

## **Методические рекомендации «Формирование, развитие умений и навыков работы со спортивной картой на занятиях по спортивному ориентированию»<sup>1</sup>.**

Пустовой Олег Игоревич,  
педагог дополнительного образования

Всю работу с обучающимися можно разделить на три этапа:  
-специальные занятия с картой для начинающих без физической нагрузки;  
-работа с картой во время кроссовой подготовки;  
-оттачивание приобретенных умений и навыков, а так же формирование собственного стиля.

Каждый этап включает в себя некоторое количество занятий, которые, в свою очередь, должны повторяться в зависимости от освоения материала обучающимися, и определяется педагогом. Занятия не идут одно за другим, а имеют определенные промежутки по времени для наилучшего усвоения материала, а также ввиду нежелательного прерывания кроссовой подготовки более чем на одну тренировку. Некоторые занятия можно проводить вместе с кроссовой подготовкой. Количество занятий и промежутки между ними определяются педагогом в зависимости от степени усвоения материала обучающимися, уровня их физической подготовки и погодных условий.

Методическое обеспечение и оборудование, необходимое для работы по данному направлению, применяется на протяжении всего курса обучения.

### **Первый этап.**

**Количество занятий: 6.**

**Группа 15 человек. Первый год обучения.**

**Тема: Карта, топографические знаки, способы чтения карты  
(первое занятие)**

#### **Цель занятия:**

- знакомство с основами специальных знаний для ориентирования на местности в условиях спортивных соревнований;
- формирование интереса к спортивному ориентированию как виду спорта.

#### **Задачи занятия:**

- знакомство обучающихся с картой, рассказ обо всех обозначениях на карте, топографических знаках, определение отличия спортивных топографических карт от географических планов местности;
- знакомство обучающихся с компасом, рассказ о сторонах света и объяснение важности для спортсмена – ориентировщика умения ориентировать карту относительно компаса;
- информация о способах, методах и нюансах выбора маршрута на карте по заданному направлению;
- рассказ о технике безопасности на занятиях на местности;
- беседа о культуре поведения и спортивной этике;
- закрепление полученных знаний посредством тренировочных упражнений.

#### **Оборудование и методическое обеспечение (для 1-3 этапов):**

компас, карты, таблички с топографическими знаками, большой плакат со спортивной картой и нанесенным на ней заданным направлением, заранее расставленные по контрольным точкам на местности призмы - КП.

---

<sup>1</sup> Призёр областного конкурса методических разработок – 2013 г.

## **Организация учебно-тренировочного занятия.**

Занятие желательно проводить в аудитории, где можно рассадить всех воспитанников полукругом, лицом к педагогу.

Тип занятия: изучение нового материала.

**Методы:** словесный (рассказ, беседа); наглядный (работа с картой); практический (упражнение); создание ситуации успеха.

### **Структура занятия.**

Первая часть – теоретическая; вторая часть - практическое применение полученных знаний.

### **Теоретическая часть.**

#### **1. Знакомство с картой.**

Детям раздаются карты, компасы, таблички с топографическими знаками. Педагог рассказывает, что собой представляет спортивная карта, чем она отличается от географических планов, которыми они пользуются в школе. Отделяется сам план леса и вспомогательные знаки и таблицы, а именно: меридианы, масштаб, сечение горизонталей, нанесенное заданное направление с контрольными пунктами (дистанция), легенда дистанции с номерами контрольных пунктов. Объясняется значение всех знаков и таблиц, а также даются знания по их практическому использованию при выборе маршрута движения на контрольный пункт.

#### **2. Компас. Устройство и правила применения.**

Рассказать о географических сторонах света; показать компас, объяснить его устройство и принцип работы; объяснить, при каких условиях компас может неправильно работать и привести к ошибке при выборе и прохождении маршрута. Объяснить, что такое аварийный азимут и когда им надо пользоваться.

