

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



**Памятка для педагогов дополнительного образования
тренеров, учителей**
*«Планирование дистанций при проведении занятий по
спортивному ориентированию для учащихся первого года
обучения»*

Авторы: Кузнецов Александр Александрович,
педагог дополнительного образования;
Хафизова Инга Фаритовна, педагог
дополнительного образования.

г. Санкт-Петербург, 2018

Введение

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности. Спортивные соревнования по виду спорта «спортивное ориентирование» проводятся на местности.

Тренер-преподаватель по спортивному ориентированию, занимаясь обучением детей данному виду спорта, обязан учитывать их уровень владения навыками ориентирования на местности и соответствующим образом планировать тренировочные дистанции.

1. Условные обозначения

Естественно, прежде чем выходить на дистанцию с тренером или самостоятельно, дети обязаны знать условные знаки спортивных карт, «познакомиться» с компасом и сторонами света, т.е. занятия идут теоретические.

2. Выбор местности

Переходя к практике, лучше начать с простой местности: пришкольные участки, парки, скверы и так далее. Обусловлено это тем, что навыки ориентирования, уверенность в своих силах еще не достигли необходимого уровня, а потому лучше использовать территорию с четкими ограничивающими объектами (например, заборы, дома). Затем программа усложняется, и тренировки уже проходят в лесных массивах.

Как правило, на картах какого-либо леса нет четких границ, а потому на первый план тут выходит планировщик дистанции.

3. Контроль знаний

Контролем знаний служит выступление на соревнованиях, где дистанции планируют опытные судьи. Однако большую часть времени юные ориентировщики преодолевают дистанции, спланированные их наставником,

на тренировках. И потому для тренера очень важно иметь навыки грамотного планировщика дистанции.

4. Вариативность занятий

В условиях неблагоприятной погоды можно также использовать карту здания, в котором занимаются дети. Будь то спортивная школа, или же занятия проходят во внеурочное время в общеобразовательной школе, которая, как правило, имеет несколько этажей и порой нетривиальную планировку. В таких случаях каждый этаж отрисовывается отдельно и помещается на один лист. На карте обязательно обозначаются номера этажей, лестницы для перехода с этажа на этаж. Чем насыщеннее этажи различными микрообъектами (кадки с растениями, столики, лавки, эстетические фигуры и пр.), тем проще будет юным ориентировщикам преодолевать дистанцию.

Для ознакомления с необычным ориентированием в таком варианте следует спланировать дистанцию на одном этаже. Затем усложнять, задействуя еще один этаж, но с простыми вариантами «взятия» контрольных пунктов. Дальше – планировать дистанцию так, чтобы ориентировщики учились реализовывать свой путь на КП разными вариантами (с этажа на этаж, используя «ловушки», усложняя постановкой нескольких КП рядом и т.д.).

Такой тип ориентирования – в закрытых помещениях – также учит детей даже без компаса правильно располагать карту, ориентировать её по северу. Такой навык необходим при дальнейших занятиях в лесной местности. Хотя компас и обязан быть в руках всегда для контроля направления.

5. Правила планирования

При планировании дистанций в заданном направлении для детей следует придерживаться некоторых правил.

1. Район тренировки (соревнований), который покрывает детскую дистанцию, должен быть ограничен чёткими ориентирами (широкие дороги, реки, широкие просеки, высоковольтные линии электропередач, железные дороги).
2. Путь предполагаемого движения ориентировщика должен быть построен по линейным ориентирам (тропы, дорожки, канавы, ручьи и т.п.) или по краям хорошо просматриваемых площадных ориентиров (поля, озёра и т.п.).
3. Масштаб карты должен быть крупнее, нежели чем у других возрастных групп (1:7500, 1:5000 и крупнее).

Также на местности можно повесить разметку по ходу движения, но при этом использовать не самый оптимальный путь движения, дабы дети учились «читать карту» (соотносить окружающую их местность с теми условными знаками, что нанесены на карту, и наоборот), умели подрезать путь. В таком случае данную «нитку» движения следует вносить в карту.

Развитию умения читать карту (а также работе с компасом) способствуют различные задания, например, прохождение маркированной на местности дистанции и отметка только тех КП, которые внесены в их карту. При этом на местности по ходу движения должны стоять и ложные КП.

Проведение тренировок с дистанцией по выбору следует применять уже после закрепления чётких навыков ориентирования. Потому как данный вид дистанции предполагает планирование самим ориентировщиком последовательности взятия и варианта передвижения между КП, что усложняет контроль и снижает безопасность.

Данный материал подготовлен на основе личного опыта авторов – педагогов дополнительного образования.