

Министерство образования Республики Коми
Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Республики Коми
«Республиканский центр детско-юношеского спорта и туризма»



Спортивные карты Республики Коми

сборник

г. Сыктывкар
2015

Список литературы:

4. Акимов, В. Г., Пространственное представление и восприятие местности в условиях ближней ориентации. Проблемы физического воспитания студентов ВУЗов/ В. Г. Акимов. – Брест, 1975. – 127-129 с.;

1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании. Воронежский государственный университет. 2003 г.;

2. . Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 131 с.

3. Чехихина В.В., Управление тренировочным процессом спортсменов-ориентировщиков. // Сборник учебно-методических материалов. №6 - М., 2002. - с. 14;

5. Вяткин Л. А., Туризм и спортивное ориентирование/ Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. В. Немытов. – М.: Издат. центр, «Академия», 2001. – 208 с.;

6. Игнатов С.А., Электронный хронометраж на соревнованиях по спортивному ориентированию. Планирование дистанций в программе OCAD. // Методические рекомендации. – ГАОУ ДО РК «Республиканский центр детско-юношеского спорта и туризма» - г.Сыктывкар, 2014г.

7. Интернет – ресурсы:

<http://www.orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-09-22/123-ocad>

<http://pandia.ru/text/80/132/14554.php>

<http://maps.obelarus.net/practical/gps.shtml>

Министерство образования и молодежной политики Республики Коми
Государственное автономное учреждение дополнительного образования Республик Коми
«Республиканский центр детско-юношеского спорта и туризма»

Спортивные карты Республики Коми

сборник

Составитель: Н.И. Вурьяк, педагог дополнительного образования отдела спортивного ориентирования ГАУ ДО РК «РЦЮСОРТ».

Авторы спортивных карт: Голов Владимир Александрович, Игнатов Александр Сергеевич, Попов Александр Андреевич, Костромин Александр Васильевич, Чураков Иван Викторович.

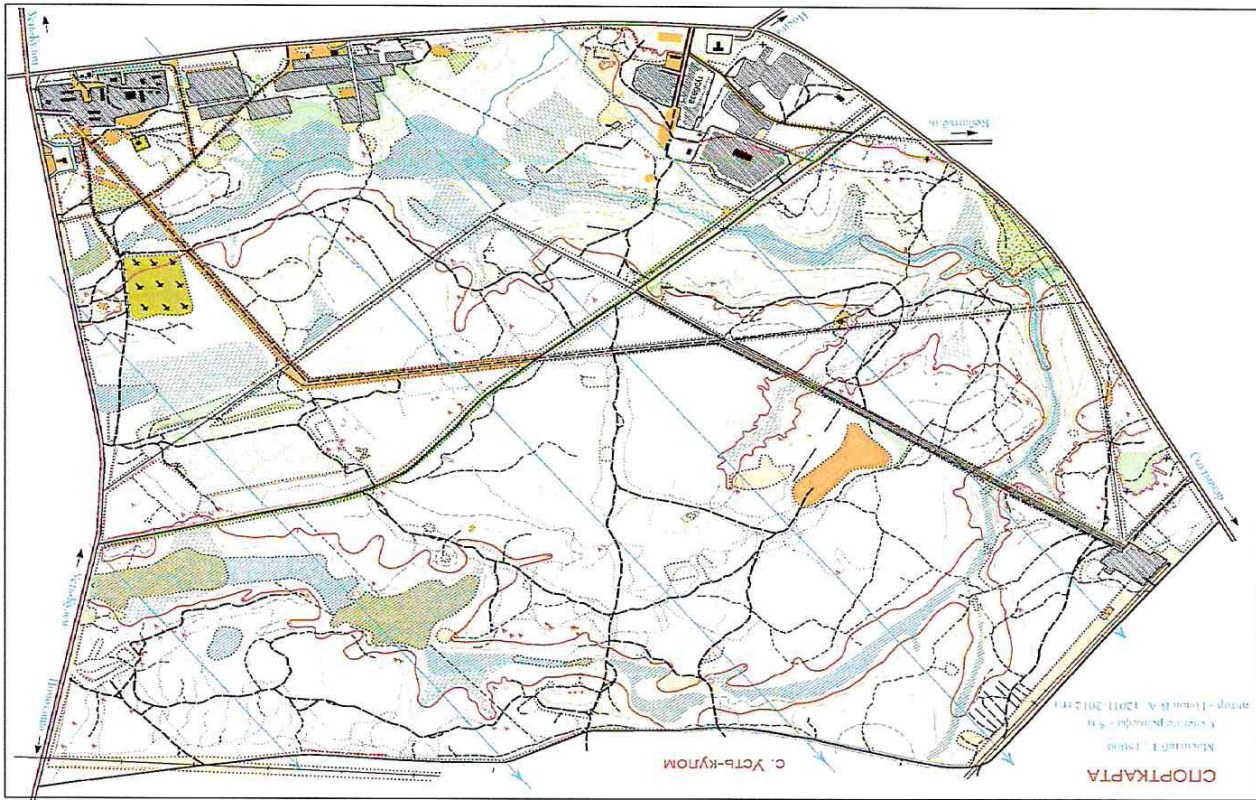
В сборник включены спортивные карты различных районов Республики Коми, которые составлены в программе **OCAD - 9** (OCAD - программный пакет для рисования карт). Сборник содержит краткую характеристику каждой спортивной карты, рекомендации по организации и проведению соревнований по спортивному ориентированию, учебно-тренировочных занятий. Также спортивные карты представлены на электронном носителе (диске) в электронной версии OCAD - 9.

Данный материал будет интересен педагогам дополнительного образования, учителям ОБЖ и физической культуры, инструкторам детско - юношеского туризма, ведущим работу с детьми по спортивному ориентированию и туризму.

Отзывы и предложения, а также любая информация принимается по адресу: Республика Коми, 167000, г. Сыктывкар, ул. Орджоникидзе, д.14, Государственное автономное учреждение дополнительного образования Республики Коми «Республиканский центр детско-юношеского спорта и туризма».

Телефон/факс: 44-29-35
E-mail: turcentr@minobr.komik.ru
Сайт: <http://www.komiturcenter.ru>
Дизайн и верстка: Гагиева Н.А.

© ГАУ ДО РК «РЦЮСОРТ», 2015 г.



УСТЬ-КУЛОМСКИЙ РАЙОН

1. **Город (район):** Усть-Куломский район.
2. **Место расположения:** с. Кебаньель, поворот автотрассы Усть-Кулом – г.Сыктывкар.
3. **Ограничения:** карта М – 1:15000, север грунтовая дорога, юг, восток – асфальтовая дорога Усть-Кулом - Сыктывкар.
4. **Тип местности:** местность овражистого типа, залесенность 80%, лес хвойный. Хорошо развита сеть дорожек и тропинок, имеются лыжные трассы.
5. **Виды соревнований и занятий:**
 - все виды ориентирования, тренировочные занятия и соревнования по спортивному ориентированию бегом и на лыжах;
 - технико-тактическая подготовка на местности, походы с картой, лыжные походы;
 - соревнования на удлиненных дистанциях;
 - кроссовая подготовка, дистанции лыжных трасс – 2, 3, 5 и 10 км.
6. **Опасные места:** заболоченные участки в районе оврагов с ручьями, асфальтовые дороги на востоке и юге карты.

42

Введение

Широкая доступность спортивного ориентирования, захватывающая борьба на трассах, красота природы края, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Многообразие видов ориентирования (бегом, на лыжах, на велосипедах), широкий диапазон дистанций (парковый суперспринт, спринт, средняя, классическая, сверхдлинная дистанция и др.) требует от спортсменов высокой разносторонней физической подготовленности.

Спортивное ориентирование является технически сложным видом спорта, где результат спортсмена в первую очередь зависит от скорости чтения (восприятия) карты и от скорости передвижения по местности. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент (основа) для дальнейшего спортивного совершенствования.

Занятия спортивным ориентированием по своей сути являются обучением ребенка целому ряду социальных и индивидуальных качеств:

- прикладное значение занятий спортивным ориентированием (умение ориентироваться, умение быстро и эффективно передвигаться по пересеченной местности) делает его актуальным;
- занятия, проводимые в основном на свежем воздухе, оказывают благотворное влияние на здоровье ребенка;
- занимаясь лесными видами спорта, ребенок на практике познает окружающий мир, получает начальные знания по экологии, учится жить в гармонии с окружающей средой.
- участие в соревнованиях расширяет круг общения ребенка;
- в процессе занятий дети получают начальные знания по топографии;

1. **Город (район):** г. Усинск;
2. **Место расположения:** зона отдыха г. Усинска.
3. **Ограничения:** север – поля, юг - высоковольтная линия электропередач.
4. **Тип местности:** местность овражистого типа, залесенность 40%, имеются лыжные трассы.
5. **Виды соревнований и занятий:**

- все виды ориентирования, тренировочные занятия и соревнования по спортивному ориентированию бегом и на лыжах;

- технико-тактическая подготовка на местности, походы с картой, лыжные походы;
- соревнования по ориентированию по всем видам – в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору;
- кроссовая подготовка, дистанции лыжных трасс – 1, 3 и 5 км.

6. **Опасные места:** заболоченные участки в западной части карты.

