***Рекомендации.***

***Упражнения, применяемые в тренировках со спортсменами-ориентировщиками.***

1. На столе лежат предметы, покрытые газетой. Газету убирают на несколько секунд. Участник должен записать или запомнить эти предметы. Для усложнения задания увеличивают количество предметов и уменьшают время для запоминания.

2. Простую спортивную карту расчерчивают на квадраты со стороной 5 см. Участник перерисовывает участок карты в квадраты такой же величины на чистой бумаге. Для усложнения ограничивают время запоминания и применяют более сложные карты.

3. Участнику показывают карточку с УСТЗ на ограниченное время. Нужно перерисовать знаки на чистый лист бумаги. Для усложнения увеличивают количество знаков и уменьшают время на запоминание.

4. Спортивную карту разрезают на кусочки. Предлагается из них сложить целую карту, используя такую же контрольную карту.

5. Повторяют то же задание, но не пользуясь контрольной картой, а лишь предварительно ее изучив.

6. Из карты вырезается несколько участков. Каждый участник получает комплект кусочков и целую карту. Задача: как можно быстрее разложить кусочки по своим местам. Для усложнения размер вырезанных участков уменьшается, а количество их увеличивается.

7. Зарисовать на бумаге все, что запомнилось на карте, которая была показана в течение короткого отрезка времени (20, 15, 10с).

8. Перенос КП с контрольных карт на чистую (на скорость и точность).

9. Участнику на время дается карта с нанесенной дистанцией. Предлагается на память назвать место расположения КП (ориентир) и ближайшую привязку. Для усложнения задания увеличивается количество КП, уменьшается время для запоминания, берется более насыщенная карта.

10. На противоположных концах спортзала кладут две карты: чистую и с нанесенными КП. Задача: перенести КП с контрольной на чистую карту. Количество «ходок» не ограничивается. Выигрывает участник, выполнивший задание первым.

11. «Перевертыши». Из карты вырезаются участки с нанесенными КП. Участки наклеиваются с обратной стороны другой карты. Задача: изучив участок с намеченным КП, найти его на карте. Для усложнения задания можно делать его в движении.

12. Два участника бегут по залу, имея карту с нанесенной дистанцией. Первый, запомнив участок от старта до КП 1, передает карту второму участнику и объясняет ему по схеме, где стоит КП, где привязка, с которой его следует брать, каков путь движения до привязки. Затем второй участник запоминает участок с КП 1 до КП 2 и передает карту первому и т. д.

13. На старте висит карта с нанесенными КП в радиусе 300—500м. Участник запоминает местонахождение КП, находит его, отмечается и возвращается на старт. Затем запоминает местонахождение следующего КП и т.д.

14. На старте висит карта с нанесенным КП 1. Изучив карту, участник находит КП 1, на котором карта с КП 2 и т. д.

15. Участник проходит участок по местности, запоминая его, затем рисует на чистом листе бумаги.

16. Участник получает карту с дистанцией на ограниченное время. Запоминает опорные ориентиры от КП до КП, связанные с рельефом. Затем зарисовывает их.

17. То же с запоминанием опорных участков, связанных с ситуацией (тропы, контуры, дороги и т. д.).

18. То же с запоминанием ориентиров, которые он стал бы использовать в боевой обстановке.

***Материал для тренировок разного уровня подготовки.***

1.Определение расстояний на карте. Определение расстояний на местности шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность измерения расстояний.

2.Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния.

3. Ознакомление с простейшими дистанциями соревнований на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору.

4. Определение крутизны, направления и протяженности склонов. Основные и вспомогательные горизонтали. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражисто-балочный, пойменный, горно-холмистый.

5.Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, звездам. Определение азимута по карте и на местности. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

6.Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости. Совершенствование в визуальном определении расстояний до различных предметов и ориентиров на открытой, полуоткрытой и закрытой местностях.

7.Выход на контрольные пункты с различных привязок. Отметка на контрольном пункте. Уход с контрольного пункта.

8.Выбор вариантов путей движения между контрольными пунктами в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и контрольных пунктов.

9.Разбор и анализ результатов тренировок и соревнований.

10.Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Калькирование и вычерчивание простых спортивных карт.

11.Измерение расстояний во время бега по заболоченной и труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков по склонам различной крутизны.

12.Движение по азимуту по закрытой легко- и труднопроходимой местности, по среднепересеченной местности. Движение без компаса по солнцу. Бег "в мешок". Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

13.Выбор путей движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Анализ путей движения.

14.Развитие наглядно-обзорной памяти и "памяти карты". Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием курса вперед. Дальнейшее совершенствование выходов на контрольные пункты и ухода с них в заранее выбранном направлении.

15.Тактические приемы прохождения этапов во время эстафетных соревнований.

16.Движение по азимуту на местности с различным растительным и почвенным покровом с максимальной скоростью. Совершенствование в быстром передвижении в выбранном направлении без использования компаса, в беге "по солнцу", "в мешок", в использовании "встречного бега" при выходе к контрольному пункту.

17.Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между контрольными пунктами с учетом специфики местности и действий соперников. Анализ путей движения. Отработка минимальных потерь времени на контрольных пунктах. Дальнейшее развитие "памяти" карты".

18.Совершенствование в технике и тактике ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами. Тактика ориентирования в летних эстафетных соревнованиях при групповых стартах и на трассах с рассеиванием участников.