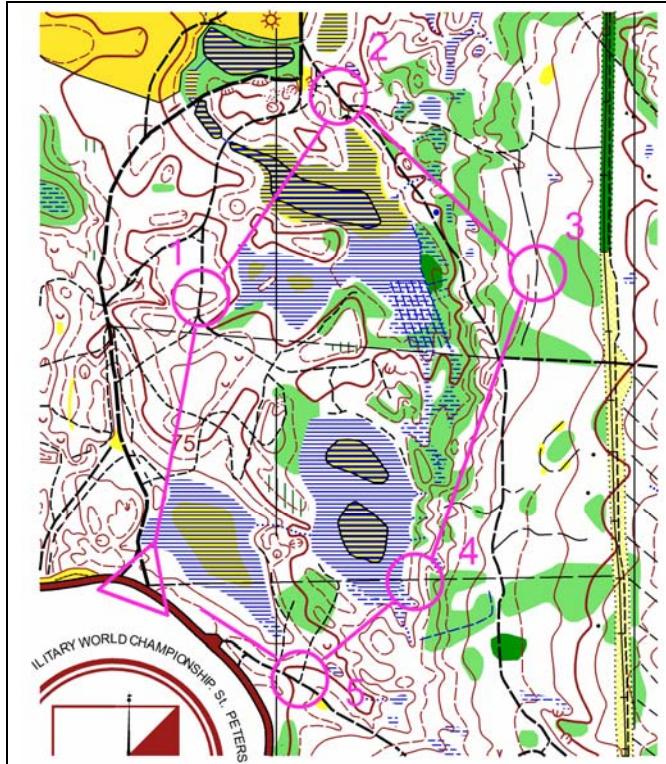
Упражнение 7.



Дистанция вдоль дорог или просек с КП на тех развилках, где участник должен изменить направление движения.

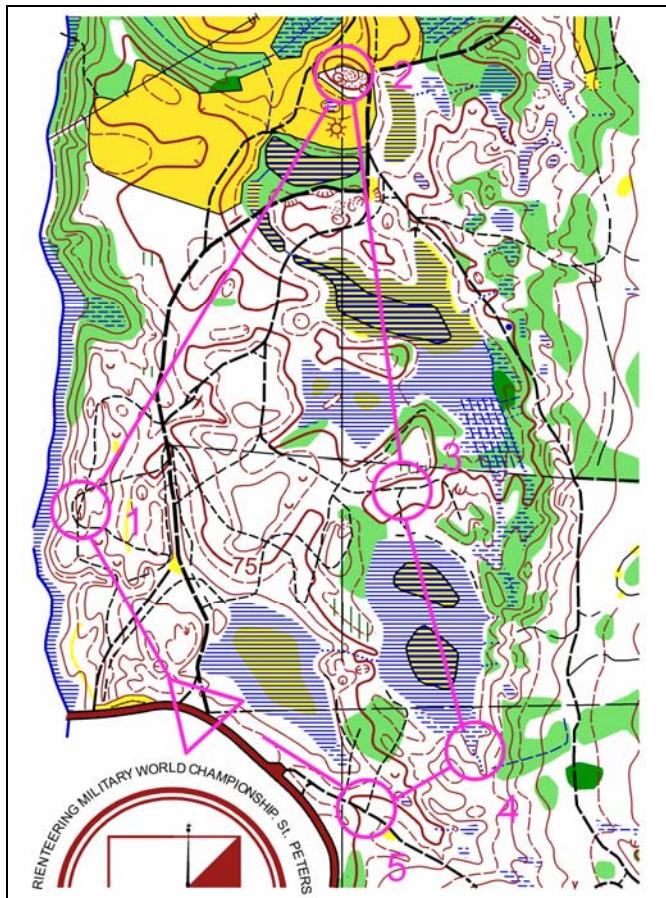
Возможны варианты движения, но все они должны выводить на нужный КП (см. этапы К-1, 2-3 или 3-4). Расстояние между КП – не более 600 - 800 м. Желательно, чтобы в районе имелись хорошо заметные ограничивающие ориентиры. В наиболее уязвимых местах следует также установить указатели «Вернись назад!».

Упражнение 8.



Дистанция вдоль дорог, троп или просек.
КП расположены на дорогах, но вне развилок.
Возможны варианты движения между КП, не более двух.
Желательно, чтобы в районе имелись хорошо заметные ограничивающие ориентиры.
Участник должен сам определить, на какой развязке куда повернуть.
Расстояние между КП не более 600 - 800 метров.

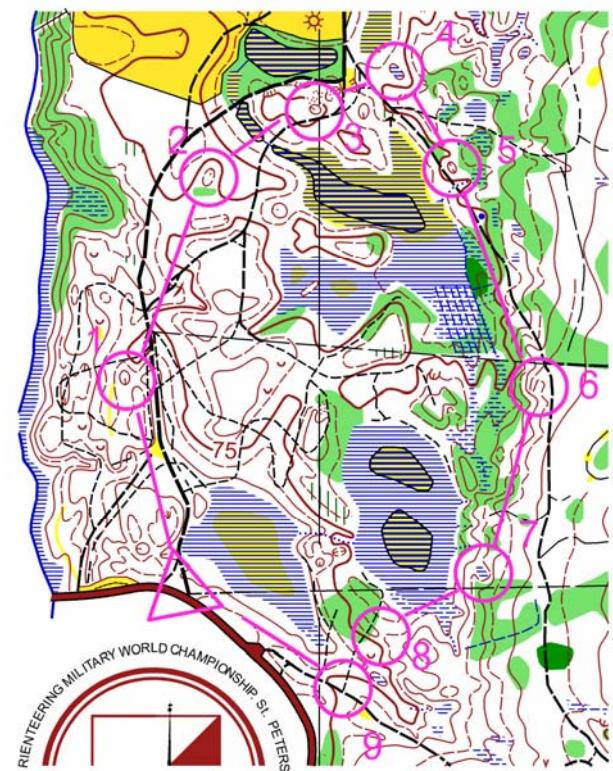
Упражнение 9.



Дистанция вдоль дорог, троп или просек.
Варианты движения между КП (два-три).
Некоторые из вариантов могут проходить вдоль краев крупных площадных объектов (например, болот или полей).
Расстояние между КП в пределах 400 - 1000 м.
Желательно, чтобы в районе имелись хорошо заметные ограничивающие ориентиры.

1.3. Уровень 3. Ориентирование вдоль линейных объектов.

Упражнение 10.



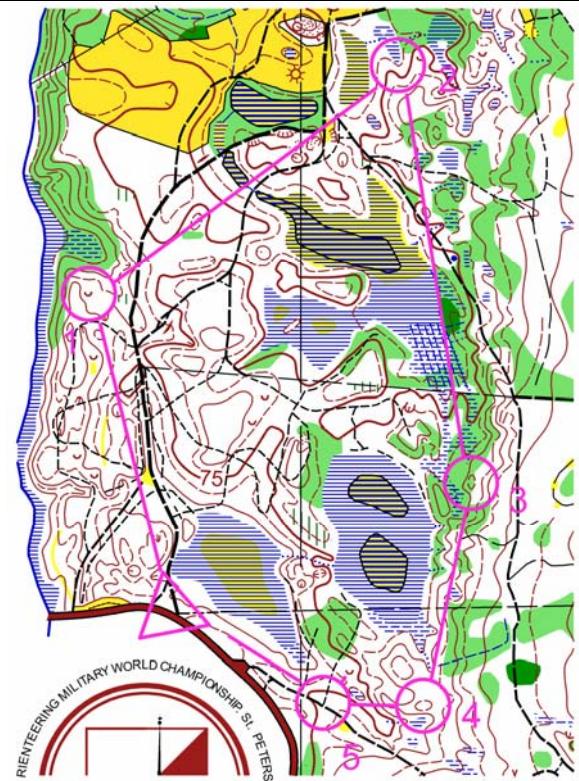
Дистанция вдоль дорог, троп или просек.