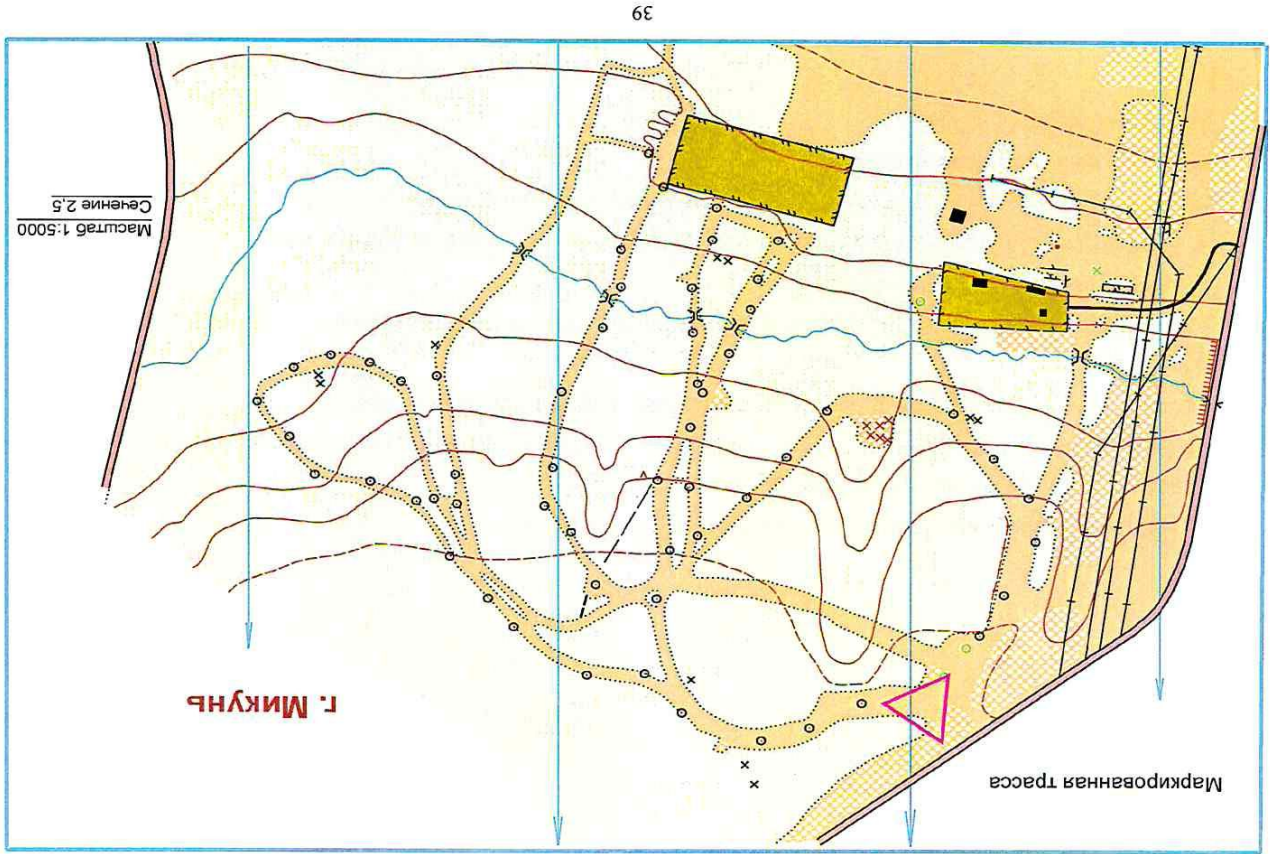
условные знаки спортивных карт

искусственные объекты		растительность		гидрография			
	шоссе		непреод. ограда преодолимая		открытое пространство		озеро
	улучшенная дорога		проход в ограде		возделываемые земли, поля		яма с водой родник
	проселочная дорога		постройка, дом развалина		полуоткрытое пространство		непреодолимая река
	тропинка		населенный пункт		медленно пробегаемый лес		преодолимая река ручей
	тропинка		стадион, спортплощадка		трудно пробегаемый лес		канавы
	исчезающая тропинка		стрельбище		непроходимая растительность		непреодолимое болото
	четкая развилка		обелиск, могила		подлесок, бурелом		болото
	нечеткая развилка		кладбище		четкая граница		заболоченная местность
	просека		высокое сооружение		нечеткая граница		мостик пешеходный
	широкая просека		вышка		группа деревьев, отдел. дерево, куст		переправа
	железная дорога		специальный объект		лес, хорошо пробегаемый в одном направлении		переправа без моста
	каменная стена разрушенная		стрелка магнитн.	скалы и камни		знаки обозначения дистанции	
земные формы (рельеф)		лыжные следы					
	овраг, основные горизонталы		лыжная трасса скоростная лыжня		непреодолимая каменная стена		старт
	холм, микрохолмик		быстрая лыжня		преодолимая каменная стена		контрольный пункт
	полугоризонталь		медленная лыжня, опасный спуск		отдельный камень		финиш
	яма микроямка		лыжня, занесенная снегом		большой камень		маркированный участок
	карьер обрыв		дорога не пригодная для движения		группа камней		запрещенный для бега район
	канавы, промоины		спуск, подъем в опред. направлении		скала-останец		непригодная для бега дорога
	местность с м/к неровностями		закатанная область		каменистая местность		проходы
	земляная насыпь		дорога не пригодная для передвижения на лыжах		открытая песчаная местность		опасные места

Г. СЫКТЫВКАР

1. **Город (район):** г. Сыктывкар.
2. **Место расположения:** район лыжной базы «Динамо» за железнодорожным вокзалом Сыктывкара.
3. **Ограничения:** карта М – 1 : 10000 север – поля и железная дорога, запад – асфальтовая дорога.
4. **Тип местности:** местность овражистого типа, залесенность 80%, лес хвойный. Хорошо развита сеть дорожек и тропинок. Имеется лыже-роллерная трасса и лыжные трассы, описанный круг.
5. **Виды соревнований и занятий:**
 - все виды ориентирования. Тренировочные занятия и соревнования по спортивному ориентированию бегом, на лыжах;
 - технико-тактическая подготовка на местности. Походы с картой, лыжные походы;
 - соревнования на удлинённых дистанциях;
 - кроссовая подготовка, дистанции лыжных трасс – 2, 3, 5 и 10 км.
6. **Опасные места:** заболоченные участки в районе оврагов с ручьями.

