Программа подготовки по ориентированию в лагере

***Тема*** Снаряжение ориентировщика

Специальное и вспомогательное снаряжение. Компас, карта, одежда, обувь. Правила эксплуатации и хранение.

Практика:

* устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

***Тема*** Топография

Основы топографии. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты, виды масштабов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Спортив­ная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азиму­та. Движение по азимуту.

Практика:

* зарисовка условных знаков топографических карт;
* зарисовка условных знаков спортивных карт;
* упражнения с масштабами топографических и спортивных карт;
* определение крутизны склона и его высоты;
* определение сторон горизонта, ориентирование карты с помощью компаса;
* измерение расстояний на карте и на местности.

***Тема*** Техника безопасности

Практика:

* моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по ориентированию;
* поиск условно заблудившихся по карте.

***Тема*** Техническая подготовка

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практика:

* развитие глазомера, спортивный компас; приемы пользования компасом;
* определение сторон горизонта по компасу; определение точки стояния;
* движение по азимуту;
* измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально);
* определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.
* чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты;
* память (кратковременная, оперативная, долговременная); слежение за местностью с одновременным чтением карты;
* измерение расстояний на карте, измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно;
* направление, контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты;
* выход на КП с различных привязок; отметка на КП. Уход с КП.

***Тема*** Тактическая подготовка

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практика:

* тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре;
* тактика при выборе пути движения, раскладка сил на дистанцию;
* приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров);
* предстартовая информация: параметры дистанции, параметры карты, характер местности, стартовые параметры, параметры района соревнований, сведения о КП, опасные места, стартовые данные соперника.