КП вне дорог, но в пределах видимости с дорог.

Расстояние между КП в пределах 200 - 500 м.

Желательно, чтобы в районе имелись хорошо заметные ограничивающие ориентиры.

Упражнение 11.



Дистанция вдоль дорог, троп или просек.

КП вне дорог, на расстоянии 100-200 метров от четких развязок или перекрестков.

Расстояние между КП – до 1000 м.

Желательно, чтобы в районе имелись хорошо заметные ограничивающие ориентиры.

Упражнение 12.



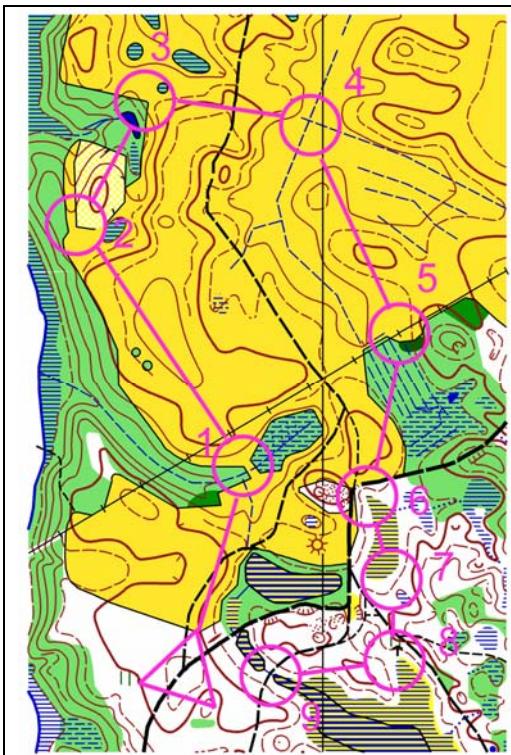
Дистанция вдоль дорог, троп или просек.

КП вне дорог, на расстоянии 100-150 метров.

Участник сам определяет места на дорогах, с которых следует выходить на КП.

**Расстояние между КП 300 - 600 м.
Желательно, чтобы в районе имелись хорошо заметные ограничивающие ориентиры.**

Упражнение 13.



Дистанция вдоль краев площадных ориентиров (границ полей, болот), а также вдоль других линейных ориентиров, например, канав.

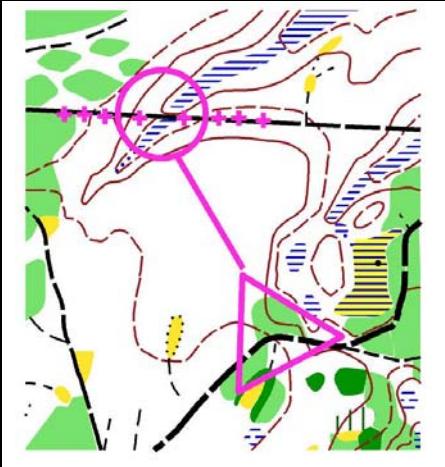
Расстояние между КП 200 – 600 м.

Желательно, чтобы в районе имелись хорошо заметные ограничивающие ориентиры.

Освоение второго и третьего уровней обучения можно считать законченным, когда обучающиеся уверенно и безошибочно проходят дистанции, проходящие вдоль линейных ориентиров разного типа, а также выходят на КП, расположенные на расстоянии до 200 м от этих ориентиров.

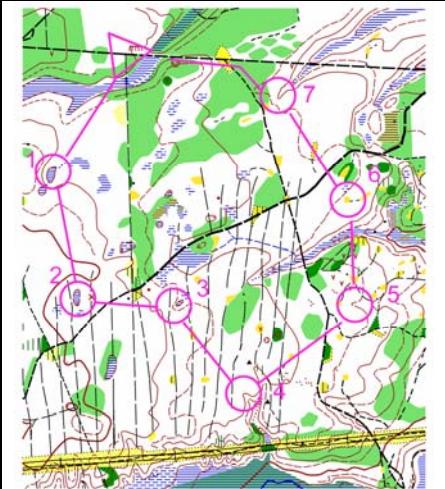
1.4. Уровень 4. Передвижение в заданном направлении.

Упражнение 14.



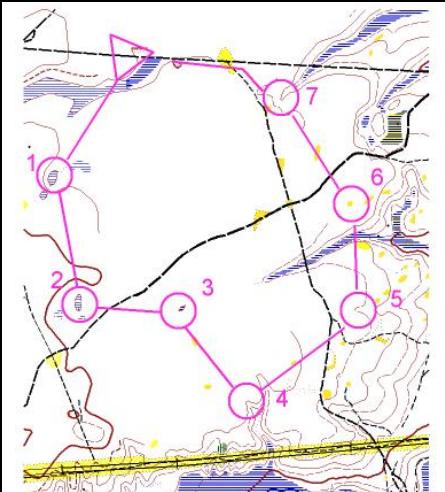
Выход по азимуту на поперечный линейный ориентир.
Расстояние до КП – от 200 до 500 метров.
Кроме знака КП на просеке имеется разметка через каждые 20 метров (знаки +20, +40 и т.д. справа от КП и -20, -40 и т.д. слева от КП).
С помощью этих знаков определяется отклонение при выходе на КП.
Лес с хорошей проходимостью и видимостью.

Упражнение 15.



Дистанция с короткими этапами для прохождения по азимуту.
Длина этапов от 200 до 400 метров.
Лес с хорошей проходимостью и видимостью.

Упражнение 16.



Дистанция с короткими этапами для прохождения по азимуту.
На карте оставлены только ориентиры в точке КП и основные опорные линейные ориентиры.
Сохранены полностью фрагменты карты в тех местах, где участник при совершении ошибки может выйти за пределы карты.
Длина этапов от 200 до 400 метров.
Лес с хорошей проходимостью и видимостью.

Упражнение 17.

На сравнительно легко проходимой местности с хорошей видимостью спланируйте трассу, пробегаемую по прямой линии. Длина этапов должна составлять от 600 до 1 500 м.

Обозначьте КП на местности призмами стандартных размеров с компостерами или другими средствами отметки. Разместите между основными КП дополнительные, хорошо видимые в направлении бега знаки. Это могут быть призмы стандартных или тренировочных размеров (15 x 15 см), а также просто бумажные знаки на деревьях на уровне глаз. Все дополнительные знаки должны располагаться строго на прямой линии, соединяющей основные КП. Первый из них должен быть виден непосредственно с места расположения знака КП, второй – чуть дальше, но так, чтобы его можно было увидеть с первого дополнительного знака. Третий знак спортсмен должен увидеть, пробежав некоторое расстояние после второго, четвертый можно разместить еще на большем удалении от третьего, и т. д. Расстояние от последнего промежуточного знака до знака основного КП должно быть не менее 100 метров. По возможности дополнительные знаки следует располагать так, чтобы их местоположение можно было определить по карте, но это не обязательно.



На оборудованной таким образом трассе можно выполнять следующие виды упражнений:

a. Упражнение с компасом и картой.

