

## Спортивное ориентирование: Учебные соревнования

Необходимым и интересным этапом обучения юных ориентировщиков являются учебные соревнования. Они могут быть самыми разнообразными по целям и содержанию.

### Соревнования по условным знакам

Цель соревнований - проверить на практике усвоение условных знаков юными ориентировщиками.

Соревнования могут быть проведены в различных вариантах.

#### *1. Топографический диктант.*

Руководитель читает текст, называя те объекты, которые необходимо изобразить условными знаками, а члены кружка во время диктанта вычерчивают названные объекты с помощью условных знаков.

#### *2. Вычерчивание условных знаков на время.*

Учащимся дается примерно 15-20 мин, для того чтобы они вычертили условные знаки, которые были изучены в ходе занятий, и указали их название. По истечении установленного времени ребята сдают подписанные листки с изображением знаков, и руководитель проверяет правильность выполнения упражнения и объявляет победителей.

#### *3. Вычерчивание условных знаков в сочетании с физической нагрузкой.*

Соревнования проводятся на стадионе или на школьном дворе. Руководитель размечает на местности замкнутую дистанцию в 400-500 м и устанавливает на ней три-четыре КП. На каждом КП он вывешивает общие для всех кружковцев задания, которые необходимо выполнить. Они могут быть, например, такими:

КП-1 - вычертить и указать название 10 масштабных, 5 внемасштабных, 5 линейных знаков;

КП-2 - составить карту-план размером 5х5 см, используя указанные в карточке знаки;

КП-3 - на основе имеющихся в карточке названий - вычертить условные знаки;

КП-4 - определить и записать на контрольном листе названия указанных в карточке условных знаков.

Для участия в соревнованиях кружковцы должны иметь при себе простой карандаш, ластик, тетрадь в клетку. Стартовый интервал - 1 мин.

### Соревнования со штрафом по топографии

Цель соревнований - проверить усвоение кружковыми навыками «чтения» местности.

Соревнования можно провести на школьном дворе (как одну из форм привлечения в кружок новых ребят). Руководитель заранее готовится к этим соревнованиям: определяет на территории школьного двора наиболее заметные объекты - точки будущих КП, делает глазомерную съемку местоположения всех намеченных КП и наносит их на карту-эталон.

За 5 мин до начала соревнований руководитель устанавливает на местности КП. Кружковцы с линии старта наблюдают за ним и стараются запомнить местоположение КП. Затем - общий старт. Ребята должны пройти (в произвольном порядке) все КП, записать их номера и вычертить на листе их ориентиры. Закончив работу, нужно вернуться на финиш и сверить свои результаты с картой-образцом. За каждый неправильно опознанный ориентир участников наказывают штрафом.

Результаты соревнований определяют по суммарной величине времени, затраченного на прохождение дистанции, и штрафа за неправильное опознавание ориентиров на местности.

### **Соревнования в ограниченном «коридоре»**

Цель соревнований - закрепление навыка «чтения» местности и карты.

Разбив группу на две команды, руководитель намечает на небольшом участке карты, ограниченном линейными ориентирами, максимальное количество КП.

За указанное руководителем время нужно установить на местности КП в соответствии с их местоположением на карте. Первая команда устанавливает КП, которые имеют на карте четные номера, вторая - КП под нечетными номерами. Выполнив это задание, команды проверяют друг у друга точность установки КП.

Команда-победительница определяется по меньшей сумме времени, затраченного на выполнение упражнения. За каждый неправильно установленный на местности КП - штраф, равный 10 мин.

На небольшом участке местности, ограниченном линейными ориентирами, руководитель устанавливает десять-шестнадцать КП. Затем, разделив группу на две команды, выдает капитанам карты. Команды должны, перемещаясь в «коридоре» в любом направлении, за указанное время найти и нанести на карту максимальное количество КП.

Команда-победительница определяется по наибольшему числу КП, правильно нанесенных на карту.

### **Соревнования по линейному ориентированию**

Цель соревнований - совершенствование навыков «чтения» местности и карты.

Руководитель выдает кружковцам карты, на которых нанесена линия маршрута движения от старта до финиша. Местоположения КП и их число на карте не указаны.

Строго придерживаясь линии указанного маршрута, ребята наносят местоположение всех встречающихся КП на карту.

Победитель определяется по лучшему времени, затраченному на прохождение дистанции, и по точности нанесения КП на карту. За каждые 2 мм ошибки при нанесении КП налагается штраф, равный 1 мин. Соревнования на маркированной дистанции. Цель соревнований - определить степень усвоения членами кружка изученных ранее технических приемов.