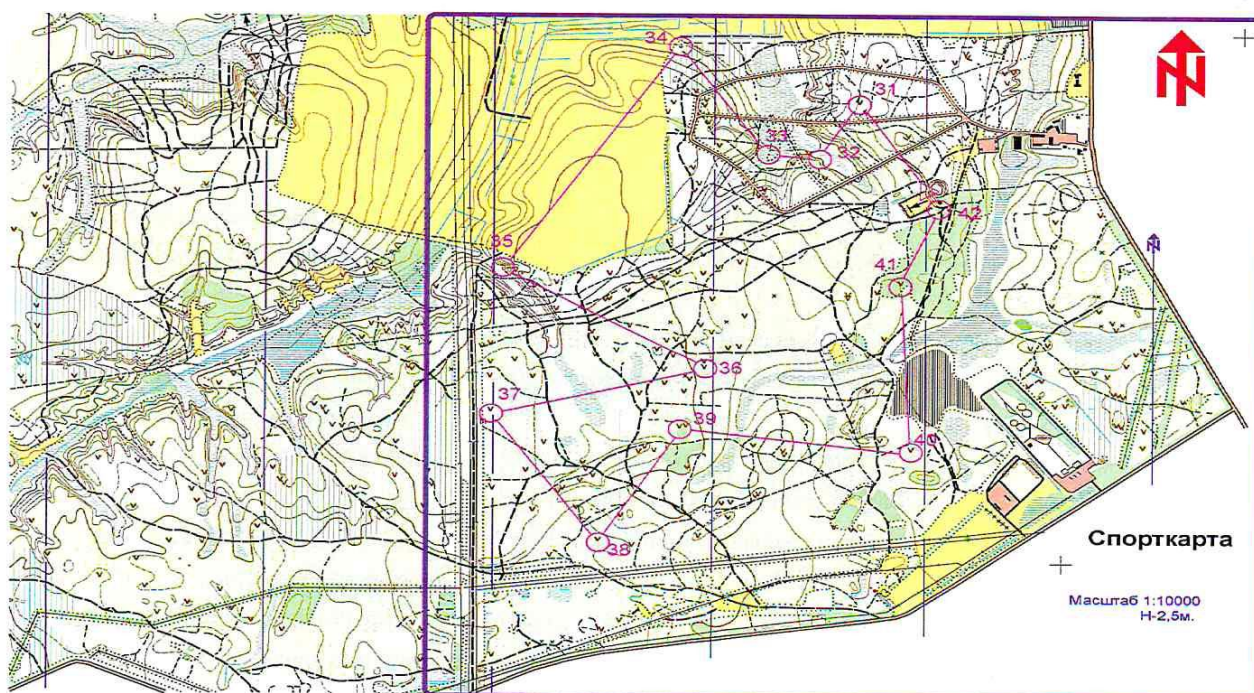
6

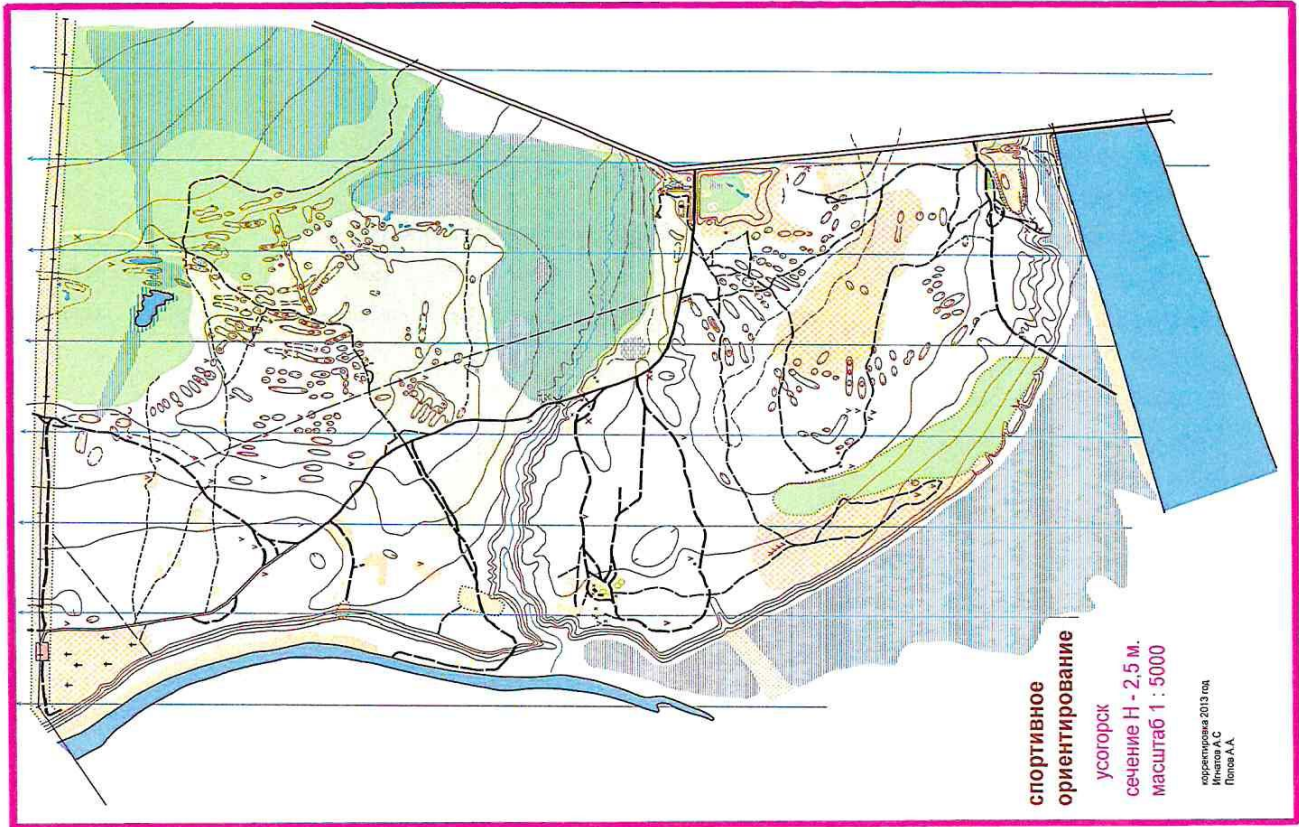


УСТЬ-ВЫМЬСКИЙ РАЙОН

1. **Город (район):** Усть-Вымьский район.
2. **Место расположения,** г. Микунь.
3. **Ограничения:** запад, северо-запад – асфальтовая дорога, восток – асфальтовая дорога.
4. **Тип местности:** местность овражистого типа с перепадом высот до 20 м., залесенность 80%, хорошо развита сеть дорожек и тропинок. Лес преимущественно хвойный. На местности имеются: зимой - освещенная трасса, лыжные трасы длиной – 3 км, 5 км, 10 км.
5. **Виды соревнований и занятий:**
 - все виды ориентирования, тренировочные занятия и соревнования по спортивному ориентированию бегом и на лыжах;
 - технико-тактическая подготовка на местности, походы с картой, лыжные походы;
 - соревнования по ориентированию по всем видам – в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору;
 - кроссовые тренировки, кросс - походы.
6. **Опасные места:** заболоченные участки вдоль ручьев, зимой – мосты с открытым ручьем.

38



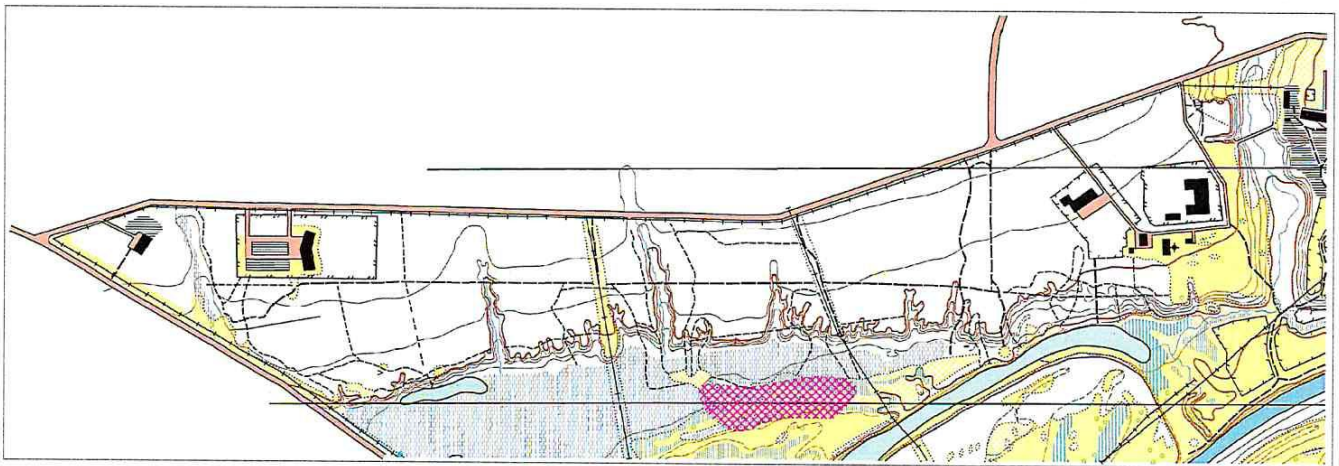


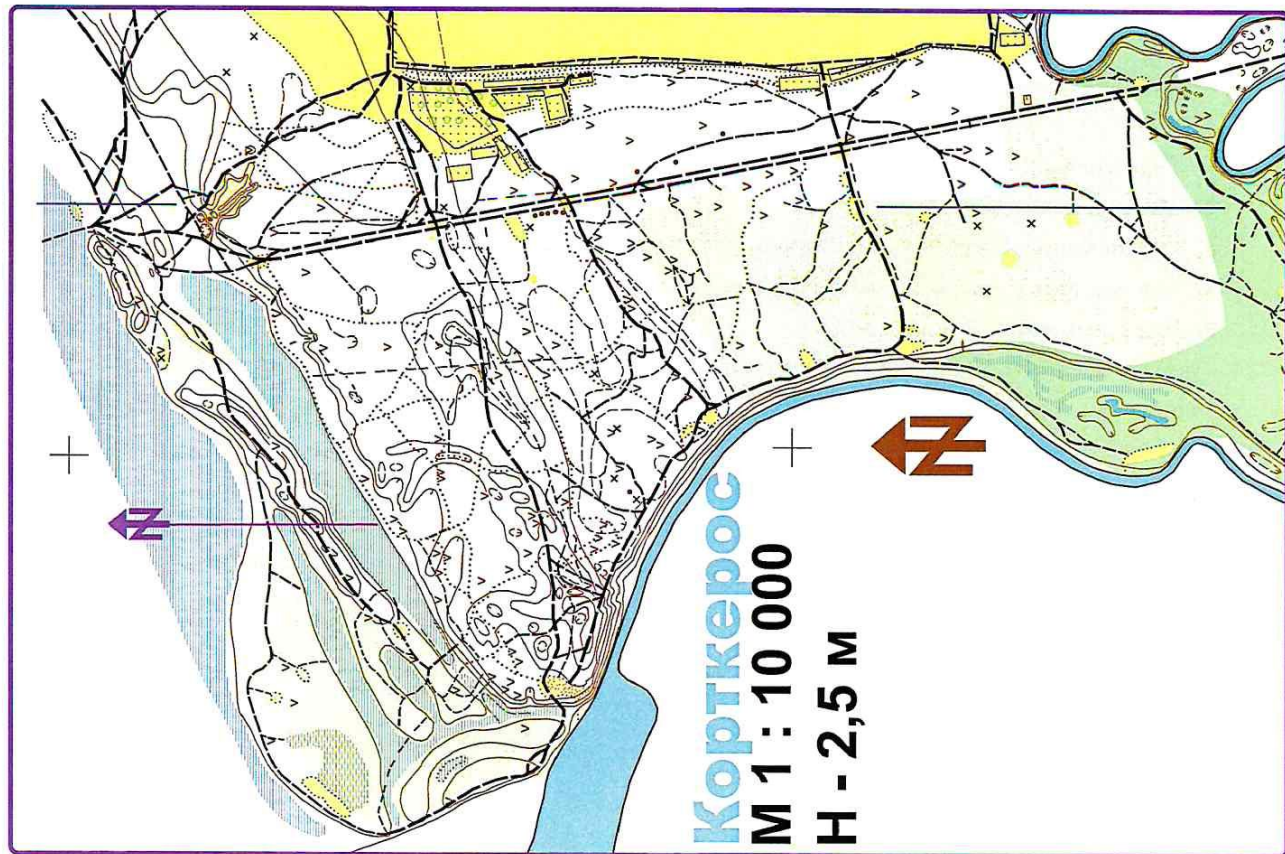
1. **Топод (район):** г. Сыктывкар.
2. **Место расположения:** от п. Краснозатонский – до п. В. Макаровка пойма р. Сысола п. В. Макаровка.
3. **Ограничения:** северо-запад – шоссе Сыктывкар-Корткерос, восток – шоссе п. Краснозатонский – п. В. Макаровка, юг - п. В. Макаровка, запад – р. Сысола.
4. **Тип местности:** от пойменного типа до овражистого и равнинного, залесенность 60 %, хорошо развита сеть тропинок, просек, дорож с множеством овражков в районе склона. Лесной ландшафт разнообразен от основного до смешанного типа. В пойменной части карты, имеются многочисленные топкие болота и заболоченные участки.
5. **Виды соревнований и занятий:**
 - тренировочные занятия и соревнования по всем видам ориентирования бегом и на лыжах;
 - технико-тактическая подготовка по преодолению заболоченных участков со спортивными разрядниками;
 - маркированная трасса.
6. **Опасные места:** шоссе с интенсивным и скоростным движением, топкие и заболоченные участки местности, множество мелких озер стариц, р. Сысола.