На карте обозначены только основные КП. Задача – пробежать дистанцию как можно ближе к прямой линии, опираясь на компас и используя промежуточные знаки для корректировки курса. Если отрабатывается быстрый бег в направлении, то упражнение выполняется на время. Если отрабатывается бег

в направлении, подкрепляемый чтением карты, то можно предложить спортсменам указать количество промежуточных знаков, и даже отметить их положение на карте (например, с помощью проколов булавкой). В этом случае пропуск каждого из промежуточных знаков можно штрафовать условным штрафным временем. При акценте на точность ориентирования можно не учитывать время, а штрафовать неточность проколов по правилам маркированной трассы, учитывая только «штрафное время».

b. Упражнение с картой.

Упражнение можно выполнять без помощи компаса. В этом случае спортсмен должен стараться выдерживать направление, заданное ему с помощью первых двух промежуточных знаков, а также корректировать направление движения за счет чтения карты.

c. Упражнение с компасом.

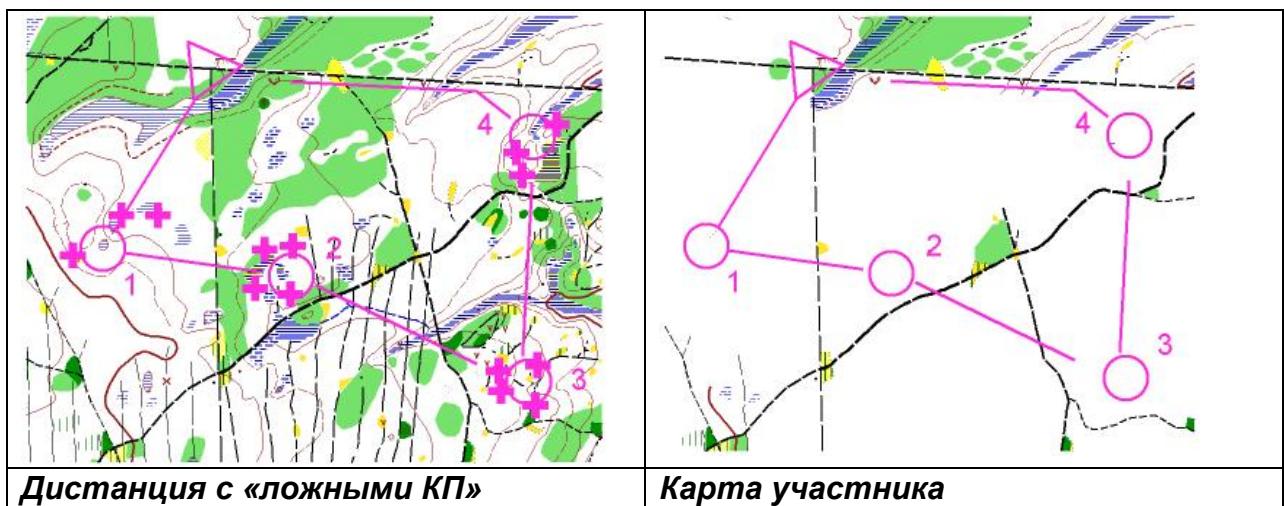
То же упражнение можно выполнять только с помощью компаса. В этом случае желательно сообщить количество промежуточных знаков на каждом этапе, расстояние от последнего знака до основного КП, а также легенду КП. Направление на КП задается с помощью первого промежуточного знака, поэтому он должен быть хорошо виден со старта или с основного КП и располагаться строго вдоль прямой, ведущей к следующему КП.

d. Упражнение без компаса и без карты.

Самый сложный вариант упражнения. Необходимо выдерживать направление, заданное с помощью первого промежуточного знака без помощи компаса и без возможности корректировки курса по карте. Его следует применять только для уверенных в своих силах спортсменов.

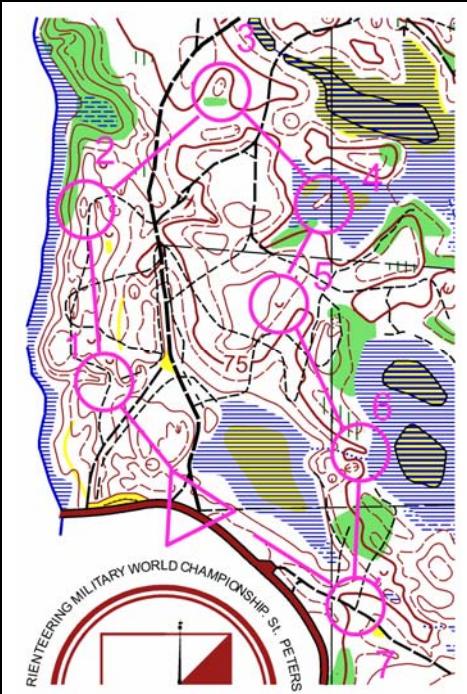
Упражнение 18.

На местности оборудуется дистанция с «ложными» КП (обозначены крестиками). Участник получает карту со снятой информацией (кроме основных дорог). Легенды и номера (индексы) КП не даются, поэтому единственной возможностью определить, какой из КП правильный, остается точное выдерживание направления и определение расстояния. Расстояние, на котором могут располагаться «ложные» КП по отношению к правильному, зависит от квалификации спортсменов и задачи тренировки. Наиболее опытным спортсменам можно предложить не считать шаги, а пытаться оценить расстояние до КП по отношению к пересекаемым ими дорогам.



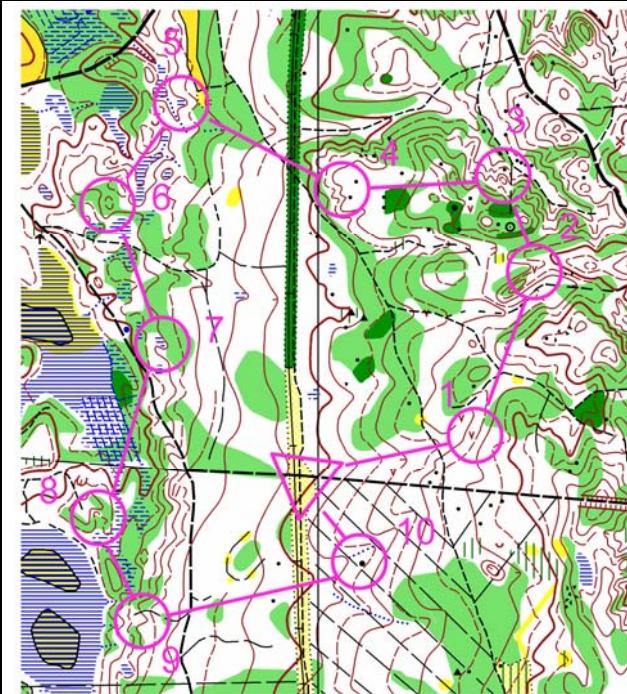
1.5. Уровень 5. Ориентирование на простой местности.

Упражнение 19.



