

75.429.1

к 65

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ: УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева

2-е издание

Федеральный центр  
детско-юношеского  
туризма  
и краеведения

Федерация  
спортивного  
ориентирования  
России



УМО СПО рекомендует

**ЮРАЙТ**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
biblio-online.ru

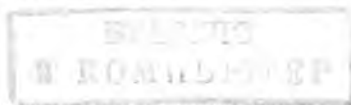


Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ: УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СПО

2-е издание, исправленное и дополненное



*Рекомендовано Учебно-методическим отделом среднего профессионального образования в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования*

Книга доступна в электронной библиотечной системе  
[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

Москва • Юрайт • 2017

УДК 504(075.32)

ББК 26.12я723

К65

*Авторы :*

**Константинов Юрий Сергеевич** — доктор педагогических наук, заслуженный учитель Российской Федерации, руководитель направления туристско-краеведческой деятельности Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения;

**Глаголева Ольга Львовна** — кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России, мастер спорта СССР.

**Константинов, Ю. С.**

К65

Методика обучения: уроки ориентирования : учеб. пособие для СПО / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 331 с. — Серия : Профессиональное образование.

ISBN 978-5-534-04069-2

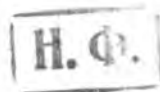
Учебное пособие посвящено спортивному ориентированию. В нем представлен обзор истории спортивного ориентирования, система спортивной тренировки в ориентировании, различные виды соревнований по ориентированию. Особое внимание уделено вопросам безопасности при планировании соревнований по ориентированию.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и профессиональным требованиям.

*Для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования.*

УДК 504(075.32)

ББК 26.12я723



*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».*

© Константинов Ю. С., Глаголева О. Л., 2005

© Константинов Ю. С., Глаголева О. Л., 2017,  
с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2017

ISBN 978-5-534-04069-2

# Оглавление

<b>От авторов .....</b>	<b>3</b>
<b>Ориентирование как вид спорта.....</b>	<b>7</b>
Краткий обзор истории спортивного ориентирования .....	10
Развитие ориентирования за рубежом.....	10
Зарождение ориентирования в СССР .....	12
Период становления спортивного ориентирования.....	38
Развитие спортивного ориентирования в России.....	44
Правила соревнований по спортивному ориентированию .....	55
Ориентирование в заданном направлении .....	69
Ориентирование на маркированной трассе .....	70
Ориентирование по выбору .....	73
Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах .....	76
Ночные соревнования .....	77
Массовые соревнования .....	77
<b>Организационно-педагогические условия подготовки юных ориентировщиков .....</b>	<b>79</b>
Детское объединение по спортивному ориентированию.....	79
Педагогика спортивного ориентирования .....	82
С чего начинать занятия ориентированием. Советы педагогу.....	88
Экипировка юного ориентировщика .....	93
<b>Организация учебно-тренировочного процесса .....</b>	<b>97</b>
Система спортивной тренировки в ориентировании.....	97
Средства спортивной тренировки .....	98
Методы спортивной тренировки.....	98
Тренировочные и соревновательные нагрузки .....	101
Принципы (закономерности) спортивной тренировки .....	104
Физическая подготовка .....	114
Техника ориентирования .....	123
Освоение техники работы с картой.....	124
Компас .....	144
Элементы техники ориентирования .....	145
Техника передвижений в спортивном ориентировании .....	165
Техника бега .....	165
Техника лыжных ходов .....	169
Методика обучения классическим лыжным ходам.....	172
Особенности техники движения коньковым ходом.....	186

Тактическая подготовка .....	200
Тактическая разминка.....	201
Тактика выбора пути .....	202
Взаимодействие с соперником .....	206
Скорость движения по дистанции .....	207
Психологическая подготовка.....	209
Предстартовые состояния и методы их регуляции .....	210
Эмоциональное и психическое состояние спортсмена-ориентировщика на дистанции.....	215
Мотивация и цели .....	216
Интеллектуальная подготовка .....	218
Методика развития интеллектуальных способностей ориентировщиков .....	221
Морально-волевая подготовка .....	230
<b>Различные виды соревнований по ориентированию .....</b>	<b>234</b>
Командные соревнования по ночному ориентированию.....	234
Ориентирование без карты.....	238
Соревнования по ориентированию в условиях закрытого помещения .....	240
Зрелищные виды соревнований .....	250
«Московский лабиринт» .....	250
«Ориент-шоу» .....	252
Лабиринты-игры.....	253
<b>Полевой учебно-тренировочный лагерь ориентировщиков ....</b>	<b>255</b>
Организация полевого лагеря .....	255
Организация учебно-тренировочного процесса на полигоне .....	260
Организация учебно-воспитательной работы в лагере .....	264
Организация питания в лагере.....	271
Упаковка и хранение продуктов.....	273
Организация горячего питания .....	276
<b>Охрана природы.....</b>	<b>278</b>
«Природоохранный кодекс» .....	279
<b>Обеспечение безопасности в ориентировании .....</b>	<b>283</b>
<b>Первая доврачебная помощь .....</b>	<b>294</b>
Состав аптечки .....	294
Оказание доврачебной помощи .....	296
<b>Рекомендуемая литература .....</b>	<b>310</b>
<b>Новые издания по дисциплине «Методика обучения» и смежным дисциплинам.....</b>	<b>313</b>
<b>Приложение. Символы легенд КП.....</b>	<b>316</b>