УДОРСКИЙ РАЙОН

1. **Город (район):** Удорский район, пгт. Усогорск.
2. **Место расположения:** пгт. Усогорск.
3. **Ограничения:** север – грунтовая дорога, запад – автомобильная дорога, юг - река.
4. **Тип местности:** местность пойменного типа, залесенность 90%, много топких болот.
5. **Виды соревнований и занятий:**
 - учебно-тренировочные занятия по технике и тактике ориентирования;
 - проведение соревнований в летний, осенний и зимний период. В зимний период проведение соревнований на маркированной трассе;
 - походы с картой, лыжные походы;
 - кроссовая подготовка.
6. **Опасные места:** глубокие реки, протоки и озера, топкие болота на востоке и юге.

36





1. **Топод (район):** г. Сыктывкар.
2. **Место расположения:** местечко Красная гора.
3. **Ограничения:** север, запад, восток – река Сысола, юг – застроенная территория г. Сыктывкар.
4. **Тип местности:** местность пойменного типа, в южной части заболоченная, залесенность около 40%. Хорошо развита сеть дорожек и тропинок.
5. **Виды соревнований и занятий:**
 - учебно-тренировочные занятия и соревнования по спортивному ориентированию бегом, на лыжах, на велосипедах;
 - все виды ориентирования с обработкой техники и тактики в различных условиях, бег по азимуту;
 - проведение туристских слетов и походов.
6. **Опасные места:** река Сысола, протока в центре карты, заболоченные участки в южной части.

КОРТКЕРОССКИЙ РАЙОН

1. **Город (район):** Корткеросский район.
2. **Место расположения:** с. Корткерос, аэропорт.
3. **Ограничения:** север – р. Вычегда, восток аэропорт.
4. **Тип местности:** местность равнинного типа, залесенность 90%, хорошо развита сеть дорожек и тропинок.

Сосновый бор.

5. Виды соревнований и занятий:

- все виды ориентирования, тренировочные занятия и соревнования по спортивному ориентированию бегом и на лыжах;

- технико-тактическая подготовка на местности, походы с картой, лыжные походы;

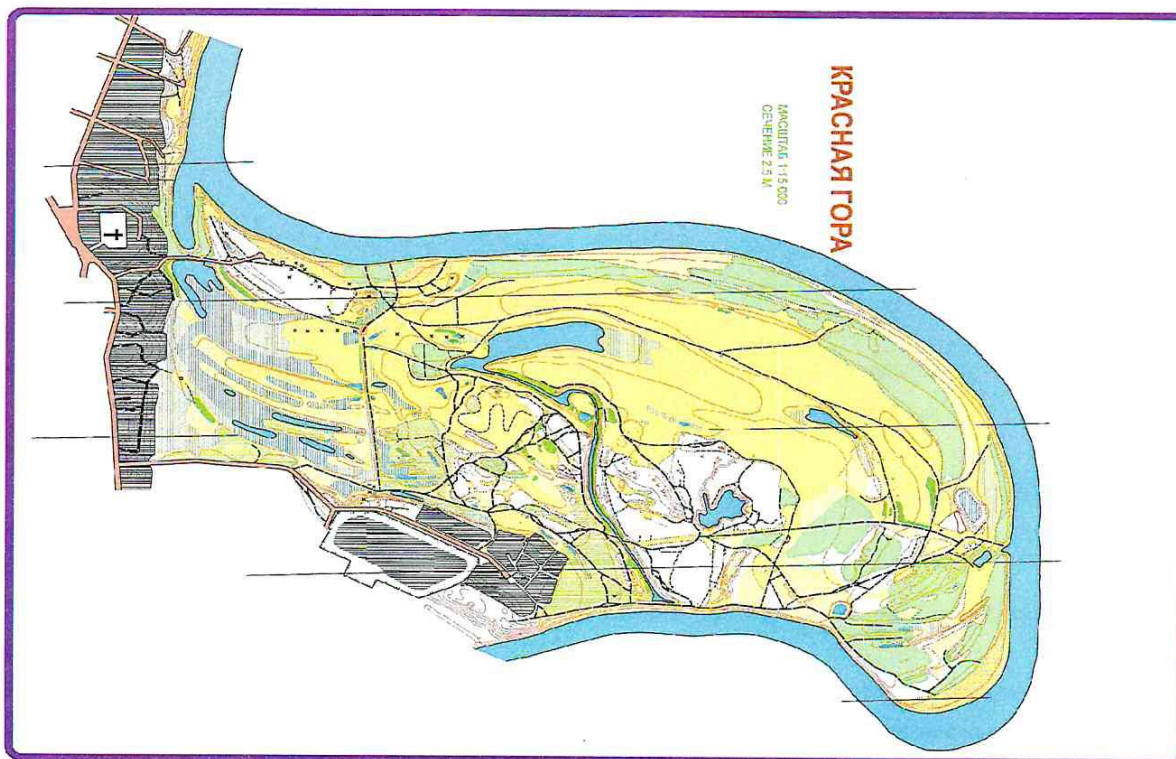
- отработка азимутального хода;

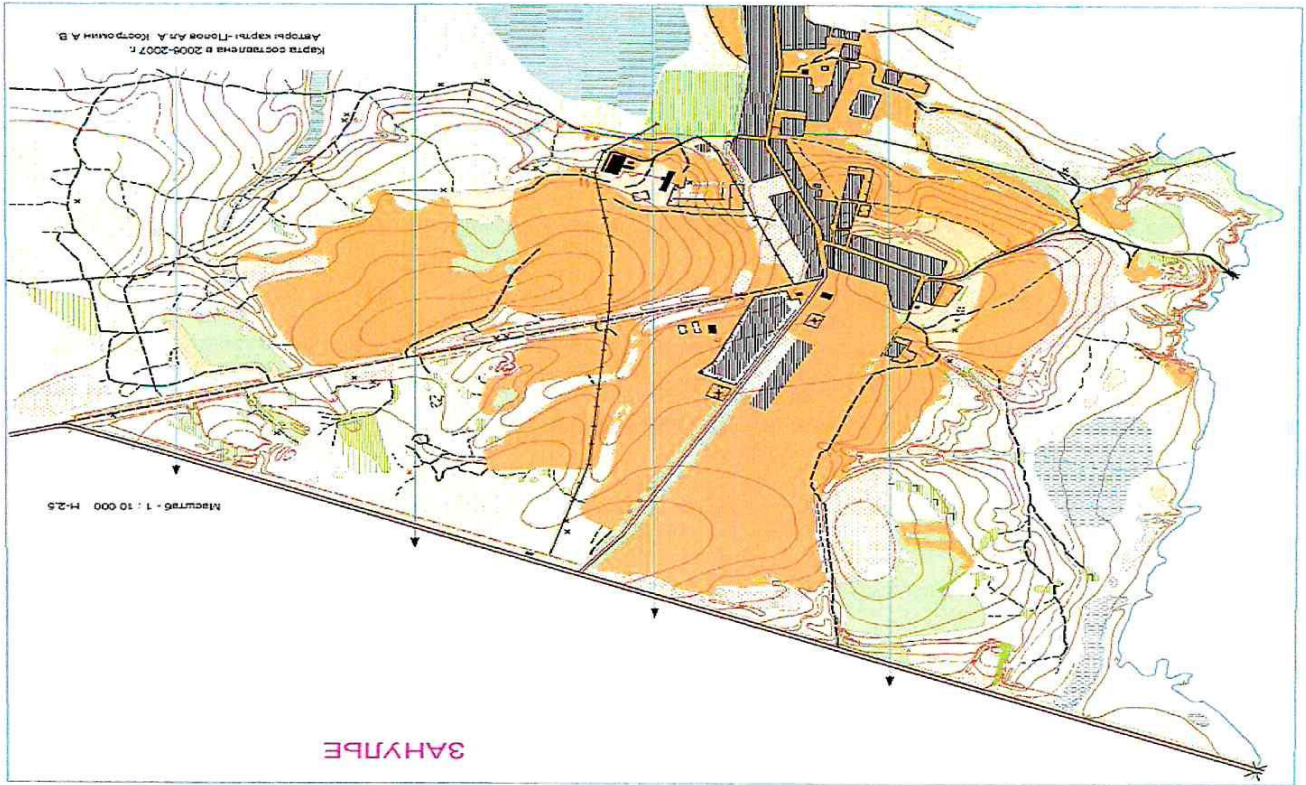
- соревнования по ориентированию по всем видам – в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору;

- кроссовые тренировки, кросс - походы.

