**Чтение спортивной карты. ОРУ.ОФП**

Умение передвигаться по местности является необходимым техническим навыком для спортсмена. Если большая часть тренировок проводится на местности, то у ориентировщика развивается особое видение: он способен смотреть на компас и карту на ходу и следить за своим окружением. Бег по местности также развивает силу, ловкость и координацию. С перемещением участков также связана возможность читать карту на ходу и выбирать траекторию движения. Нужно стремиться, насколько это возможно, к прямому движению, так как зигзаги удлиняют пройденный путь и, следовательно, Затраченное время. Поднимая свой взор вверх, следует постараться обыскать местность как можно дольше, чтобы двигаться вперед, несмотря на небольшие заросли или участки не ровного. Ориентация карты означает, что карта всегда находится в руках, так что направление линий Север-Юг на карте совпадает с тем же направлением на земле. Тот же принцип можно сформулировать следующим образом: направления движения на карте и на местности всегда должны соответствовать друг другу. Поэтому карту нужно поворачивать в тех случаях, когда направление движения меняется, тогда можно быть уверенным, что объекты, находящиеся на пути, будут передаваться в том же порядке и в том же 8 направлении, что и на карте. Значение карты в этом случае легче, и вероятность ошибки становится меньше .При заправке карты важно помнить две вещи. Карта согнута так, что вы можете переместить большой палец или компас по пути. Ваш большой палец перемещается каждый раз, когда вы получаете новый объект, тем самым отмечая его местоположение на карте. Если этот механизм отработан, то количество ошибок становится заметно меньше. Перед тем, как перенастроить карту, оставив точку, особенно в гористой или сложной местности с большим количеством трасс, необходимо убедиться, что важные объекты для выбора пути на карте не исчезнут из поля зрения . А.С. Лосев отмечает, что в среднеевропейских горных районах после соревнований досадно обнаружить, что удобная тропинка, ведущая к контрольному пункту, оказалось подогнутой, и пришлось пробираться по склону сквозь густые заросли. Одним из наиболее важных навыков ориентировщика, является чтение карты. К технике чтения карты относятся: общее чтение карты, образное чтение карты, повторное чтение карты, чтение карты с помощью большого пальца, запоминание карты, чтение с двух рук и так называемая техника уточняющих взглядов. Умение читать карту – сложный технический навык, освоение и совершенствование которого продолжается в течение всего времени занятий ориентированием . Достоинством чтения с двух рук является то, что карта в момент чтения удерживается очень надежно. Такую технику можно применять при подъеме в гору или на ровном грунте, когда нужно тщательно изучить какой-либо участок на карте. Техника уточняющих взглядов состоит в том, что спортсмен на бегу фиксирует карту, смотрит на нее 1-2 секунды, потом бежит 5-10 секунд, обрабатывая полученную информацию, и затем снова бросает короткий взгляд для уточнения . Часто бывает не нужно беспрерывно определять свое местонахождение, а побыстрее выбрать какой-нибудь четко выделяющийся ориентир, и, пробегая, в основном направлении, контролировать свое местонахождение на дистанции. Этот прием называется – общее чтение карты, с его помощью сберегают дорогие секунды и избегают бесполезной концентрации на чтение карты. Однако, по мнению В.В. Чешихиной нет причины быть слишком поверхностным при чтении карты, так как результатом этого может быть появление ошибки отождествления, то есть, перепутывание двух подобных ориентиров. При чтении карты ориентировщику надо использовать воображение, создавая для себя картину того, как будет выглядеть в действительности местность. Другими словами, карту нужно дополнить картиной местности. Такая ситуация возникает, например, когда сравниваются преимущества каждого из двух вариантов при выборе пути и при выборе направления движения на контрольный пункт. В такой ситуации в силу вступает прием образного чтения карты. При приближении к контрольному пункту нужно произвести быстрое, но достаточно точное изучение окрестностей контрольного пункта по карте. Естественно, нельзя создать абсолютно точной картины местности, однако, опытный ориентировщик получает из карты достаточно точное представление, по которому он позднее может узнать местность в действительности и быть уверенным в своем местонахождении. Этот прием чтения карты образуется в результате накопления опыта и развивается, естественно, на всех тренировках с использованием карты. От спортсмена-экскурсовода требуется всестороннее знание техники абстрагирования фигуры на карте и выделения ее основных ориентиров, умение быстро представить и оценить характер и достоверность каждого из них, выбрать наиболее рациональный путь между ними. По мере продвижения вам нужно быстро и точно измерить карту и компас, определить ориентиры, 10 оценить расстояния, вспомнить, что осталось позади, и представить, что нужно преодолеть. Читать карту можно выборочно и точно, причем как до пробегания этапа (опережающее чтение), так и после него (последующее чтение). Опережающее чтение позволяет представить не только рельеф и ситуацию, но и четко спланировать свои действия на этапе, разделить его на удобные отрезки, наметить маршрут и выбрать оптимальный вариант. Чтение карты требует от спортсмена хорошего распределения и устойчивости внимания, а также памяти. Конечной целью обучения чтению карты должно быть четкое умение представлять реальную местность по ее изображению условными знаками и, наоборот, мысленное создание образа карты в результате наблюдения того или иного участка местности Часто серьезные трудности на дистанции по ориентированию начинаются лишь тогда), когда спортсмены отклоняются от выбранного маршрута или ищут контрольный пункт. В такой ситуации полезно повторное чтение карты, другими словами, участник пытается восстановить картину действительного прохождения и найти место ошибки. Глаз ориентировщика должен привыкнуть работать как камера, который регистрирует, как в фильме, один за другим все важнейшие и существенные ориентиры. После ошибки необходимо использовать эти образы в памяти для выяснения причин случившегося и своего места нахождения. Чтение карты с помощью большого пальца, является наиболее точным и результативным способом чтения карты. Большой палец держат все время на линии движения и передвигают по карте соответственно ориентирам, мимо которых пробегают по местности. Этот способ позволяет уверенно наметить ориентиры уже при однократном рассматривании карты. Кроме того, ясность изображения новых карт дает возможность читать карту на бегу. На этом этапе важно намечать только все существенные и ярко выраженные ориентиры, но чем ближе подход к контрольному пункту, тем больше выбирают ориентиров. Соответственно характеру этапа требуется точное чтение карты, однако как показывают результаты соревновательной деятельности ,чаще всего это бывает необходимо только на последних сотнях метров. Под запоминанием карты подразумевается способность бежать с помощью картины местности в памяти, полученной из карты. Существуют мнения как «за», так и «против» запоминания карты (, так как многие ориентировщики утверждают, что запоминание карты отнимает больше времени, чем затрачивание его на просматривание карты в нужный момент времени. Современные карты по ориентированию настолько детальны и хорошо просматриваются, что видимо вернее и правильнее время от времени поглядывать на карту, но все же так, чтобы при одном взгляде запоминать как можно больше деталей. В действительности некоторые спортсмены все же специализируются на запоминании всей карты, и их память приучена к воспроизведению на этапе всего существенного. Эта способность приносит больше всего пользы на эстафетах, когда длинные отрезки приходится бегать вместе с соперниками, и часто теряют свое местонахождение из-за высокого темпа и спешки, так как чувствуют, что не хватает времени для достаточного изучения карты.

