

Упражнения по теме « Чтение карты»

Упражнение 1.

Чтение произвольной карты во время кросса. При этом спортсмен может выполнять различные задачи:

выбор пути на КП; отслеживание различных перепадов высот; поиск на целой карте ее фрагментов, наклеенных на обороте; на карте подсчитать впадины, холмики, микроямки, корчи, полянки и др.

Упражнение 2.

«Живая маркировка». Тренер или спортсмен, который знает местность, ведут группу бегом по заранее намеченной трассе от КП до КП. Темп бега относительно высокий. У каждого спортсмена группы есть чистая карта. Встреченные КП спортсмены наносят на свою карту. Ошибка в нанесении КП штрафуются. Для нанесения КП на карту темп снижается, но группа не останавливается. В местах, где местность проста для ориентирования, ведущий бегун усложняет задачу путем частого изменения направления.

Участнику, потерявшему контакт с картой, необходимо дать возможность восстановиться в карте. Это можно сделать двумя способами:



в лесу и на карте спортсмена есть КП, к которым тренер иногда выводит группу;



на трассе есть места с однозначными ориентирами (например плотина пруда, окраина леса и т.п.).

Упражнение 3.

Тренер ведет группу на местности по заранее подготовленной “нитке” и после пробегания всей дистанции спортсмены рисуют линию на своей карте.

Упражнение 4.

Работа в парах: один занимающийся получает карту с нечетными КП, а другой - с четными. От старта первый спортсмен ведет на КП 1. Второй спортсмен следит за путем движения, так как он не знает, где стоит первый пункт. На КП 1 их роли меняются и т.д.

Упражнение 5.

Спортсмен получает карту с нарисованными КП и легендами. Код КП не указывается. Участников надо предупредить, что на местности есть “ложные” КП, которые ставятся недалеко от истинных. За отметку на “ложном” КП дается штраф. Такую тренировку можно проводить, используя дистанции заданного направления и дистанции по выбору.

Упражнение 6.

Планируется дистанция заданного направления с большим количеством КП, но некоторые из них не устанавливаются. Спортсмену предлагается пробежать дистанцию и определить, какие из КП отсутствуют. Такая форма тренировки заставляет спортсмена внимательно читать карту и легенду на подходе к КП, а не ждать, что он увидит призму издалека.

Кроме умения пользоваться компасом и читать карту, ориентировщику необходимо уметь определять и контролировать два параметра:

- в каком **направлении** передвигаться;
- какое **расстояние** нужно пройти.

Существует несколько способов определения и контроля этих параметров, и применять их нужно в зависимости от ситуации.