6. Опасные места: заболоченные участки местности.

34



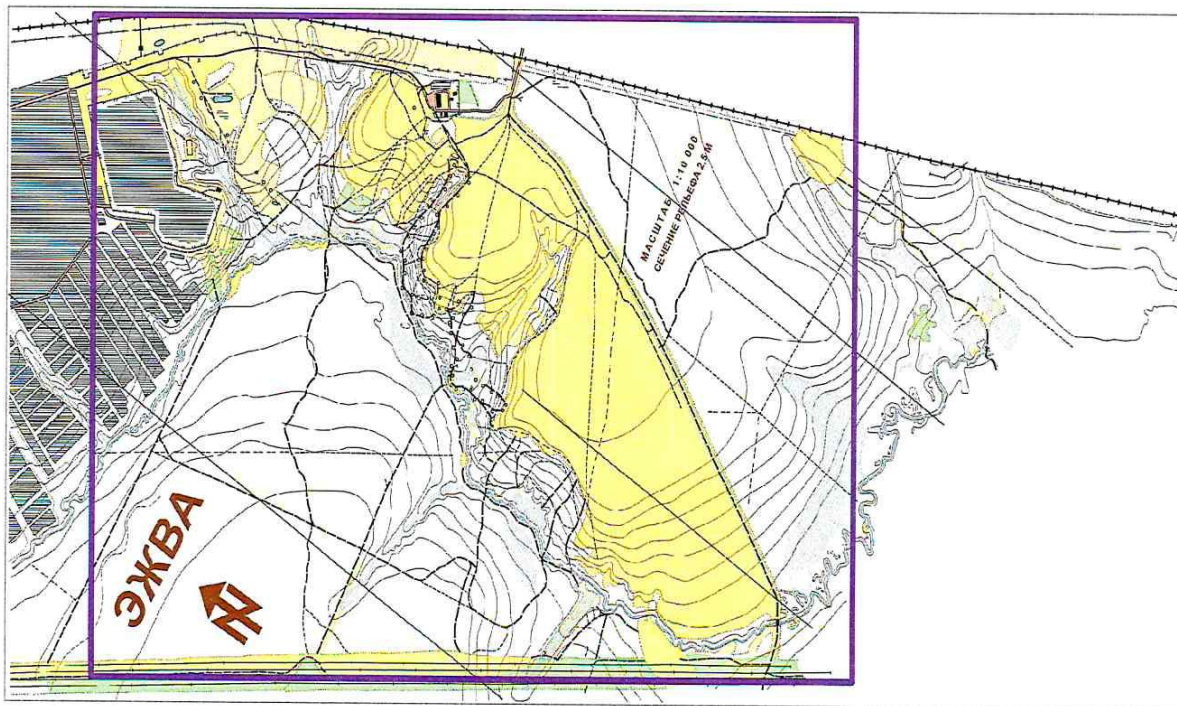


1. **Торол (район):** г.Сыктывкар, Эжвинский район.
2. **Место расположения:** Эжвинский район, лыжная база Сыктывкарского лесопромышленного комплекса.
3. **Ограничения:** север – поля, застроенная территория, запад линия электропередач и дачный поселок, юго запад - ЛЭП, восток – железная дорога
4. **Тип местности:** местность овражистого типа, залесенность 75%, хорошо развита сеть дорог и тропинок. Лес преимущественно хвойный, имеются лыжные трасы.
5. **Виды соревнований и занятия:**
 - все виды ориентирования, тренировочные занятия и соревнования по спортивному ориентированию бегом и на лыжах;
 - технико-тактическая подготовка на местности, походы с картой, лыжные походы;
 - соревнования по ориентированию по всем видам – в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору;
 - кроссовые тренировки, кросс - походы.
6. **Опасные места:** заболоченные участки вдоль ручьев, карьеры заполненные водой в южной части, железная дорога на востоке.

ПРИЛУЗСКИЙ РАЙОН

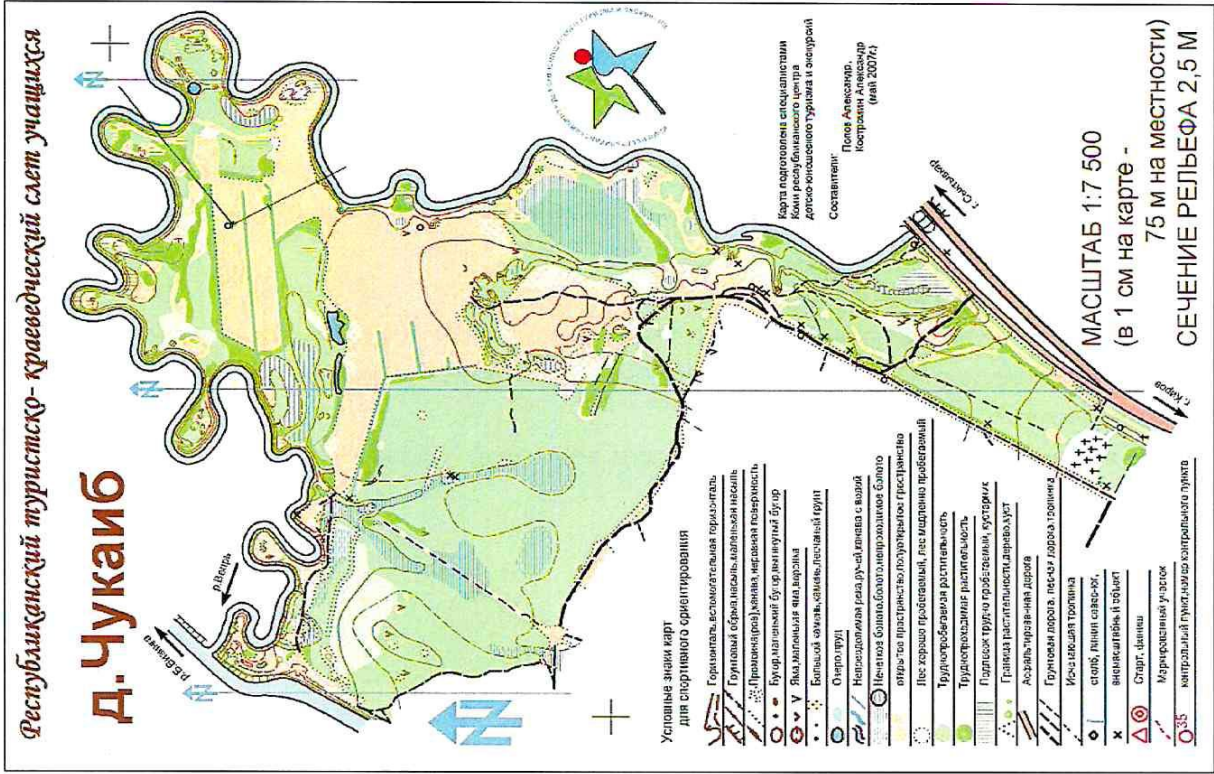
1. **Город (район):** Прилузский район.
2. **Место расположения:** с. Занулье. Масштаб – 1:5000, сечение 2,5м.
3. **Ограничения:** север, запад, восток - река Сысола, юг – застроенная территория г. Сыктывкара.
4. **Тип местности:** местность пойменного типа, в южной части заболоченная, залесенность около 40%. Хорошо развита сеть дорожек и тропинок.
5. **Виды соревнований и занятий:**
 - тренировочные занятия и соревнования по спортивному ориентированию бегом, на лыжах, на велосипедах;
 - все виды ориентирования с обработкой техники и тактики в различных условиях, бег по азимуту;
 - проведение туристских слетов и походов.
6. **Опасные места:** река Сысола, протока в центре карты, заболоченные участки в южной части.