Затем следует разобрать с детьми непосредственно план местности и уделить внимание каждому топографическому знаку, т.е. объяснить, что означает каждый знак и как на местности выглядит объект, который он обозначает. Объяснить значение каждого цвета на карте.

Важно показать детям, как нужно держать карту и компас, как их совмещать для наиболее эффективного использования.

**3. Техника безопасности при выборе и прохождении маршрута в различной местности, погодных условиях, времени суток.**

**4. Беседа о культуре поведения, спортивной этике, экологической культуре человека.**

### **Практическая часть.**

Обучающимся предлагается выполнить тренировочные упражнения:

-ориентирование карты относительно севера;

-с помощью карты и таблиц знаков найти объекты на плане местности, определить расстояние от одного объекта до другого, выбрать маршрут движения и рассказать, какие препятствия будут на пути.

**Домашнее задание:** постараться постепенно запомнить топографические знаки, потренироваться в ориентировании карты с помощью компаса, научиться определять расстояние между объектами без использования линейки, чтобы знать и уметь это ко времени индивидуальных занятий на местности (прохождение дистанции самостоятельно, без педагога).

**Подведение итогов:** выявление недостаточно усвоенного материала, ответы на вопросы, которые возникли у обучающихся. В случае недостаточного освоения материала занятие можно повторить в более сжатом виде, а также в индивидуальном порядке.

**Тема: Привязки, способы выбора маршрута, анализ маршрута движения до КП. (второе занятие)**

### **Цель занятия:**

-научить детей выбирать наиболее быстрый и легкий маршрут движения по дистанции;

-заложить основы навыков анализа при выборе маршрута движения.

### **Задачи занятия:**

- дать понятие «привязки», объяснить их значимость;
- познакомить с различными способами выбора маршрута;
- рассказать об особенностях движения в различных условиях пересеченной местности;
- рассказать о технике безопасности во время занятий на пересеченной местности;
- закрепить полученные знания практическим применением.

### **Организация учебно-тренировочного занятия.**

Занятие желательно проводить в аудитории, где можно рассадить всех воспитанников полукругом лицом к педагогу.

### **Структура занятия.**

Первая часть теоретическая, затем практическое применение полученных знаний, домашнее задание.

### **Теоретическая часть.**

Обучающиеся получают спортивные карты, компасы, таблички с топографическими знаками. Педагог объясняет, что маршрут движения – это путь спортсмена от старта до финиша с прохождением контрольных пунктов, выбранный с использованием спортивной карты до начала движения по дистанции.

«Привязка».

«Привязки» - это наиболее чёткие, мало подверженные изменениям со временем объекты на местности.

Привязки нужны для того, чтобы проложить себе путь движения от КП до КП, т.к. в лесу можно быстро сбиться с маршрута ввиду постоянного маневрирования между различными естественными препятствиями и поэтому путь движения напрямик не подходит. Желательно по пути маршрута выбрать промежуточные привязки, чтобы сократить расстояние движения по азимуту, тем самым обеспечить себе наиболее точное прохождение дистанции без отклонений и потери времени.

Маршрут движения можно выбрать разный, это зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Есть основные четыре приема выбора пути движения:

- по сети лесных дорог и тропинок;
- по грунту, с использованием крупных привязок (овраги, ямы, бугры, скалы, поляны, здания, водоемы и т.д.);
- движение по грунту с использованием более мелких привязок (микро рельеф, камни, одиноко стоящие деревья, кусты);
- по азимуту.

В реальных условиях движения по дистанции используются все четыре приема в зависимости от рельефа местности и заданного направления, а также от физических особенностей спортсмена и уровня владения техникой ориентирования. Например, спортсмену с хорошей физической подготовкой, но слабой техникой ориентирования лучше выбирать маршрут длиннее, но с использованием более четких привязок, чтобы не допустить ошибки. Спортсмену с противоположными навыками лучше сократить путь для сохранения физических сил. При выборе маршрута надо учитывать особенности местности, по которой предстоит движение, т.е. перепад высот, плотность зарослей кустарника, заболоченность почвы, количество и четкость привязок.

