

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ им. П.Ф. ЛЕСГАФТА

Центр повышения квалификации и переподготовки кадров

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ
СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ**
Технический прием – движение по азимуту

Выполнила: Иванова Диана Александровна, слушатель ЦПК и ПК

Санкт-Петербург 2011 год

Состав занимающихся: мальчики и девочки 12 лет, учащиеся 5 класса.

Общая задача: обучить технике обращения с компасом при снятии азимутальных направлений движения.

Модель технического действия спортсмена: снятие азимута с карты для точного перемещения в заданном направлении с помощью компаса.

А. Образец техники –

1. **Сориентировать карту** по компасу (север на карте сверху).
2. **Снять азимут с карты** (азимут это угол между направлением на север и нужным нам направлением движения).
3. **Удержание снятого азимута** (нужного направления) **при движении** на местности к контрольному пункту – КП.

Основа техники: ориентирование карты по компасу – снятие азимута с карты – контроль движения по заданному азимуту.

Ведущее звено: – снятие азимута с карты.

Б. Условия практического применения – соревновательная деятельность, технические тренировки на местности.

В. Критерии оценки:

«отлично» - выполнение упражнения - движение по азимуту с точностью 5 % (на 200 метровом перегоне отклонение не более 10 метров).

«хорошо» - выполнение упражнения - движение по азимуту с точностью 10 % (на 200 метровом перегоне отклонение не более 20 метров).

«удовлетворительно» - выполнение упражнения - движение по азимуту с точностью более 15 % (на 200 метровом перегоне отклонение более 30 метров).

1 этап – обучение технике выполнения

Частные задачи	Методические приемы обучения
1. Создать общее представление о техническом приеме «движение по азимуту»	- назвать технический прием - разобрать теоретически, на карте, маршрут тренировки с указанием точек и углов азимутального хода - показать на местности, как надо снимать азимут на объект, правильно «считать шаги» и «держат направление»

2. Сформировать	- научить измерять расстояние на местности парами шагов,
-----------------	--

<p>способность к выполнению технического приема «движение по азимуту»</p>	<p>для этого провести тестовые измерения расстояний на дорожке стадиона, передвигаясь обычным, быстрым шагом и бегом с различной скоростью</p> <ul style="list-style-type: none"> - научить снимать азимут с карты, для чего необходимо приложить компас к карте, расположив плату компаса так, чтобы ее длинный край соединял исходную и конечную точки движения. Затем, плотно прижав компас к карте, вращать колбу компаса до тех пор, пока параллельные линии на дне колбы не расположатся параллельно линиям магнитного меридиана. При этом стрелка на дне колбы должна совпадать с направлением севера на карте. Это очень важно контролировать, чтобы избежать ошибки в 180°. Исходная точка должна располагаться ближе к колбе, а конечная – ближе к свободному концу платы, а не наоборот. Компас и карта должны быть в горизонтальном положении при снятии азимута. - движение по азимуту необходимо начинать, только после того как, держа компас перед собой в горизонтальном положении свободным концом платы вперед, удастся развернуться вместе с компасом так, чтобы направление стрелки компаса совпало с направлением стрелки на дне колбы. Убедившись в том, что стрелка компаса заняла правильное положение, надо посмотреть на свободный конец платы, который укажет направление движения. - при движении по азимуту необходимо время от времени проверять правильность выдерживаемого направления. Для этого надо удерживать компас в горизонтальном положении и следить за тем, чтобы стрелка компаса занимала правильное положение, а при необходимости корректировать направление движения.
<p>3. Добиться правильного выполнения технического приема «движение по азимуту»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - снятие азимута на стадионе в пределах открытой видимости в одну точку и обратно - снятие азимута на стадионе в пределах открытой видимости по замкнутому треугольнику - снятие азимута на стадионе в пределах открытой видимости различными способами: «ромашка», «бабочка», «звезда» - измерение расстояния парами шагов от одного ориентира до другого на различных видах местности (в лесу разной проходимости, на пашне, на рельефе, по болотистому грунту). Внести корректировку в процесс измерения расстояний в различных условиях передвижения при снятии азимутных ходов.

<p>4. Добиться уверен-</p>	<p>- многократное повторение выполнения технического при-</p>
----------------------------	---

ного выполнения технического приема «движение по азимуту» в различных условиях местности	ема «движение по азимуту» по белой карте - многократное повторение выполнения технического приема «движение по азимуту» по карте с изображением только горизонталей рельефа - многократное повторение выполнения технического приема «движение по азимуту» по карте с насыщенной дорожной сетью
5.Предупреждение и устранение грубых и значительных ошибок	- неправильный разворот колбы или платы компаса (на 180°) - неправильный разворот карты - неправильный счет шагов на различной местности - неправильный выбор расстояния для снятия азимута (слишком длинный ход)

2 этап – закрепление техники выполнения

Частные задачи	Методические приемы обучения
1.Углубить представление о техническом приеме «движение по азимуту»	- корректировать направление движения при движении по азимуту каждые 20 пар шагов - корректировать направление движения в солнечную погоду по направлению собственной тени
2.Добиться оптимальной скорости и ритма выполнения технического приема «движение по азимуту»	- выполнение технического приема «движение по азимуту» на простой карте - повторное выполнение выполнения технического приема «движение по азимуту» на этой же дистанции с исправленными ошибками - выполнение технического приема «движение по азимуту» на более сложной карте и местности («насыщенной» ориентирами) - выполнение технического приема «движение по азимуту» на более сложной карте и местности с рельефом
3.Добиться максимальной скорости выполнения технического приема «движение по азимуту»	- выполнение технического приема «движение по азимуту» на время по карте с изображением только троп и дорожек - выполнение технического приема «движение по азимуту» на время по карте с изображением только растительности и полянок - выполнение технического приема «движение по азимуту» на время по карте с изображением только горизонталей рельефа - выполнение технического приема «движение по азимуту» на время по карте с изображением только условных знаков гидрографии

3 этап – совершенствование техники выполнения

Частные задачи	Методические приемы обучения
1. Совершенствование выполнения технического приема «движение по азимуту»	<ul style="list-style-type: none">- выполнение технического приема «движение по азимуту» на время по карте с изображением местности только в кружочке КП. Передвижение между КП азимут по белому листу- выполнение технического приема «движение по азимуту» на время способом «звездочка»- выполнение технического приема «движение по азимуту» на время способом «ромашка»- выполнение технического приема «движение по азимуту» на время способом «бабочка»
2. Совершенствование выполнения технического приема «движение по азимуту» в различных климатогеографических условиях	<ul style="list-style-type: none">- выполнение технического приема «движение по азимуту» в плохих погодных условиях (дождь)- выполнение технического приема «движение по азимуту» по болотистой местности и глубокой воде- выполнение технического приема «движение по азимуту» по зимнему грунту (глубокому снегу)- выполнение технического приема «движение по азимуту» в горной местности
3. Проявление психологической устойчивости во время соревнований различного уровня	<ul style="list-style-type: none">- выполнение технического приема «движение по азимуту» в условиях очной борьбы с соперником с общего старта на одинаковой дистанции- выполнение технического приема «движение по азимуту» в условиях очной борьбы с соперником с общего старта на дистанции с рассеиванием- выполнение технического приема «движение по азимуту» в условиях состязания с заведомо сильными соперниками (более старшая возрастная группа)

Список литературы:

1. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена - ориентировщика: учебно-методическое пособие/ -2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 112 с., илл.
2. Теория и практика физической культуры: учебник/ Под ред. Курамшина Ю.Ф. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
3. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков – разрядников. М.: ФиС, 1984. – 96 с.