32



1. Город (район): г. Сыктывкар.
2. Место расположения: м. Мисокомбинат (микрорайон «Орбита» - Дырносские дачи).
3. Ограничения: север – поля, застроенная территория, запад линия электропередач и дачный поселок, юго запад - ЛЭП, восток – железная дорога.
4. Тип местности: местность овражистого типа, залесенность 75%, хорошо развита сеть дорожек и тропинок. Лес преимущественно хвойный. Имеются лыжные трассы.
5. Виды соревнований и занятия:
 - все виды ориентирования, тренировки занятия и соревнования по спортивному ориентированию бегом и на лыжах;
 - технико-тактическая подготовка на местности, походы с картой, лыжные походы;
 - соревнования по ориентированию по всем видам – в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору;
 - кроссовые тренировки, кросс - походы.
6. Опасные места: заболоченные участки вдоль ручьев, карьеры заполненные водой в южной части, железная дорога на востоке.

14

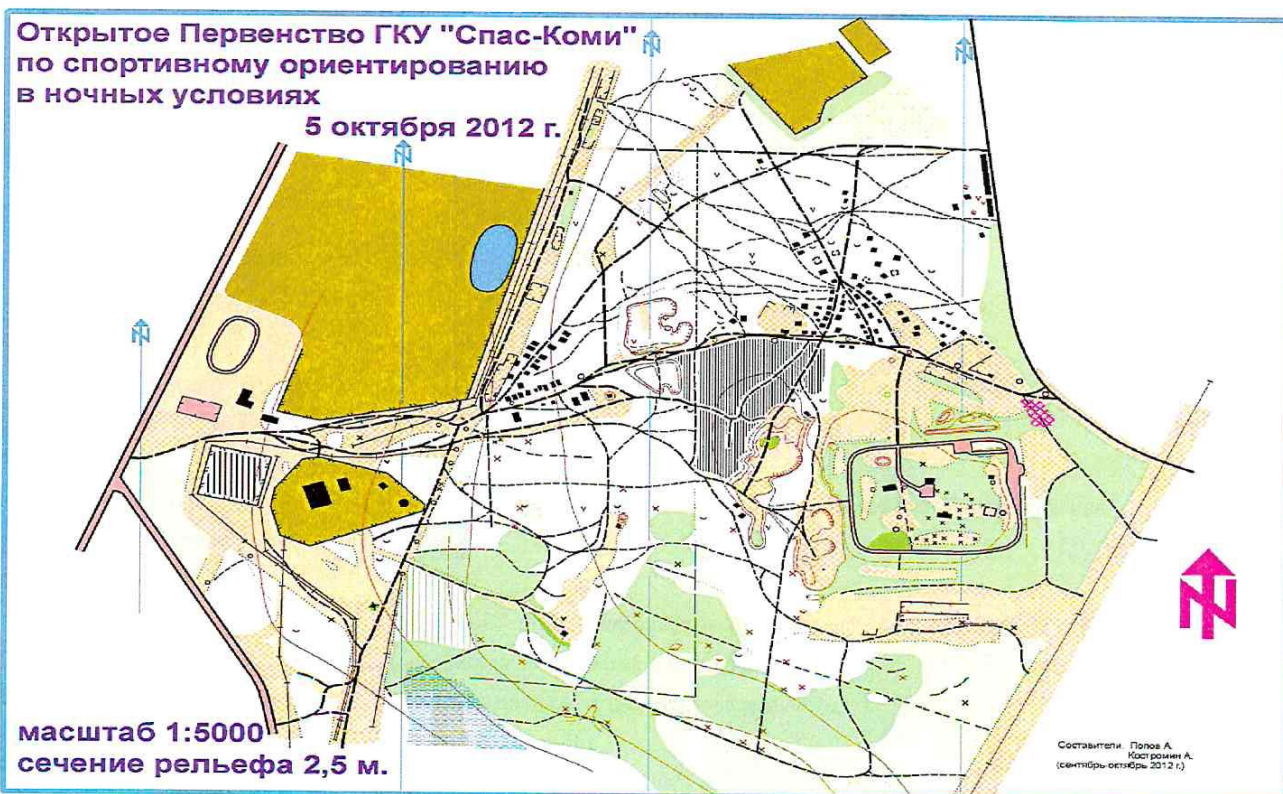


31

СЫСОЛЬСКИЙ РАЙОН

1. **Город (район):** Сысольский район.
2. **Место расположения:** с. Визинга. Масштаб – 1:5000, сечение 2,5м.
3. **Ограничения:** север, запад, восток – река Сысола, юг – застроенная территория г. Сыктывкара.
4. **Тип местности:** местность пойменного типа, в южной части заболоченная, залесенность около 40%. Хорошо развита сеть дорожек и тропинок.
5. **Виды соревнований и занятий:**
 - тренировочные занятия и соревнования по спортивному ориентированию бегом, на лыжах, на велосипедах;
 - все виды ориентирования с обработкой техники и тактики в различных условиях, бег по азимуту;
 - проведение туристских слетов и походов.
6. **Опасные места:** река Сысола, протока в центре карты, заболоченные участки в южной части.

28



СЫКТЫВДИНСКИЙ РАЙОН

1. Город (район): Сыктывдинский район, с. Выльгорт.

2. Место расположения: овраг в районе лыжной базы ДЮСШ села Выльгорт.

3. Ограничения: север – асфальтовая дорога, юг и восток постройки с. Выльгорт.

4. Тип местности: местность овражистого типа, залесенность 40%, большая часть земли сельхоз назначения. Имеются лыжные трассы.

5. Виды соревнований и занятий:

- все виды ориентирования, тренировочные занятия и соревнования по спортивному ориентированию бегом и на лыжах;

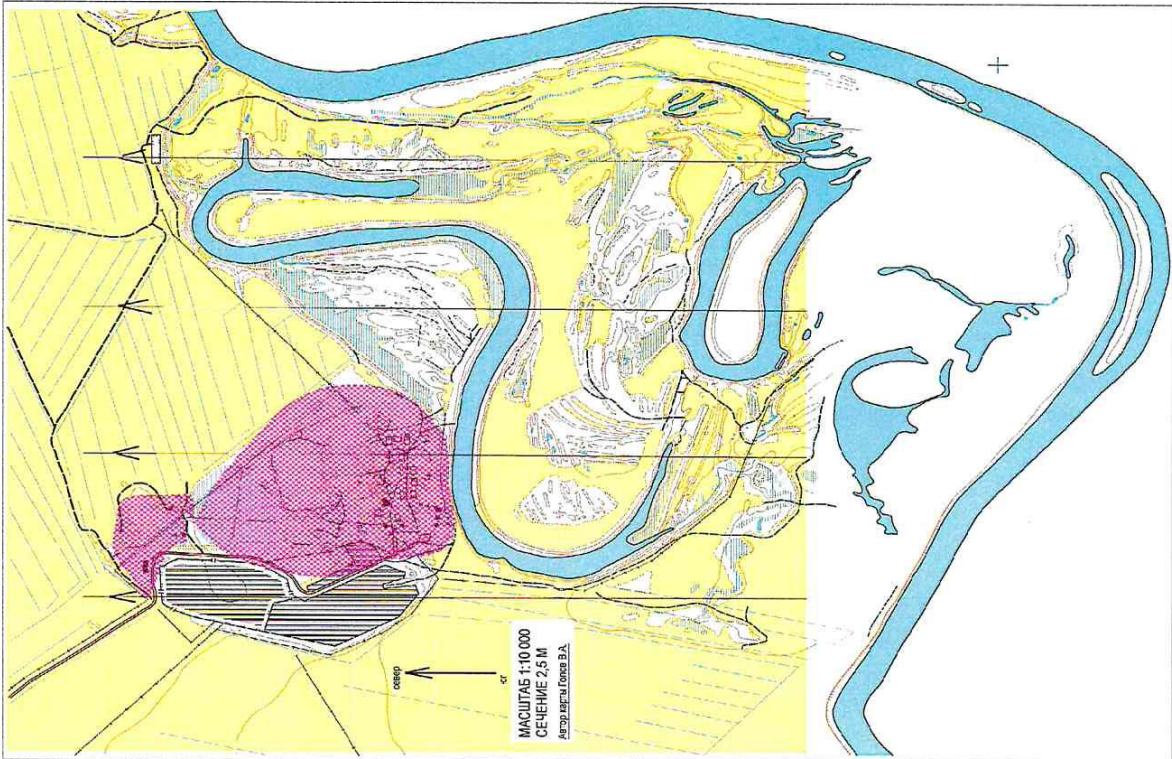
- технико-тактическая подготовка на местности, походы с картой, лыжные походы;

- соревнования по ориентированию по всем видам – в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору;

- кроссовая подготовка, дистанция лыжных трасс – 1, 3 и 5 км.

6. Опасные места: ручей в центре карты с запада на восток, заболоченные участки в пойме ручья, в летнее время гола на полях заросли борщевика.

