**Обучение начинающих ориентировщиков.**

**Последовательность обучения ориентированию**

В течение последних лет в Швеции разработана педагогическая модель обучения ориентированию «Метод лестницы навыков» (ниже приводится эта модель). Она основана на следующих положениях:

1. В 7-9 лет наиболее важно бегать, прыгать и лазать и все это в лесу. В этом возрасте дети привыкают к лесу и могут начинать понимать карту.

2. К 10-12 годам дети могут достигать 3 ступени «лестницы». В основе лежит базовая техника ориентирования. В этом возрасте продолжается всесторонняя тренировка: плавание, прыжки, непродолжительный бег, эстафеты.

3. С 13 лет идет изучение техники ориентирования, и уже к 14-15 годам дети могут достигать 5 и 6 уровни «лестницы».

Этот метод основан на «лестнице» обучения, состоящий из различных элементов ориентирования. Очень важно не перескакивать ступени и не переходить к следующей, не овладев пре­дыдущей.

«Лестница обучения» по Г. Хазельстранду

|  |
| --- |
| Начальный уровень |
| Привыкание к лесу. Понимание плана и карты. Масштаб.Ориентирование карты. Ознакомление с основными прави­лами соревнований по ориентированию, оборудованием КП, отметками на КП, старт, финиш, результат. |
| 1 уровень |
| А | Цвета карты. Основные условные знаки. |
| Б | Ориентирование вдоль отдельной тропинки. |
| В | Ориентирование с тропинки на тропинку. |
| 2 уровень |
| А | Чтение объектов с тропинок, взятие КП, расположенных в пределах видимости линейных ориентиров (большие камни, корни, ямы и т.д.) |
| Б | Выпрямление пути (срез­ки), переход с одной до­роги на другую. Можно пользоваться компасом. |
| В | Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами – один вариант пути. |
| 3 уровень |
| А | Выбор простого пути. При наличии двух вари­антов спортсмен дол­жен научиться выбирать наиболее быстрый, наиболее надеж­ный вариант. |
| Б | Грубое ориентирование на расстоянии до 200 метров длинных этапах с тормозящими ориентирами. |
| В | Точное ориентирование на коротких дистанциях. Необходимо читать карту и двигаться по компасу. |
| 4 уровень |
| А | Понимание горизонталей. На этом этапе обучаемые должны определять, какая горка выше, какой склон кру­че и т. д. |
| Б | Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. На этом этапе обучаемые должны уметь двигаться вдоль крупных форм рельефа. |
| В | Детальное чтение рельефа. Умение сопоставлять изображения на карте форм релье­фа с их видом на мест­ности |
| 5 уровень |
| А | Использование правильных технических приёмов в соответствии с условиями. |
| Б | Чтение рельефа на соревновательной скорости. |
| В | Путь через контрольно-точечные ориентиры. |
| 6 уровень |
| А | Длинные этапы и расстояния от привязок до КП. |
| Б | Измерение расстояний парами шагов. |
| В | Взятие КП любой сложности. |

Техническая подготовка ориентировщика

Под техникой спортивного ориентирования понимают совокупность приёмов и методов работы с компасом и картой, а также измерения расстояний с целью определения своего местонахождения или передвижения в определённую точку местности.

Процесс освоения техники ориентирования принято называть технической подготовкой.

В спортивном ориентировании техническая подготовка делится на две составляющие:

- освоение элементов техники ориентирования (чтение карты, работа с компасом и т. д.)

- освоение техники передвижений (техника бега в различных условиях, техника передвижения на лыжах, техника передвижения на велосипеде).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подготовил:  |  | Павленко С.Ю., педагог дополнительного образования, руководитель районного туристического клуба «НОРД» |