

## ▣ Упражнения по теме « Контроль направления»

### Упражнение 1.

Снятие азимута. Спортсмены выстраиваются в шеренгу, им раздают карты с одинаковыми дистанциями. Задача каждого участника по команде педагога снять азимут на КП 1, развернуться в сторону предполагаемого движения и вытянуть руку вперед.

### Упражнение 2.

По периметру спортивного зала или площадки устанавливаются 10-20 КП с номерами. По количеству КП готовят картосхемы, на которых изображается точка старта и один из КП, а также указаны линии магнитного меридиана. Группа выстраивается на старте в центре площадки, тренер раздает спортсменам схемы, а также карточки для отметки, в которые внесены номера КП. По команде педагога спортсмены должны снять азимут на «свой» КП, сделать отметку в соответствующей клетке карточки и вернуться в точку старта. Обмениваясь схемами, спортсмены должны отметить на всех КП.

### Упражнение 3.

По периметру спортивного зала или площадки устанавливаются 10-20 КП с хорошо видимыми номерами. Подготавливаются картосхемы, на которых нанесены все КП, точка старта и линии магнитного меридиана (север-юг). Участникам выдаются карточки для отметки, в которых указан разный порядок взятия КП. Спортсмены выстраиваются в точке старта в центре площадки. По команде педагога каждый спортсмен снимает азимут на КП, номер которого указан в первой клетке карточки, бежит до него и отмечается. Затем возвращается в точку старта, снимает азимут на следующий КП и т.д. Это упражнение можно проводить в виде соревнования.

### Упражнение 4.

На любой площадке или стадионе ставятся КП. Их местонахождение указывается на схеме. Возможно также размещение ложных КП. Спортсмен получает схему трассы и с помощью компаса преодолевает ее. Такое задание позволяет обучать определению и взятию азимута на малых расстояниях при непосредственном контроле тренера, что очень важно для начинающих.

### Упражнение 5.

Для более подготовленных спортсменов задание можно проводить в лесу. Спортсмены снимают азимут с карты и по очереди бегут в данном направлении до линейного ориентира (дорога, просека, граница леса и т.п.). Каждый отмечает место, в которое прибежал, потом ошибки обсуждаются. Для того чтобы спортсмен мог оценить допущенную ошибку, на линейном ориентире можно установить КП.

### Упражнение 6.

Карта разрезается на сектора так, чтобы вершины всех секторов находились в точке старта. В каждом секторе на произвольном расстоянии от старта устанавливается КП, местонахождение которого указывается на карте. Каждый сектор наклеивают на отдельную карточку и указывают линии магнитного меридиана. Спортсмен на карточке-секторе берет азимут и, оценив расстояние, бежит на КП. Задача спортсмена найти КП только по азимуту, но если он в районе КП не уверен в себе, то может воспользоваться картой. Местность с большим количеством ориентиров упрощает задание. Поэтому лучше выполнять упражнение на «пустой» местности.

### Упражнение 7.

Для спортсменов подготавливают карты с «окошками». Производится это следующим способом. Несколько карт положить точно друг под друга и аккуратно вырезать «окна». Карту с вырезами наложить на чистый лист бумаги и приклеить к нему «окна» в соответствующих местах. Потом в «окнах» рисуют КП, которые спортсмен должен отыскать по азимуту, и наносят линии магнитного меридиана. Когда подготавливается карта, то «окошек» можно сделать больше, чем нужно на данной тренировке с тем, чтобы их использовать позднее. Этот принцип может применяться также при «звездном» беге или при беге в заданном порядке.

### Упражнение 8.

Звездный бег по белому листу. Под спортивную карту подкладывается белый лист бумаги и острием иглы прокалывают точки КП и старта. Затем на этом листе указывают точки старта, финиша, линии магнитного меридиана и записывают масштаб. По белому листу спортсмен, пользуясь компасом и оценивая расстояние, должен найти КП. После нахождения контрольного пункта занимающийся возвращается на старт и со старта бежит на следующий КП и т.д.

Это задание можно немного видоизменить. На белом листе рисуется не КП, а лишь лучи, исходящие от старта, на которых стоят призмы. КП выставляют на расстоянии от 90 до 100 метров от старта. Упражнение проводится в виде игры. Участники соревнуются, кто быстрее найдет все пункты. Руководитель до старта оглашает общее количество КП и радиус их удаления. На некоторых лучах КП можно не ставить, но никто из участников не должен знать, на каких лучах нет КП. Нашедший все КП сообщает тренеру их количество и самое большое удаление пункта от старта.

### Упражнение 9.

Для более опытных спортсменов можно использовать следующее задание в виде игры, в которой большую роль играет случай. На старте спортсмену выдается белый лист на котором отмечено местонахождение 2-4 КП. А на

местности наряду с истинными КП ставят несколько ложных. Спортсмен выбирает любой КП из показанных на карте и бежит на него по азимуту. Если он находит истинный КП, то там обнаруживает информацию о следующем КП, если же он попал на ложный КП, то должен вернуться на старт и попробовать другой вариант.

#### Упражнение 10.

Из карты вырезается “коридор”, ширина которого зависит от подготовленности занимающихся. В этом коридоре рисуются КП, которые необходимо найти по азимуту с возможностью чтения карты. Можно использовать хорошо знакомые спортсменами карты. При этом полосы коридора надо делать более узкими и длинными. Задание выполняется самостоятельно, без контроля тренера. Спортсмен с помощью белого листа и компаса ищет КП в заданном порядке. КП должны стоять довольно часто, максимальное расстояние между ними 900 метров. У каждого КП должна быть легенда. Точки постановки КП и их видимость должны соответствовать уровню подготовленности занимающихся.

#### Упражнение 11.

На местности, разделенной просеками на квадраты, расположить КП на пересечении просек. Учащиеся должны пробежать эту дистанцию в двух вариантах: методом засечек и методом «бег в мешок». После выполнения задания следует обсудить результаты.

#### Упражнение 12.

На дистанции, аналогичную той, что использовалась в упражнении 11, поставить перед спортсменами задачу выполнить упреждение на четных КП вправо, на нечетных - влево.

#### Упражнение 13.

На карте выделяется цепочка ориентиров, которые находятся в пределах видимости друг от друга. На некоторых из них ставятся КП. Спортсмену предлагается, не пользуясь компасом, пройти по цепочке и отметить встречающиеся на местности КП.