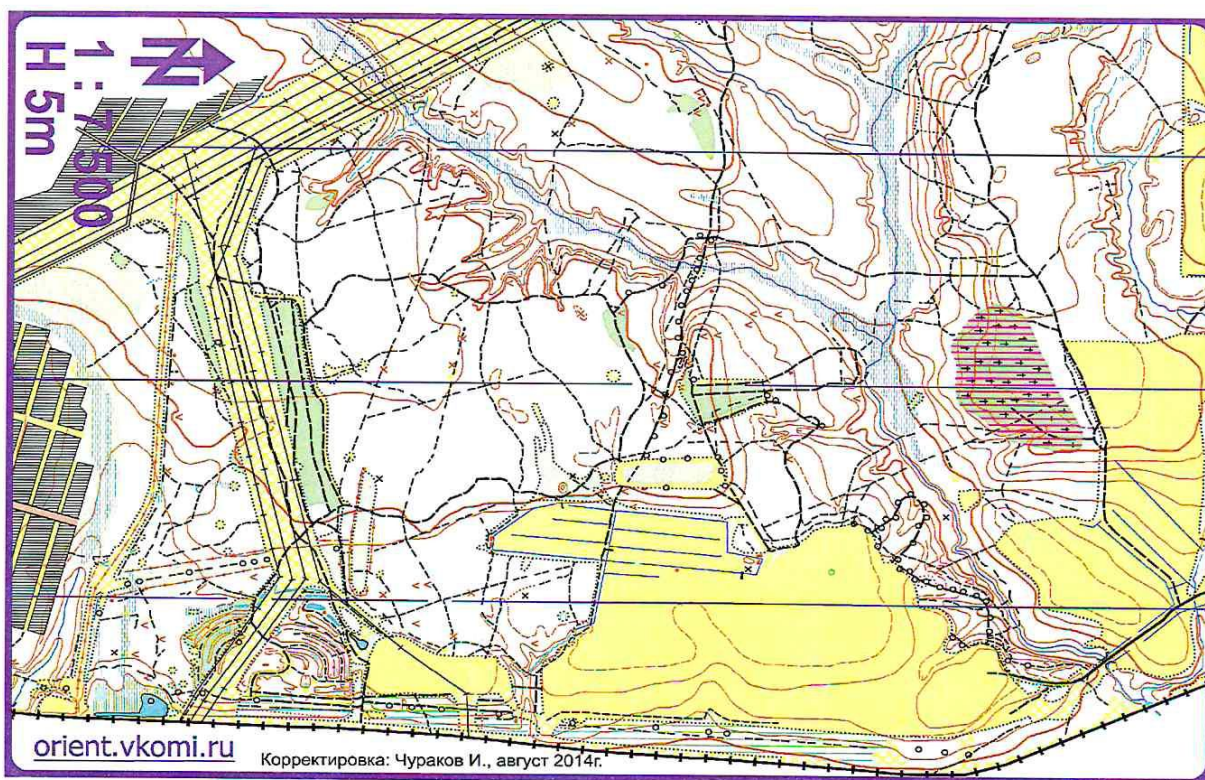
18



27

1. **Город (район):** Сысольский район.
2. **Место расположения:** с. Чукаиб, устье р. Вепрь. Масштаб – 1:7500, сечение 2,5м.
3. **Ограничения:** север, северо-запад, восток – река Вепрь.
4. **Тип местности:** местность пойменного типа, залесенность около 40%.
5. **Виды соревнований и занятий:**
 - тренировочные занятия и соревнования по спортивному ориентированию бегом, на лыжах, на велосипедах;
 - все виды ориентирования с обработкой техники и тактики в различных условиях;
 - проведение туристских слетов и походов.
1. **Опасные места:** река Вепрь, дорога Киров-Сыктывкар в юго-восточной части карты.

30

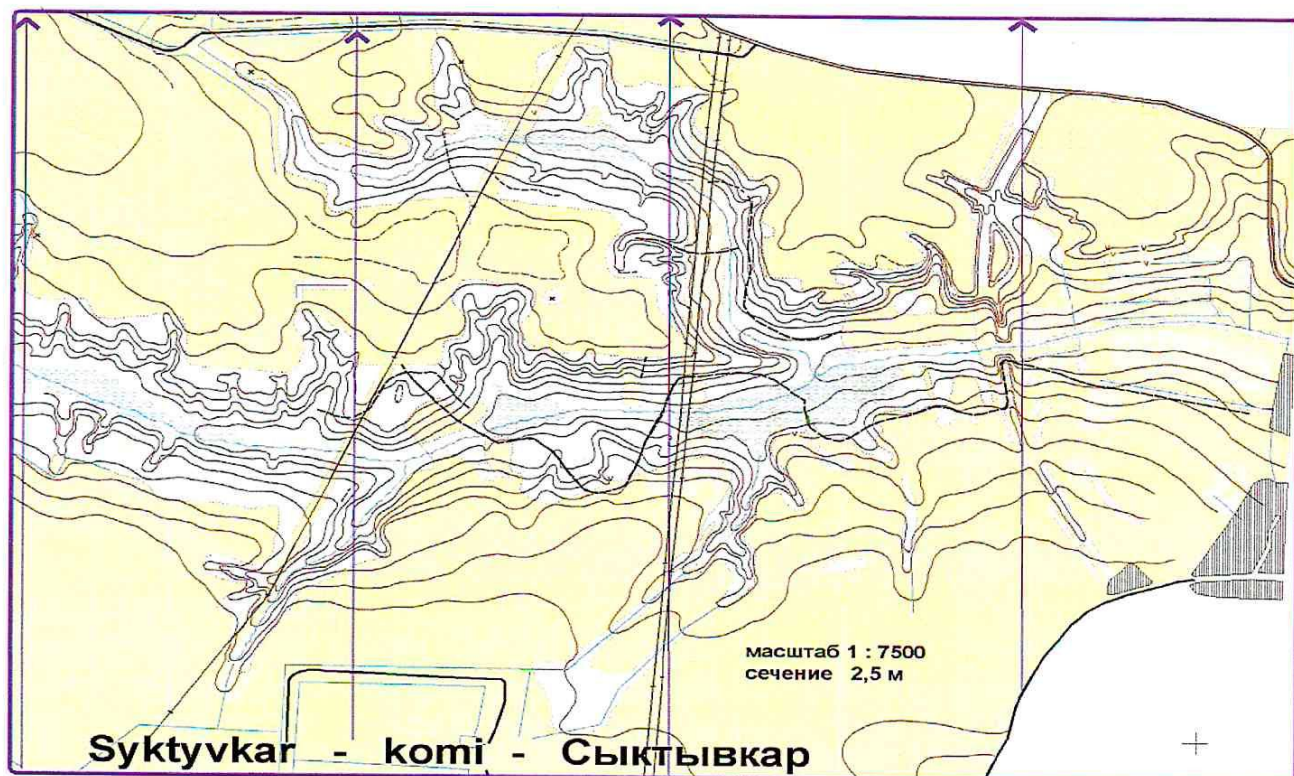


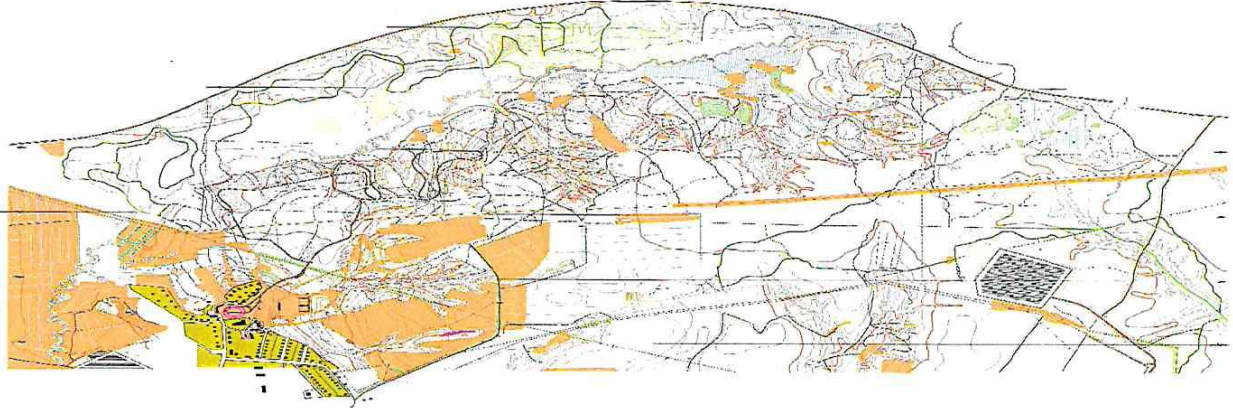


1. **Торед (район):** г. Сыктывкар.
2. **Место расположения:** п. Краснозатонский.
3. **Ограничения:** северо-запад – шоссе Сыктывкар-Корткерос, юго-восток – высоковольтная линия, северо-восток – проселочная дорога, юг – болото.
4. **Тип местности:** местность равнинного типа, залесенность 85%, хорошо развита сеть тропинок, просек и дорог. Лес от основного бора до смешанного леса. На местности имеются многочисленные постройки, оторды, картофельные ямы.
5. **Виды соревнований и занятий:**
 - тренировочные занятия и соревнования по всем видам ориентирования бегом на лыжах, возможно на велосипедах;
 - технико-тактическая подготовка на местности с начинающими ориентировщиками;
 - отработка азимутального хода.
6. **Опасные места:** проселочная дорога и асфальтированные дороги с интенсивным движением, ограждения из колючей стальной проволоки в районе пороховых складов и отродов.