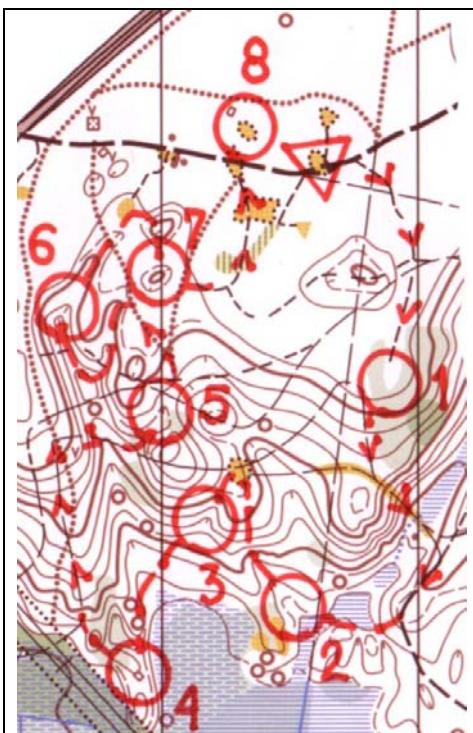
Дистанция с короткими этапами.
Ориентирование на коротких отрезках вне дорог.
КП располагаются на достаточно простых объектах, видимость КП хорошая.
Используются разнообразные объекты для постановки КП.
Длина этапов от 200 до 400 метров.
Лес с хорошей проходимостью и видимостью.

Упражнение 20.



Точное ориентирование на относительно простой местности.
Дистанция с короткими этапами.
КП располагаются на мелких объектах.
Выход на КП требует применения приемов точного ориентирования.
Длина этапов от 200 до 500 метров.
Лес со сравнительно хорошей проходимостью и видимостью.

Упражнение 21.



Ориентирование по линии.

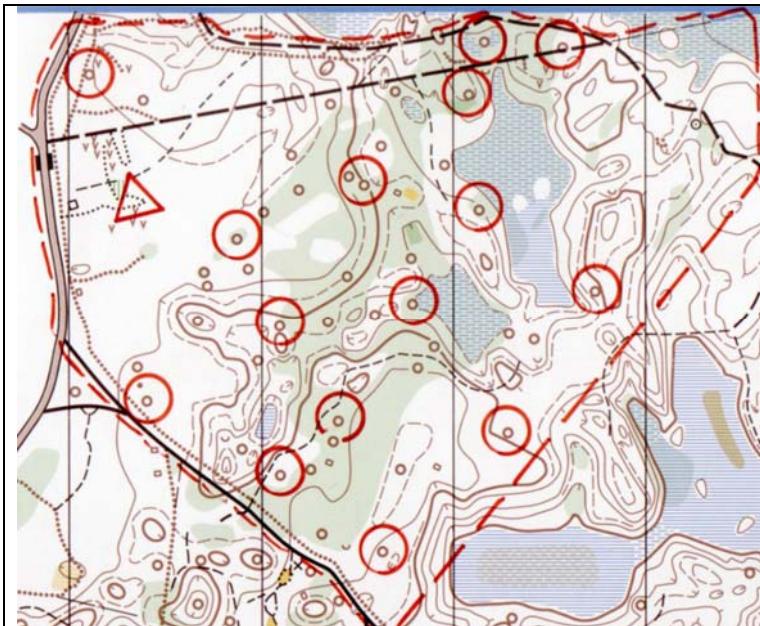
На карту наносится линия, по которой участник должен пробежать дистанцию. Линия должна проходить по линейным ориентирам и по четким протяженным формам рельефа (лощинам, подошвам склонов, бровкам ям и т.п.).

На линии расположены КП (не нанесенные на карту). Все КП должны быть хорошо видны участнику, точно выдерживающему маршрут бега.

Задача участника – отметиться на всех КП. Вариант – нанести местоположение КП на карту с помощью прокола булавкой.

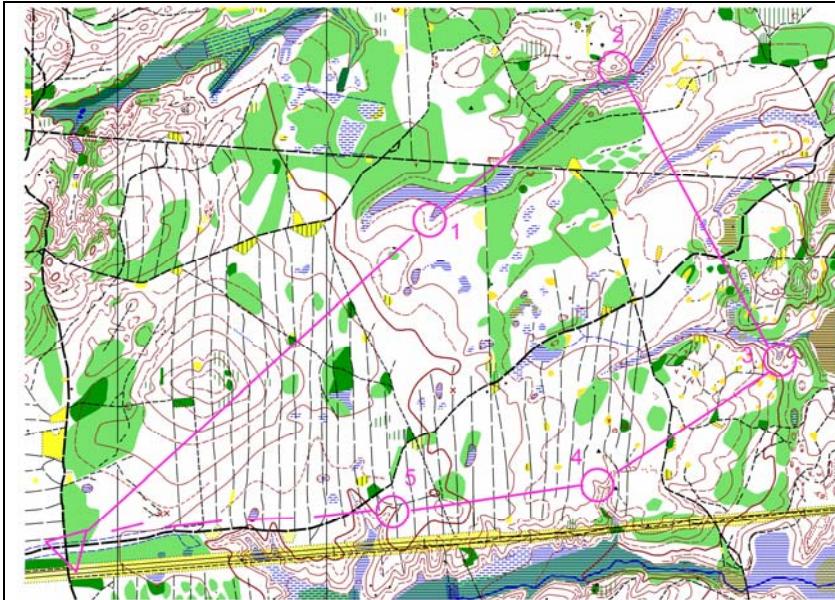
Упражнение 22.

Это упражнение предложено финскими тренерами и предназначено, в основном, для детей. Однако оно может служить хорошей тренировкой в точном ориентировании на относительно простой местности. Упражнение имеет название «Белка в колесе».



На карте выделяется участок, в пределах которого необходимо посетить все объекты одного типа (например, ямы, камни, полянки) – в данном случае это платформы («углекоги»). КП располагаются только на некоторых из них и на карту, естественно, не наносятся. Побеждает тот, кто возьмет все КП за наименьшее время.

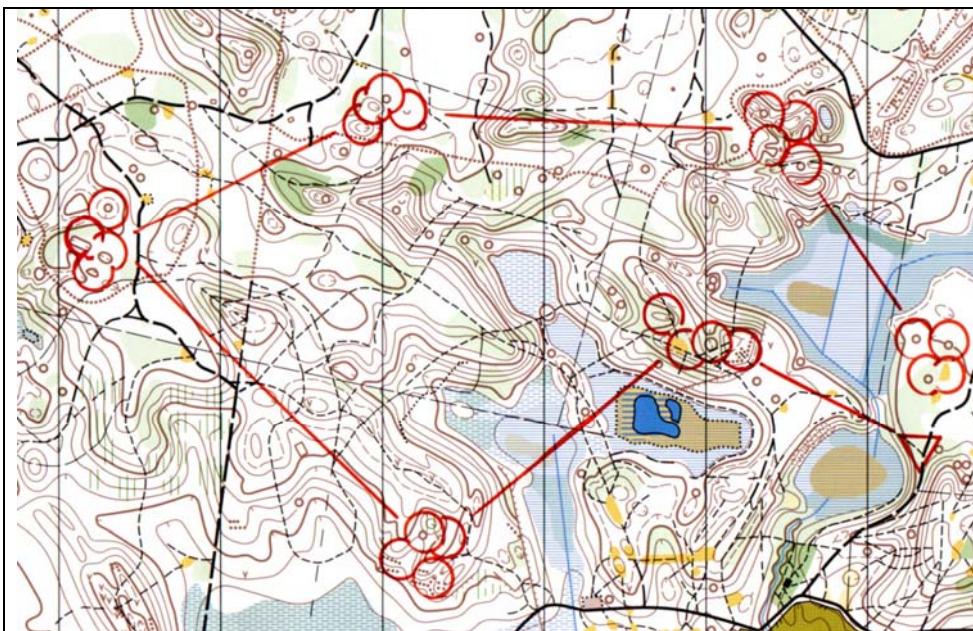
Упражнение 23.



