

45.429.1

к 65

УНИВЕРСИТЕТЫ РОССИИ

Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ: УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

2-е издание



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО
ТУРИЗМА
И КРАЕВЕДЕНИЯ

ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОГО
ОРИЕНТИРОВАНИЯ
РОССИИ

Юрайт
ИЗДАТЕЛЬСТВО
biblio-online.ru

Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ: УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ



УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

2-е издание, исправленное и дополненное

Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва ■ Юрайт ■ 2017

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 вузов / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 329 с. — Серия : Университеты России.

ISBN 978-5-534-04068-5

Серия «Университеты России» позволит высшим учебным заведениям нашей страны использовать в образовательном процессе учебники и учебные пособия по различным дисциплинам, подготовленные преподавателями лучших университетов России и впервые опубликованные в издательствах университетов. Все представленные в этой серии учебники прошли экспертную оценку учебно-методического отдела издательства и публикуются в оригинальной редакции.

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.

Для студентов высших учебных заведений, педагогов дополнительного образования, а также всевозрастающих любителей спортивного ориентирования.

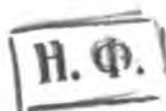


УДК 504(075.8)

ББК 26.12я73



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 978-5-534-04068-5

Оглавление

| | |
|--|-----------|
| От авторов | 5 |
| Ориентирование как вид спорта..... | 7 |
| 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 |
| Организационно-педагогические условия подготовки юных ориентировщиков | 79 |
| Детское объединение по спортивному ориентированию..... | 79 |
| Педагогика спортивного ориентирования | 82 |
| С чего начинать занятия ориентированием. Советы педагогу..... | 88 |
| Экипировка юного ориентировщика | 93 |
| Организация учебно-тренировочного процесса | 97 |
| 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 |
| Различные виды соревнований по ориентированию | 234 |
| 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 |
| Полевой учебно-тренировочный лагерь ориентировщиков | 255 |
| 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 |
| Охрана природы..... | 278 |
| «Природоохранный кодекс» | 279 |
| Обеспечение безопасности в ориентировании | 283 |
| Первая доврачебная помощь | 294 |
| Состав аптечки | 294 |
| Оказание доврачебной помощи | 296 |
| Рекомендуемая литература | 310 |
| Новые издания по дисциплине «Методика обучения» и смежным дисциплинам..... | 313 |
| Приложение. Символы легенд КП | 316 |