### **Практическая часть.**

Обучающимся предлагается самим с помощью карты выбрать путь движения из пункта А в пункт Б, комментируя этапы маршрута. В процессе работы педагог разъясняет достоинства и недостатки выбранных маршрутов.

**Домашнее задание:** обучающиеся получают карты с нанесёнными на них дистанциями. Предлагается нарисовать свой путь движения.

Проверку домашнего задания можно осуществить на следующей тренировке после физической подготовки или в начале занятия.

**Подведение итогов:** педагог в форме беседы определяет уровень усвоения нового материала и отвечает на вопросы, возникшие у обучающихся.

**Тема: Реальный вид объектов, обозначенных на карте (третье занятие).**

**Цель занятия:**

- показать на местности все объекты, обозначенные на спортивной карте, рассказать об их особенностях, различиях;
- провести детей по выбранному маршруту, показать особенности движения в условиях пересечённой местности;
- заложить основу объемного представления местности с помощью карты.

**Задачи занятия:**

- показать, как реально выглядят объекты, обозначенные на карте;
- показать их особенности и различия;
- показать особенности движения в условиях пересеченной местности;
- провести обучающихся по маршруту, разбирая все составляющие движения (привязки, движение по азимуту, ориентирование карты без компаса, сложность движения по различной местности, концентрация внимания);
- закрепить полученные знания в форме «вопрос-ответ».

**Организация учебно-тренировочного занятия.**

Занятие нужно проводить в лесной или лесопарковой зоне.

**Структура занятия.**

Занятие практическое.

Педагог выбирает лесной массив, планирует дистанцию, расставляет контрольные пункты в условленных местах.

Обучающиеся получают спортивные карты, компасы, таблички с топографическими знаками. Педагог ходит по лесу с воспитанниками, обращая их внимание на различные объекты, обозначенные на карте, и показывая, как они выглядят на местности, отмечая их различия, особенности. Это очень важно, т.к. обучающимся трудно представить, как выглядят некоторые объекты на местности, потому что никогда не видели их в реальности, а зачастую никогда и не слышали таких названий (капонир, лощина, промоина, сухая канава, заболоченность, полуоткрытое пространство...), трудно представить реальный размер объекта, нарисованного на карте. Важно не просто показать одну яму или бугор; необходимо, чтобы они увидели их разные размеры и формы. Важно также показать различия похожих объектов, таких как микро-ямка и воронка, показать, с каких размеров начинается бугор, до каких пор ещё микро-бугорок, чем отличается лесная тропинка от лесной дороги и просеки.

К этой части занятия надо отнестись очень серьезно, ведь именно на этом занятии и формируется представление об объектах на местности и соотнесение их с условными обозначениями на карте. Таким образом закладываются основы объемного мышления, необходимые для чтения спортивной карты. Эти навыки будут развиваться и оттачиваться на протяжении долгого времени.

После теоретической подготовки педагог проводит обучающихся по заранее подготовленной дистанции, показывает, как происходит отметка на контрольном пункте. Во время движения обучающиеся следят по карте, отмечая пройденный маршрут. Педагог объясняет, почему он выбрал именно такой путь движения, рассказывает о плюсах и минусах, выделяя его преимущества относительно других вариантов. Необходимо наглядно показать, как определяется азимут, и пройти некоторое расстояние с его использованием, проговаривая все привязки по пути движения. Заранее подготовленная дистанция должна включать в себя варианты пути, выбираемые по четырем способам определения маршрута, описанным во втором занятии. Во время движения по дистанции педагог должен указывать, на какие объекты следует обращать внимание по пути, а какие пропускать, чтобы не терять концентрации внимания. От предельной собранности

спортсмена зависит не только безошибочное прохождение по маршруту, но и движение без травм.