**Скоростное
ориентирование на
относительно простой
местности.**
**Простые задачи,
длинные этапы,
несложные КП, выход на
которые практически
не требует применения
приемов точного
ориентирования.**
**Упражнение
выполняется на
высокой скорости.**

Упражнение 24.

Это упражнение также предложено финскими тренерами и носит название «Грозь КП».

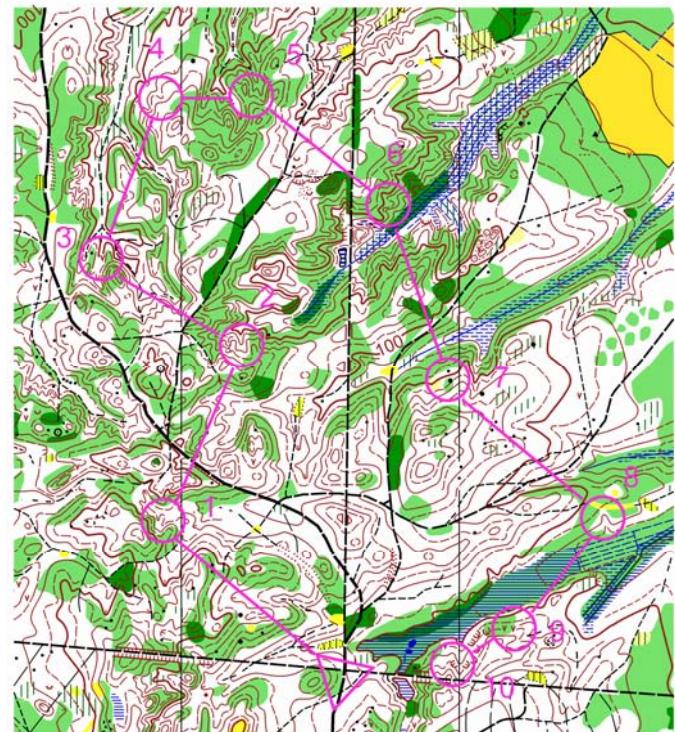


На карту участника нанесены только по одному КП из каждой «грозы». Дается легенда КП, но номер (индекс) КП остается в секрете. Задача участника – отметиться на «своих» КП.

Одним из вариантов этого упражнения является прохождение дистанции группой спортсменов с общего старта, причем у каждого из спортсменов на карту нанесены свои КП. Коды КП в данном случае применяются, хотя для усложнения задачи их можно не указывать. Это упражнение моделирует работу на первом этапе эстафеты с рассеиванием по методу Фарста.

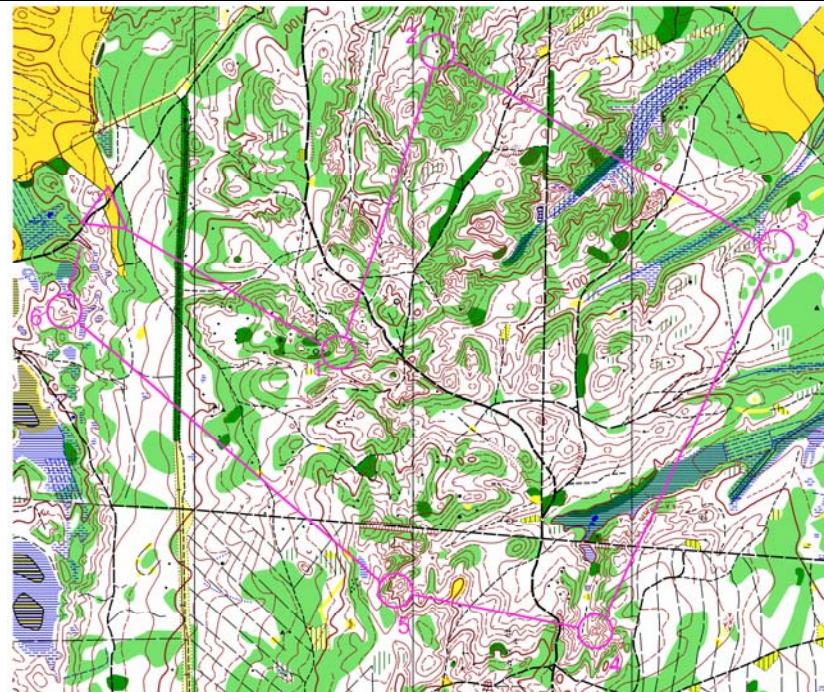
1.6. Уровень 6. Ориентирование на сложной местности.

Упражнение 25.



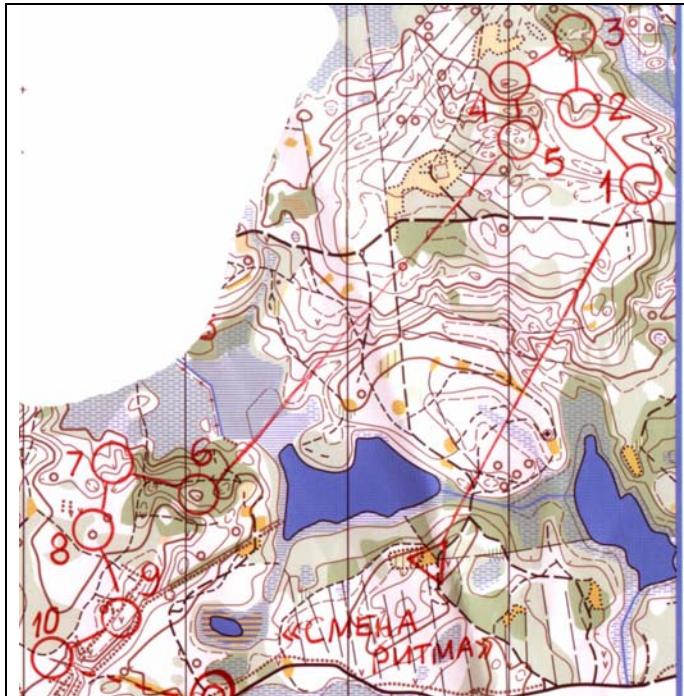
Точное ориентирование на сложной местности.
КП на мелких формах рельефа и точечных ориентирах, выход на которые требует применения приемов точного ориентирования.
Сложная местность, заметные перепады высот, небольшая видимость в лесу, участки средней и трудной проходимости.

Упражнение 26.



