

Министерство образования и науки Российской Федерации
Омский государственный педагогический университет

И. В. Крайнов

**СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ:
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

Учебное пособие

Омск
Издательство ОмГПУ
2018

УДК 796.5
ББК 75.81
К77

Печатается по решению редакционно-издательского совета Омского государственного педагогического университета

Крайнов, И. В.

К77 Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании : учебное пособие / И. В. Крайнов ; под ред. Л. В. Азаровой. – Омск : Изд-во ОмГПУ, 2018. – 60 с.

ISBN 978-5-8268-2161-9

Учебное пособие включает теоретический материал по темам дисциплины, тематику вопросов и практических заданий для самостоятельной работы студентов; предлагает контрольно-измерительные материалы: тесты и контрольные вопросы, творческие задания – и даёт рекомендации по развитию навыков к самостоятельной работе у студентов. В пособие систематизированы знания ведущих специалистов о технической подготовке к соревнованиям по спортивному ориентированию, а также авторский опыт.

Учебное пособие предназначено студентам, обучающимся по направлению «Педагогическое образование», профили «Географическое образование», «География и безопасность жизнедеятельности», «География и биология».

УДК 796.5
ББК 75.8121

ISBN 978-5-8268-2161-9

© Крайнов И. В., 2018

© Омский государственный

педагогический университет, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
Тема I: Спортивная карта и ее чтение	7
Тема II: Компас и ориентирование на местности	11
Тема III: Масштаб карты и определение расстояния	19
Тема IV: Условные спортивные топографические знаки	26
Тема V: Символьные легенды спортивной карты	40
Заключение.	56
Рекомендуемая литература	57

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дисциплина «Спортивный туризм в образовательных организациях» является курсом по выбору, относящимся к вариативной части программы бакалавриата 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) – география и безопасность жизнедеятельности, география и биология», 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Географическое образование».

Цель дисциплины по выбору – сформировать общее представление о спортивном ориентировании и дать специальные знания в области спортивного туризма.

Предметом изучения являются терминологическая и методологическая составляющая технической подготовки студентов по спортивному ориентированию.

Исходя из цели, предмета изучения перед обучаемыми ставятся следующие задачи:

- знать теоретическое содержание дисциплины;
- уметь применять методы ориентирования для определения местоположения на местности;
- осуществлять передвижение на местности в условиях соревновательной деятельности, используя методы ориентирования;
- изучить и отработать методы работы с компасом и картой, а также измерения расстояний, необходимых для определения местоположения или передвижения в желаемую точку местности.

В результате изучения дисциплины студент должен овладеть знаниями, умениями и навыками в рамках формирующихся компетенций:

- 1) ПК-2: способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.

2) ПК-3: способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.

Представленное учебно-методическое пособие позволяет реализовать поставленные цель и задачи дисциплины, овладеть определенным уровнем освоения компетенции при технической подготовке ориентировщика.

Изучать спортивное ориентирование в вузе и школе непросто. Ощущается недостаток актуальных комплексных учебных пособий. Данная систематизированная информационная база необходима на лекциях, семинарах, практикумах на аудиторных и внеаудиторных занятиях.

Учебно-методическое пособие может быть полезно и педагогам дополнительного образования, преподавателям по физическому воспитанию, инструкторам по спортивно-оздоровительному туризму, студентам географических и неогеографических специальностей.

Первая тема включает теоретические знания о спортивной карте и способах ее чтения. Она неразрывно связана с предшествующей дисциплиной «Картография с основами топографии», входящей в базовую часть подготовки бакалавра.

Для проверки знаний и умений предложены вопросы, которые могут быть использованы для текущего и итогового самоконтроля по предложенным темам. Студентам для выполнения самостоятельной работы предложен список рекомендуемой литературы.

Со второй по пятую тему представлен не только теоретический материал, но и даны методические рекомендации работы с компасом на местности, определению расстояний по линии маршрутов. Важное место занимают в этих темах методические рекомендации по усвоению знаний и формированию навыков работы со спортивными топографическими знаками и символными легендами карт. Предложен комплекс упражнений для закрепления теоретических знаний. При выполнении упражнений необходимо пользоваться материалами данного учебного пособия, а также источниками, которые указаны в списке рекомендуемой литературы для самостоятельной работы студентов.

Основным критерием оценки успеха в изучении данного раздела может служить эффективное применение полученных знаний на практике в период проведения дней выходного дня, туристических слетов, экстрим-походах и других спортивно-туристических мероприятиях.

Просьба все критические замечания и предложения по данному учебно-методическому пособию высылать их по адресу: kivsib@mail.ru или milazar55@yandex.ru.

Л. В. Азарова, канд. геогр. наук, доцент кафедры географии и методики обучения географии ОмГПУ