**Домашнее задание:** обучающимся предлагается еще раз проанализировать пройденный путь по заданному направлению, заново осмыслить все детали маршрута.

**Подведение итогов:** в процессе анализа занятия выясняется, что было непонятно, ликвидируются пробелы.

**Тема: Практическое использование приобретенных знаний (занятие четвертое).**

**Цель занятия:**

предоставить возможность каждому обучающемуся на практике применить приобретенные знания работы со спортивной картой.

**Задачи занятия:**

- научить применять знания и навыки выбора маршрута движения по спортивной карте;
- положить начало формированию собственного стиля движения по дистанции для каждого обучающегося;
- предоставить возможность обучающимся самим принимать решение по выбору маршрута, формировать чувство уверенности в своём выборе.

**Организация учебно-тренировочного занятия.**

Занятие нужно проводить в лесной или лесопарковой зоне.

**Структура занятия.**

Практическое занятие желательно провести по подгруппам, разделив группу пополам, т.к. это связано с большой продолжительностью занятия.

**Практическая часть.**

Педагог выбирает лесной массив, планирует дистанцию, расставляет контрольные пункты в условных местах. Дистанция при этом не должна планироваться сложной, т.е. с использованием разветвленной дорожной сети. Это делается для того, чтобы каждый ребенок мог точно прийти к контрольному пункту, и в его сознании сформировалась уверенность в своих способностях.

Обучающиеся получают спортивные карты, компасы, таблички с топографическими знаками.

Педагог приводит детей к месту начала дистанции, объясняет задачи сегодняшнего занятия, определяет, кто на какой контрольный пункт будет провожатым, остальным дает задание следить по карте за маршрутом, отмечая его на карте.

Каждый из провожатых перед началом пути планирует свой маршрут, обсуждая его с преподавателем. Педагог корректирует маршрут, но исправляет только значительные ошибки. Таким образом дается возможность воспитаннику самому осознать свою ошибку.

**Домашнее задание:** предлагается проанализировать пройденный путь по заданному направлению, определить, что было непонятно во время движения по маршруту.

**Подведение итогов:** анализируя занятие, педагог в индивидуальной беседе разбирает с обучающимися допущенные ими ошибки.

**Тема: Усовершенствование приобретенных знаний и умений.**

**(Занятие пятое)**

**Цель занятия:**

научить воспитанников самостоятельно проходить дистанцию.

**Задачи занятия:**

- совершенствование знаний и навыков выбора маршрута движения по спортивной карте;
- преодоление психологического барьера самостоятельного выхода на дистанцию.

**Организация учебно-тренировочного занятия.**

Занятие нужно проводить в лесной или лесопарковой зоне. Воспитанники распределяются на звенья по два-три человека и группами с интервалами во времени проходят дистанцию без помощи педагога.

### **Структура занятия.**

Занятие полностью практическое. Дети делятся на группы, группы формируются по усмотрению педагога, в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.

#### **Практическая часть.**

Педагог выбирает лесной массив, планирует дистанцию, расставляет контрольные пункты в условных местах. Дистанция при этом не должна планироваться сложной, т.е. с использованием разветвленной дорожной сети. Это делается для того, чтобы каждая группа без труда пришла к финишу, тем самым каждый ребёнок может утвердиться в своих силах.

Дети получают спортивные карты, компасы. Педагог приводит детей на начало дистанции, объясняет задачи занятия, распределяет воспитанников на звенья, учитывая способности каждого ребенка. Группа должна состоять из одного уже хорошо умеющего ориентироваться по спортивной карте ребенка и остальных менее подготовленных детей. Задача для группы - пройти всю дистанцию до финиша, поочередно проводя друг друга от КП к КП. Это занятие не должно быть ориентировано на время, что может у детей вызвать спешку и как результат – много ошибок.