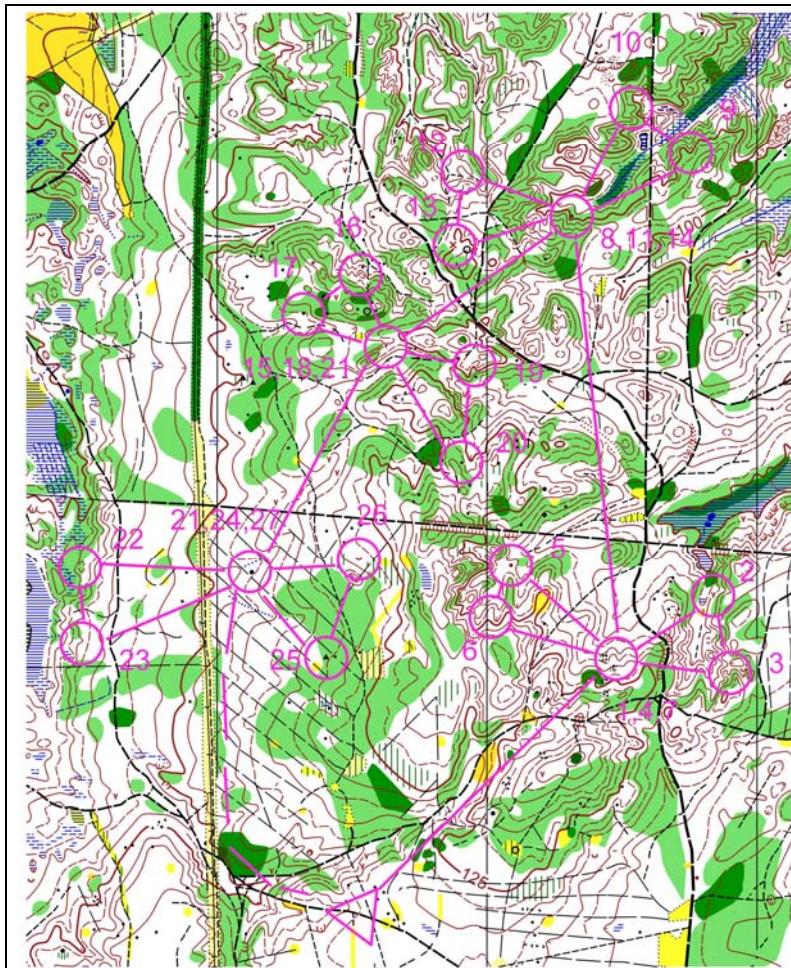
Скоростное ориентирование на сложной местности.
Необходимость выбирать варианты движения, достаточно сложные КП.
Длинные этапы, которые заставляют участника быстро преодолевать участки сложной для ориентирования местности.
Упражнение выполняется на высокой скорости.

Упражнение 27.



Смена ритма.
Чередование длинных и коротких этапов. Первый КП в серии достаточно простой, последующие требуют применения приемов точного ориентирования и резкой смены направления бега.

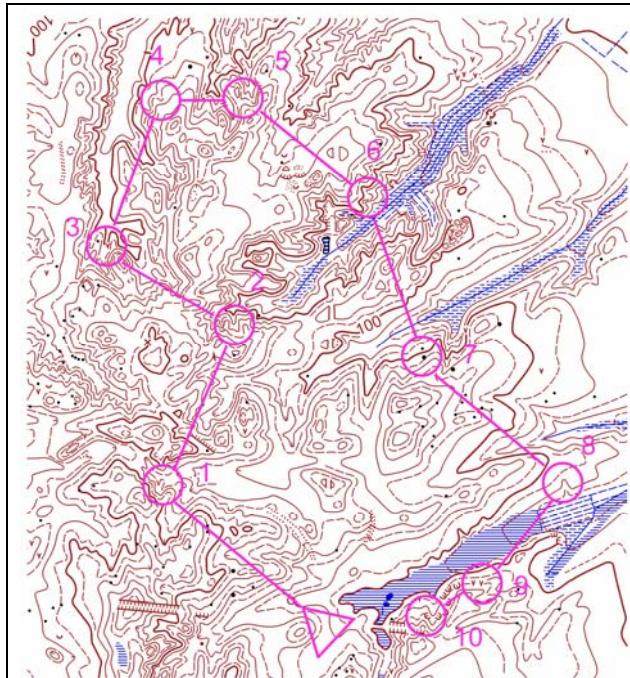
Упражнение 28.



Аналог предыдущего упражнения, но с рассеиванием по методу «лепестков».
*Может применяться для тренировки нескольких участников с общего старта.
Последовательность прохождения «лепестков» различная для каждого из стартующих в группе.*

2. Упражнения по специально подготовленным картам.

Упражнение 29.



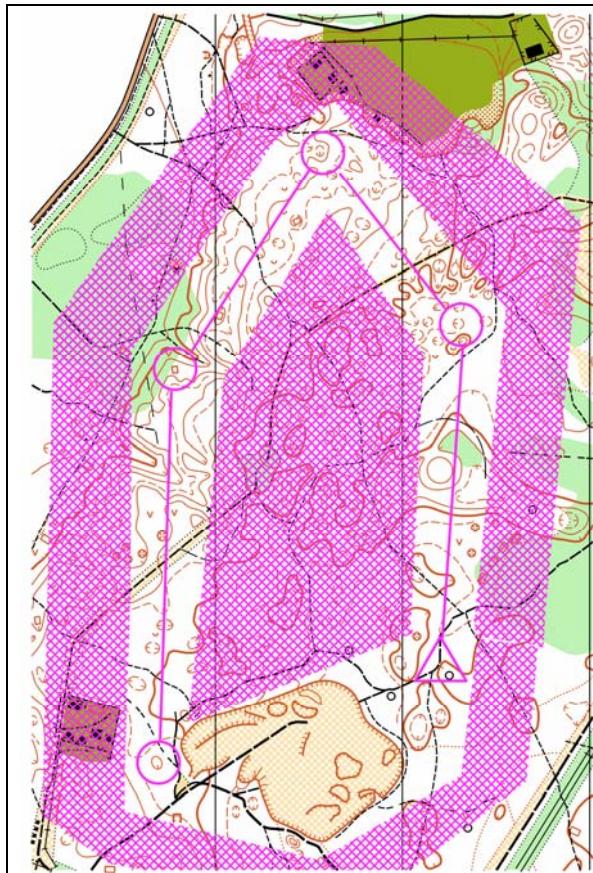
Ориентирование по «рельефной» карте.

На карте оставлена только информация о рельефе, гидрографии, а также отдельные точечные объекты (например, камни).

Такие тренировки могут применяться для выполнения различных заданий на пятом или шестом уровне обучения.

Здесь приведен пример выполнения упражнения 25 (уровень 6) по «рельефной» карте.

Упражнение 30.



Ориентирование в «коридоре».

На карте оставлена только информация в пределах коридора шириной 100 -150 м.

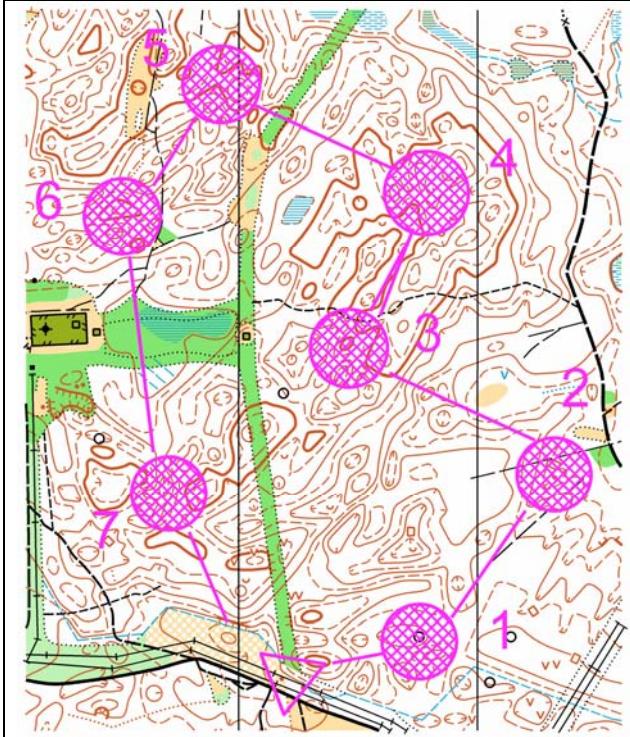
Задача участника – пройти дистанцию, не выходя за пределы коридора.

Чем выше квалификация спортсмена, тем уже может быть коридор.