1. **Город (район):** Сыктывдинский район, с. Вьльгорт.
2. **Место расположения:** коттеджный поселок «Сосновый Берег», озеро Еля-ты.
3. **Ограничения:** север – поля, село Вьльгорт; запад – поля; юг, восток – река Сысола.
4. **Тип местности:** местность пойменного типа, преимущественно открытая, заливные луга, залесенность 20%, много проток, озер, болот.
5. **Виды соревнований и занятий:**
 - учебно-тренировочные занятия по технике и тактике ориентирования;
 - проведение соревнований в летний, осенний и зимний период. В зимний период проведение соревнований на маркированной трассе;
 - походы с картой, лыжные походы;
 - кроссовая подготовка.
6. **Опасные места:** глубокие протоки и озера в центре карты, топкие болота и глубокие ручьи между протоками.

26

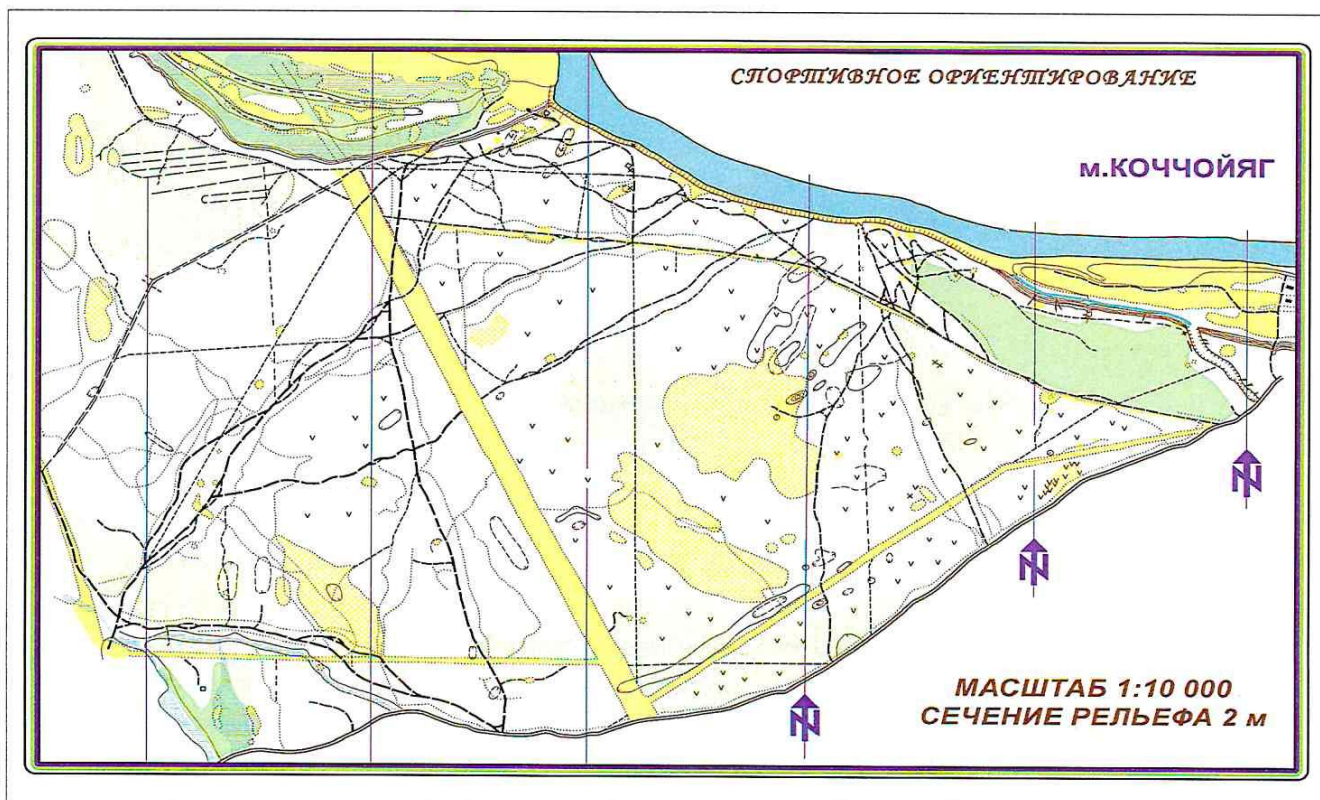




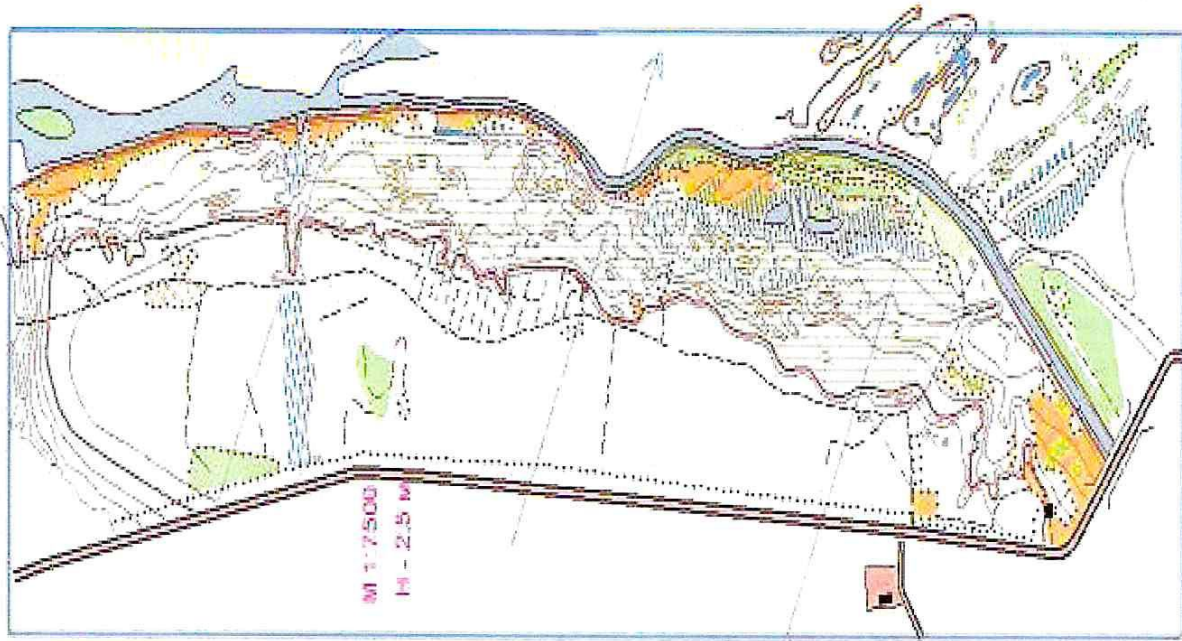
1. Город (район): Сыктывдинский район.
2. Место расположения: м. Кочоюйт, оздоровительный лагерь «Мечта».
3. Ограничения: север – р. Вычегда, северо-запад поименные луга, запад - шоссе Сыктывкар – Емва, юг, юго-восток автомобильная дорога.
4. Тип местности: местность равнинного типа, залесенность 90%, хорошо развита сеть дорожек и тропинок, сосновый бор.
5. Виды соревнований и занятия:
 - все виды ориентирования, тренировочные занятия и соревнования по спортивному ориентированию бегом и на лыжах;
 - технико-тактическая подготовка на местности, походы с картой, лыжные походы;
 - отработка азимутального хода;
 - соревнования по ориентированию по всем видам – в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору;
 - кроссовые тренировки, кросс - походы.
6. Опасные места: крутой склон р. Вычегда, автомобильная дорога.

1. **Город (район):** Сыктывдинский район.
2. **Место расположения:** м. Птицефабрика, республиканский лыжный комплекс им. Раисы Сметаниной.
3. **Ограничения:** север – проселочная дорога, запад – объездная асфальтовая дорога, юг - р. Важелью, восток – поля, с. Вильгорт, п. Птицефабрика.
4. **Тип местности:** местность овражистого типа с большим перепадом высот до 60 м., залесенность 80%, хорошо развита сеть дорожек и тропинок. Лес преимущественно хвойный. На местности имеются: летом - лыжероллерная трасса, имитационные круги, зимой - освещенная трасса, лыжные трасы длиной – 3 км., 5 км., 10 км. 15 км.
5. **Виды соревнований и занятий:**
 - все виды ориентирования, тренировочные занятия и соревнования по спортивному ориентированию бегом и на лыжах;
 - технико-тактическая подготовка на местности, походы с картой, лыжные походы;
 - соревнования по ориентированию по всем видам – в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору;
 - кроссовые тренировки, кросс - походы.
6. **Опасные места:** заболоченные участки вдоль ручьев, лыже роллерная трасса.

24



21



1. **Город (район):** Сыктывдинский район.
2. **Место расположения:** п. Лемью, пойма реки Вычегда.
3. **Ограничения:** восток – р. Вычегда, запад - шоссе Сыктывкар – Корткерос.
4. **Тип местности:** местность пойменного типа, залесенность 90%, лес хвойный, в пойме - смешанный.
5. **Виды соревнований и занятий:**
 - все виды ориентирования, тренировочные занятия и соревнования по спортивному ориентированию бегом и на лыжах;
 - технико-тактическая подготовка на местности, походы с картой, лыжные походы;
 - отработка азимутального хода;
 - соревнования по ориентированию – в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору;
 - кроссовые тренировки, кросс - походы.
6. **Опасные места:** заболоченные участки, старица, р. Вычегда, автомобильная дорога.