После прохождения звеном дистанции, свой маршрут воспитанники обсуждают с педагогом. Преподаватель должен проанализировать маршрут движения группы и указать на ошибки. Это занятие следует проводить не меньше двух раз, причем еще один раз без учета времени прохождения дистанции. Остальные можно устроить в форме соревнования.

**Домашнее задание:** предлагается проанализировать пройденный путь по заданному направлению, определить причину своих ошибок.

**Подведение итогов:** хорошим результатом занятия можно считать полное прохождение дистанции каждым звеном.

**Тема: Совершенствование приобретенных знаний и умений.**

**(Занятие шестое)**

#### **Цель занятия:**

научить воспитанников самостоятельно проходить дистанцию.

#### **Задачи занятия:**

- совершенствование знаний и навыков выбора маршрута движения по спортивной карте;
- преодоление психологического барьера самостоятельного выхода на дистанцию.

#### **Организация учебно-тренировочного занятия.**

Занятие нужно проводить в лесной или лесопарковой зоне. Каждый воспитанник самостоятельно проходит дистанцию.

### **Структура занятия.**

Занятие полностью практическое. Дети индивидуально проходят дистанцию.

#### **Практическая часть.**

Педагог выбирает лесной массив, планирует дистанцию, расставляет контрольные пункты в условных местах. Дистанция планируется несколько сложнее, чем на предыдущих занятиях, но с учетом возрастной группы обучающихся. Каждый воспитанник отправляется на дистанцию самостоятельно через определенный промежуток времени. Детей желательно выпускать на дистанцию в зависимости от умения ориентироваться на местности по спортивной карте в такой последовательности: средние –слабые - сильные. Это делается для того, чтобы занятие не затянулась по времени. Это занятие следует проводить с временной отсечкой, чтобы уже на начальных этапах у детей формировалось чувство временных отрезков.

**Домашнее задание:** предлагается проанализировать пройденный путь по заданному направлению, определить причину своих ошибок.

**Подведение итогов:** хорошим результатом занятия можно считать полное прохождение дистанции каждым воспитанником.

**Второй этап.**

### **Количество занятий: 3**

#### **Группа 15 человек, первый год обучения.**

Второй этап занятий будет отличаться от первого этапа тем, что занятия, которые он в себя включает, не ограничиваются определённым количеством раз, т.е. они постоянно чередуются или повторяются на всём протяжении занятий спортивным ориентированием. Если первый этап предполагает приобретение знаний, навыков и умений, необходимых для успешной карьеры спортсмена - ориентировщика, то успешное освоение воспитанниками второго этапа обучения даёт возможность для дальнейшего развития индивидуальности спортсмена, тем самым приводит его к высоким результатам. Второй особенностью этого этапа является объединение занятий физических и технических, поскольку основа высоких результатов – высокая физическая работа организма в совокупности с ясностью и быстрой мышления, т.е. способность сочетать выбор оптимального маршрута движения по дистанции с высоким темпом бега. Оттачивание этих навыков и умений практически безгранично и определяется только индивидуальными особенностями организма ребёнка.

#### **Следующие три занятия объединены одной темой:**

##### **Физическая и умственная нагрузка.**

##### **Общие задачи:**

- научить детей во время бега выбирать маршрут движения;
- приобрести навыки чтения карты на бегу;
- развить быстроту мышления, внимательность, усидчивость, глазомер, внимание.

##### **Занятие первое.**

##### **Цель занятия:**

- совершенствование умений и навыков, приобретенных ранее.

##### **Задачи занятия:**

- совместить физическую и умственную нагрузки;
- развивать быстроту мышления, внимательность, усидчивость, глазомер.

##### **Организация всех учебно-тренировочных занятий 2 этапа.**

Занятия нужно проводить в лесной или лесопарковой зоне. Если не позволяет погода, вторую часть занятия можно провести в помещении. После кросса детям предлагаются различные игровые задания на логику, сообразительность, память.