Игра симулятор спортивного ориентирования на телефон: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lightsoft.goorient>

Проходим до третьего уровня.

**ОФП,ОРУ:**

|  |
| --- |
|  |
| [**РАЗМИНКА**](https://www.youtube.com/watch?v=3iwoxdzZpdg) |
| *подход/повтор* | *отдых* |
| **скоростно-силовая** |
| [прыжки в стороны](https://www.youtube.com/watch?v=qd63W_8RHSU) |
| 5х8 | 1 мин |
| **силовая** |
| [присед "креветки" с опорой](https://www.youtube.com/watch?v=-XgcK3t0PQM) |
| 3х8/8 | 1 мин |
| [отжимания с возвышенности](https://www.youtube.com/watch?v=PDd3k1eHKoE) |
| 3х10 | 1 мин |
| **стабилизация** |
| [планка на локтях](https://www.youtube.com/watch?v=mJcj-Wz9O4Y) |
| 3х40 сек | 30 сек |
| [обратная планка](https://www.youtube.com/watch?v=_aGuVr079vQ) |
| 3х40 сек | 30 сек |
| [подъем ноги лежа на боку](https://www.youtube.com/watch?v=eOR1EPHFNMU) |
| 3х10/10 | 30 сек |
| **кондиционная** |
| [интенсивный бег на месте с высоким подниманием бедра или прыжки на скакалке с высоким подниманием бедра](https://www.youtube.com/watch?v=quFMkSEbO5M) |
| 6х2 мин | 1 мин |
| [**растяжка**](https://www.youtube.com/watch?v=XWv6spIG0Z4) |