Упражнение можно выполнять в паре. У напарника полная карта, что позволяет ему контролировать движение и предупреждать о выходе из коридора.

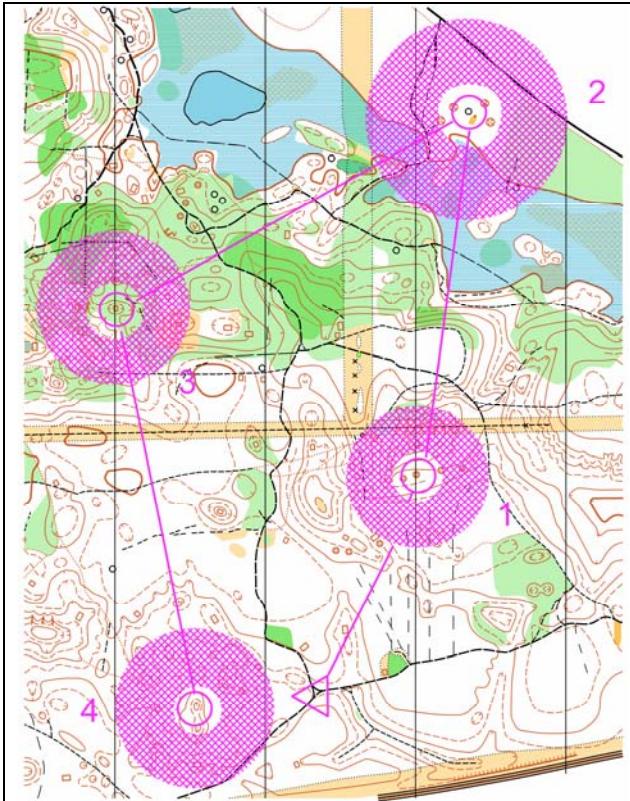
Применяется для обучения на четвертом-пятом уровнях.

Упражнение 31.



На карте скрыта ситуация вокруг КП, расположенного в центре круга. Участнику даются легенды КП. Задача участника – выйти на КП с привязки, расположенной вне затемненной зоны. Чем выше квалификация спортсмена, тем шире может быть затемненный участок. Применяется на четвертом-шестом уровнях обучения.

Упражнение 32.



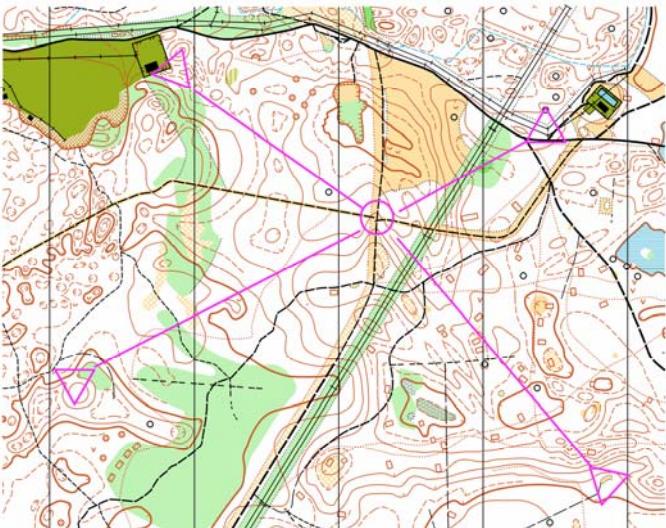
На карте скрыта ситуация на подходе к КП и на выходе с него. Задача участника – выйти на КП с привязки, расположенной вне затемненной зоны. Чем выше квалификация спортсмена, тем шире может быть затемненный участок. Применяется на пятом-шестом уровнях обучения.

3. Упражнения для самостоятельной тренировки.

Если у спортсмена нет тренера или нет организованных технических тренировок в клубе или секции, к которым он принадлежит, то существует ряд упражнений, которые можно спланировать и выполнить самостоятельно, без постановки знаков КП или с постановкой этих знаков для самого себя.

3.1. Упражнения без постановки КП.

Упражнение 33.



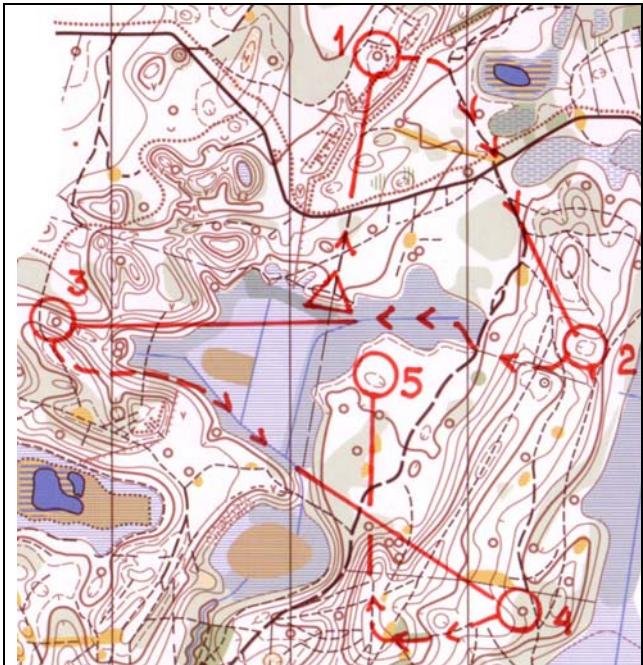
Найдите на карте точки для «бега в мешок». Наиболее подходящим местом для выполнения такого упражнения будет, например, пересечение просек. Выйдите на перекресток просек с различных сторон, опираясь только на компас. Оцените отклонение по величине и направлению, установите, нет ли у вас систематического отклонения влево или вправо при выдерживании направления по компасу. Учтите это и внесите поправки при выполнении этого же упражнения в следующий раз.

Упражнение 34.



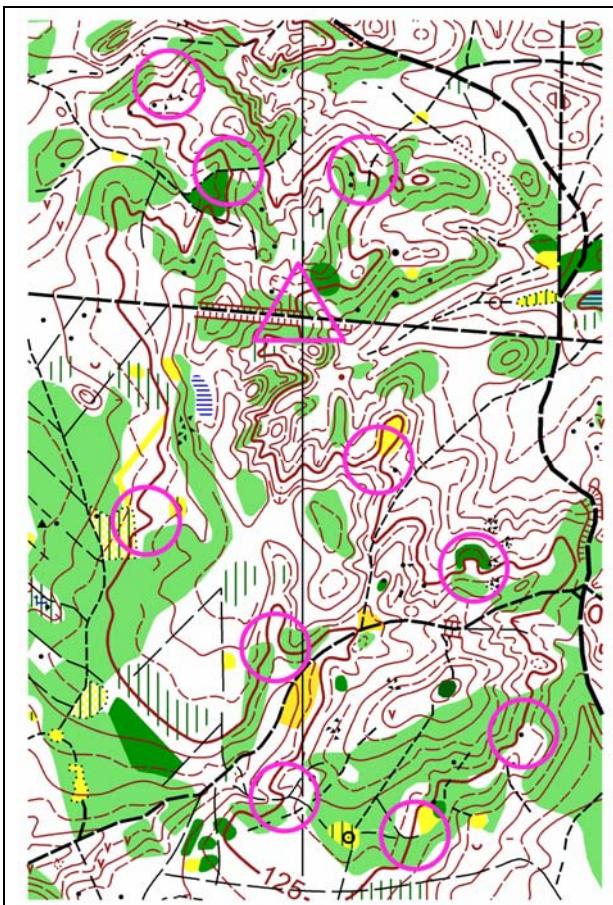
Вариант предыдущего упражнения. Выход на разные углы квартала просек осуществляется из одной точки.
Можно пробегать квартал просек по диагонали, например, 1 – 3 или 2 – 4. При пробегании квартала просек по диагонали можно попытаться выполнить упражнение без компаса, оценивая направление ухода относительно направления просек.