##### **Структура занятия.**

Занятие полностью практическое.

##### **Практическая часть.**

Занятие начинается с кроссовой подготовки. Затем детям предлагаются различные задания на сообразительность, быстроту мышления, глазомер. Различные игры с карточками - перевертышами, картографические пазлы, определение расстояния до объекта, определение длины отрезка на карте, определение лишнего предмета на столе, просчитать без помощи указки количество символов, запомнить за несколько секунд наибольшее количество предметов на столе. Такие занятия развивают скорость мышления, остроту ума, быстроту реакции, глазомер, память, способствуют эмоциональному стимулированию к дальнейшим занятиям, т.к. занятие проходит в форме игры, что дает возможность хорошо отдохнуть от кроссовой подготовки.

**Домашнее задание:** не предусмотрено.

**Подведение итогов:** хорошим результатом занятия можно считать повышение уровня нужных умений и навыков у детей, а также поднятие настроения у воспитанников.

##### **Занятие второе.**

##### **Цель занятия:**

- совершенствование приобретенных умений и навыков.

##### **Задачи занятия:**

- совершенствовать навыки чтения карты на бегу;
- развивать быстроту мышления, внимательность, усидчивость, глазомер, внимание.

### **Структура занятия.**

Занятие полностью практическое.

#### **Практическая часть.**

Занятие включает в себя кроссовую подготовку с одновременным чтением спортивной карты. При этом карта может быть любой местности. Это занятие нужно для формирования и совершенствования навыков чтения карты на бегу: координации движений для минимальной тряски карты, умственной деятельности на предельных физических нагрузках, остроты зрения.

**Домашнее задание:** не предусмотрено.

**Подведение итогов:** результатом занятия является совершенствование требуемых навыков.

#### **Занятие третье.**

##### **Цель занятия:**

-совершенствование приобретенных умений и навыков.

##### **Задачи занятия:**

-учить детей во время бега выбирать маршрут движения;

-совершенствовать навыки чтения карты на бегу;

-развивать и совершенствовать технику ориентирования на местности на предельных физических нагрузках.

### **Структура занятия.**

Занятие полностью практическое.

#### **Практическая часть.**

Занятие в принципе полностью моделирует соревнования по спортивному ориентированию. Заранее ставится дистанция в лесной местности. Контрольные пункты может поставить сам педагог или дать задание одному из самых опытных обучающихся, затем проверив правильность установки контрольных пунктов. Каждый воспитанник начинает путь движения со стартовой точки с определённым временным интервалом, проходит на время дистанцию, отмечаясь на контрольных пунктах. Дистанция может быть или по «заданному направлению», или « по маркированному маршруту». Это занятие практически самое главное в подготовке спортсменов.

**Домашнее задание:** отметить свой путь движения на карте, разобрать ошибки.

**Подведение итогов:** занятие можно считать удачным, если на каждом из них воспитанники улучшают свои результаты.

#### **Третий этап.**

##### **Количество занятий: 1**

##### **Группа 15 человек. Первый год обучения**

Третий этап отличается от первых двух тем, что требует от обучающегося много самостоятельной работы с самим собой. Если вначале за ним наблюдал педагог и корректировал его действия, то теперь спортсмен сам должен следить за своим совершенствованием в технике ориентирования и при возникновении проблемы обозначать её педагогу, решая проблему вместе путем обсуждения. На этом этапе и формируется индивидуальный стиль ориентировщика. Наставник уже не стремится сам корректировать действия без учета мнения обучающегося, т.к. это может нанести только вред или застой в развитии. Педагог должен подобрать индивидуальный график тренировок для каждого обучающегося, внести больше времени на самостоятельную подготовку.

**Домашнее задание:** предлагается проанализировать пройденный путь по заданному направлению. Определить причину своих ошибок.

**Подведение итогов:** хорошим результатом занятия можно считать полное прохождение дистанции каждым спортсменом.