Сложность постановки КП и длина избираемой трассы должны строго соответствовать физической подготовленности юных ориентировщиков. КП следует располагать на характерных, хорошо читаемых на местности и карте ориентирах (дорогах, тропинках, просеках, полянах и т. д.). Длина дистанции не должна превышать 4 км.

Руководитель выдает участникам соревнований карты с обозначенной на них точкой старта. Ребята стартуют с интервалом в 1 мин, проходят дистанцию по маркировке и наносят на карты местоположение всех встречаемых КП.

Местоположение контрольных пунктов обозначают на карте с помощью карандаша крестом, затем пересечение линий карандаша прокалывают булавкой.

Победитель соревнований определяется суммарной величиной времени, затраченного на прохождение дистанции, и штрафа за каждый неправильно нанесенный на карту КП. Для того чтобы не снизить интерес ребят к соревнованиям, можно на первых порах уменьшить штраф.

В дальнейшем, в зависимости от технической и физической подготовленности кружковцев, условия проведения соревнований могут быть изменены за счет: а) сложности постановки КП и пересеченности местности; б) условий проведения соревнований. Учащимся предлагается проходить отрезки дистанции без карты и пользоваться ею только на КП или проходить всю дистанцию без карты и наносить КП только на финише.

### **Прохождение дистанции по заданию руководителя.**

Цель соревнований - совершенствование тактико-технических способов движения.

Руководитель планирует на карте полигона трассу и указывает на ней способ движения от одного КП до другого - с таким расчетом, чтобы участники соревнований использовали строго определенные технические приемы (например: только по рельефу, по азимуту, по контурам, по дорогам или др.).

За отклонение от линии намеченного маршрута (использование другого варианта пути движения) на каждом КП участник наказывается штрафом в 10 мин. Ребята проходят дистанцию парами (один - ведомый, другой - ведущий), поочередно меняясь ролями через каждый КП, и фиксируют на обратной стороне карты время прохождения своего отрезка и ошибки товарища.

Команда-победительница определяется по меньшей сумме времени прохождения дистанции и полученного штрафа.

### **Соревнования с промежуточным финишем.**

Цель соревнований - совершенствование технических навыков ориентирования.

Соревнования проводятся на укороченных (600-800 м) дистанциях, на которых установлены два-три КП. После разбора и анализа допущенных ошибок - новый старт. За первое место на каждом промежуточном финише участник получает 1 очко, за второе - 2, за третье - 3 и т. д.

Победитель соревнований определяется после прохождения всей дистанции по меньшей сумме очков.

### **Соревнование по «белой» карте**

Цель соревнований - совершенствование навыка движения по азимуту. Руководитель переносит с контрольной карты на чистый лист бумаги местоположения КП (заранее установленных на местности), старта и финиша, а также направление магнитного меридиана. Участникам соревнований нужно, определяя азимуты и расстояния до КП по «белой» карте, пройти дистанцию в установленном порядке.

### **Челночное прохождение КП**

Цель соревнований - совершенствование навыка выбора пути движения и его реализация на местности.

Руководитель планирует на насыщенной ориентирами местности радиальную дистанцию. Расстояние от точки старта до каждого КП устанавливается не более 200-250 м. На старте юные спортсмены получают карты с нанесенными на них КП.

Ребята выбирают и обозначают на карте два варианта пути движения на КП-1 (исключая азимут). Затем, используя один из вариантов движения, выходят на КП-1 и фиксируют затраченное время, после чего возвращаются по азимуту в точку старта и также записывают время прохождения отрезка. Далее они, используя второй вариант пути движения, находят КП-1, отмечают на карте затраченное время и вновь по азимуту возвращаются в точку старта. Здесь временные показатели прохождения сравниваются. Аналогичное задание выполняют на всех остальных КП.

Победитель определяется по меньшей сумме времени, затраченного на прохождение первого и второго вариантов пути движения и азимутных отрезков.

### **Соревнования по корректировке карты**

Цель соревнований - закрепить навык «чтения» местности.

Руководитель выдает кружковцам карту масштаба 1:10 000, на которой нанесены лишь линейные ориентиры.

За установленное время нужно нанести недостающие ориентиры на карту в пределах ограниченной площади.

Победитель определяется по большему числу ориентиров, правильно показанных на карте за назначенное время.