Упражнение 35.



Найдите на карте прямые линейные ориентиры, которые на местности заканчиваются тупиком или упираются в другие ориентиры, например: прямые отрезки каналов, Т-образные перекрестки просек, прямые участки дорог, резко меняющие направление на концах и т. п. Продолжите эти линии по карте с помощью линейки и посмотрите, куда они направлены, на какие ориентиры выводят. Пробегите спланированную таким образом дистанцию, оцените отклонение и внесите корректиды при следующем выполнении.

Упражнение 36.



Бег по горизонтали.

Найдите на карте характерную горизонталь (лучше индексную), проходящую через объекты, с помощью которых можно с достаточной точностью определить свое местоположение. Пробегите вдоль этой условной линии, стараясь выдерживать заданный уровень высоты. Время от времени контролируйте правильность выдерживания уровня, определяясь в характерных точках.

3.2. Упражнения с постановкой КП.

Упражнение 37.



На местности без непреодолимых естественных препятствий (озер, больших скальных массивов, полей и посевов) расставьте 5 КП, расположенных примерно на равном расстоянии по окружности диаметром около 1 километра. Закончив постановку КП, выйдите на место старта и пройдите дистанцию в следующем порядке: К - 1 – 3 – 5 – 2 – 4 – К.

Можно поставить 6 или 7 КП, тогда порядок прохождения будет следующий:

Для 6-ти КП: 1 – 3 – 5 – 1 – 4 – 6 – 2

Для 7-ми КП: 1 – 4 – 7 – 3 – 6 – 2 – 5 – 1

Ставить по кругу больше, чем 7 КП нерационально, поскольку хорды, соединяющие КП, окажутся близкими к линии окружности, и вы будете бежать по участкам, уже изученным в процессе постановки КП.

При выполнении упражнения с партнером каждый из участников расставляет КП вдоль одной из двух параллельных линий (А и В), расстояние между которыми зависит от направленности тренировки (от 300 до 1 500 метров). После чего дистанция проходится зигзагом: А1 – В2 – А3 – В4 – А5 – В5 – А4 – В3 – А2 – В1 (для спортсмена А, для партнера – в обратном порядке).

Здесь приведена лишь форма выполнения упражнения. Направленность его будет зависеть от того, на какой местности вы проведете тренировку и на каких объектах вы расположите КП. Лучше всего отрабатывать таким образом скоростное ориентирование в повторном или интервальном режимах, поскольку точки КП вам будут знакомы, и, следовательно, участок точного ориентирования и взятия КП не будет технически полноценным.

4. Упражнения в группе, игры на местности.

Упражнение 38. Интервальная тренировка с общего старта.

Небольшая группа равных по силе спортсменов пробегает дистанцию с общего старта с промежуточными финишами на нескольких КП. Задача – приучить себя к более высокой скорости на дистанции и ориентированию в условиях очной борьбы. Для повышения мотивации на промежуточных финишах можно разыгрывать премиальные очки, по сумме которых определяется победитель.

Упражнение 38А. «Охота на зайца».

Разновидность предыдущего упражнения. Особенность состоит в том, что на каждом из этапов один из спортсменов (каждый по очереди) выбегает с призмой в руках за минуту до общего старта. Его задача – успеть поставить призму в точку КП до прихода первого из стартовавших за ним в общей группе. Чтобы облегчить задачу постановщика и предотвратить срыв тренировки, если «заяц» не справится с задачей, тренер должен заранее обозначить точки КП небольшими бумажными знаками. Бегущие в группе решают те же задачи, что и в предыдущем упражнении, а «заяц» учится надежно ориентироваться в условиях стресса (моделирование лидерства с небольшим отрывом в эстафете).

Упражнение 39. «Team Spirit» («Командный дух»)

Составляются команды из 3-4 различных по силам участников. На местности устанавливается 15-20 КП (можно и больше), отличающихся по сложности и удаленности от места старта. Команда получает комплект карт со всеми КП (по одной на каждого участника). Капитан команды распределяет КП между членами команды в зависимости от уровня их подготовленности. Команды стартуют одновременно. В районе финиша капитан собирает карточки с отметками, убеждается в том, что все КП взяты и финиширует. Побеждает команда, чей капитан финиширует первым.

Упражнение 40. «Белка в колесе».

Это упражнение было описано ранее (упражнение 22). Как один из вариантов его проведения можно предложить следующий: вместо знаков КП на каждом из однотипных объектов вывешиваются хорошо заметные небольшие бирки. Их можно повесить на натянутой веревке и закрепить скрепкой, так чтобы их можно было быстро снять на бегу. Задача участников, стартующих с общего старта – собрать наибольшее количество бирок. В зависимости от числа одновременно стартующих участников можно вывешивать по одной, две или три бирки на каждом объекте. Количество вывешиваемых бирок оговаривается заранее и сообщается участникам перед стартом.

Безусловно, существует еще огромное множество упражнений, не упомянутых в данном издании. И все же авторы надеются, что изложенный нами материал принесет Вам определенную пользу. Удачи Вам на лесных стадионах!

Уважаемые спортсмены и тренеры!

Вашему вниманию предлагаются следующие методические материалы:

- 1. Техника и тактика ориентирования – 48 стр.**
- 2. Физическая подготовка ориентировщика – 48 стр.**
- 3. Беговая подготовка ориентировщиков (для студентов, аспирантов и преподавателей ВУЗов) – 24 стр.**
- 4. Рельеф на спортивных картах – 16 стр.**
- 5. Выбор вариантов – 20 стр.**
- 6. Анализ прохождения дистанций в беге с ориентированием – 10 стр.**
- 7. Условные знаки спортивных карт ISOM – 2000 (документ IOF на русском языке) – 36 стр.**
- 8. Пиктограммы легенд КП – 2004 (документ IOF на русском языке) – 12 стр.**
- 9. Принципы планирования дистанций (документ IOF на русском языке) – 8 стр.**
- 10. Дневник ориентировщика (бланк учета нагрузки для активно тренирующихся спортсменов) - 32 стр.**
- 11. Дневник юного ориентировщика (запись тренировок и соревнований, начальные сведения об условных знаках и легендах КП) – 16 стр.**
- 12. Ориентирование для непрофессионалов (особенности тренировки ветеранов и спортсменов-любителей) – 16 стр.**
- 13. Сборник упражнений по спортивному ориентированию – 24 стр.**

Материалы можно заказать как в печатном виде (сброшюрованная книжка/черно-белая светокопия формата А5), так и на компакт-диске CD (с цветными иллюстрациями)

Обращайтесь по адресу электронной почты: shar@skiline.ru

По этому адресу можно получить информацию о подписке на Европейский журнал спортивного ориентирования O-SPORT International (на английском языке).

По этому же адресу Вы можете узнать о наличии и заказать спортивный инвентарь торговых марок SILVA (компаса, головные фонари, обувь и одежда для ориентирования) JALAS и OLWAY (обувь для ориентирования), SALOMON, ADIDAS, а также лыжный инвентарь и мази всех ведущих мировых производителей.