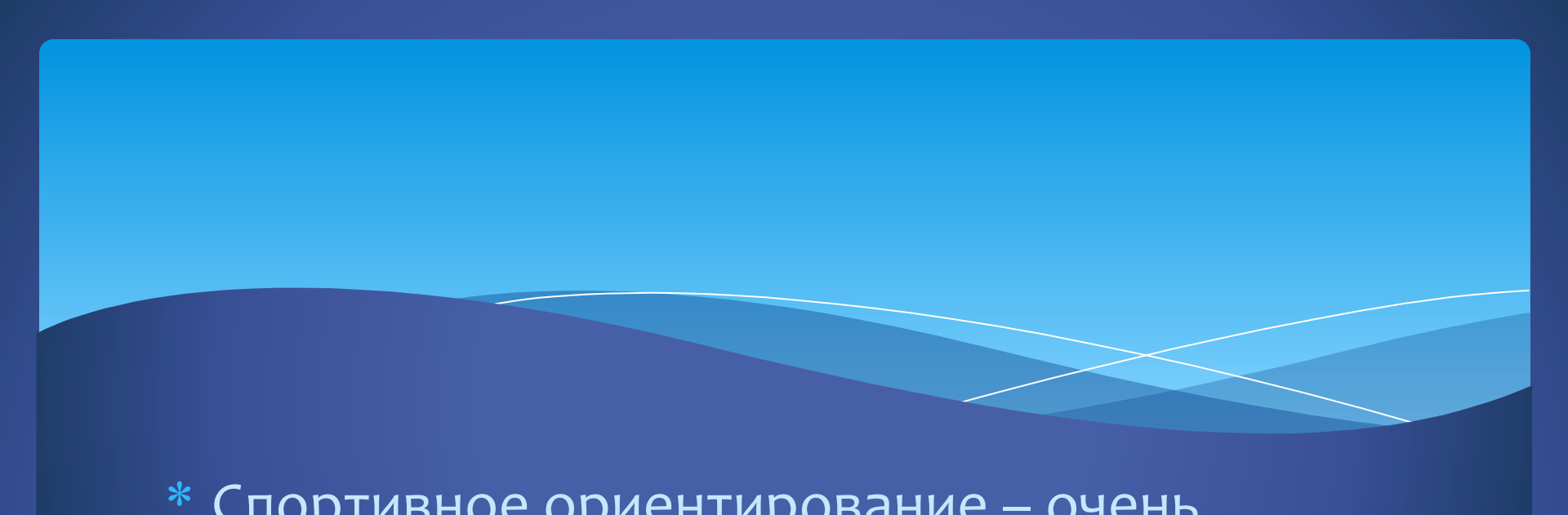
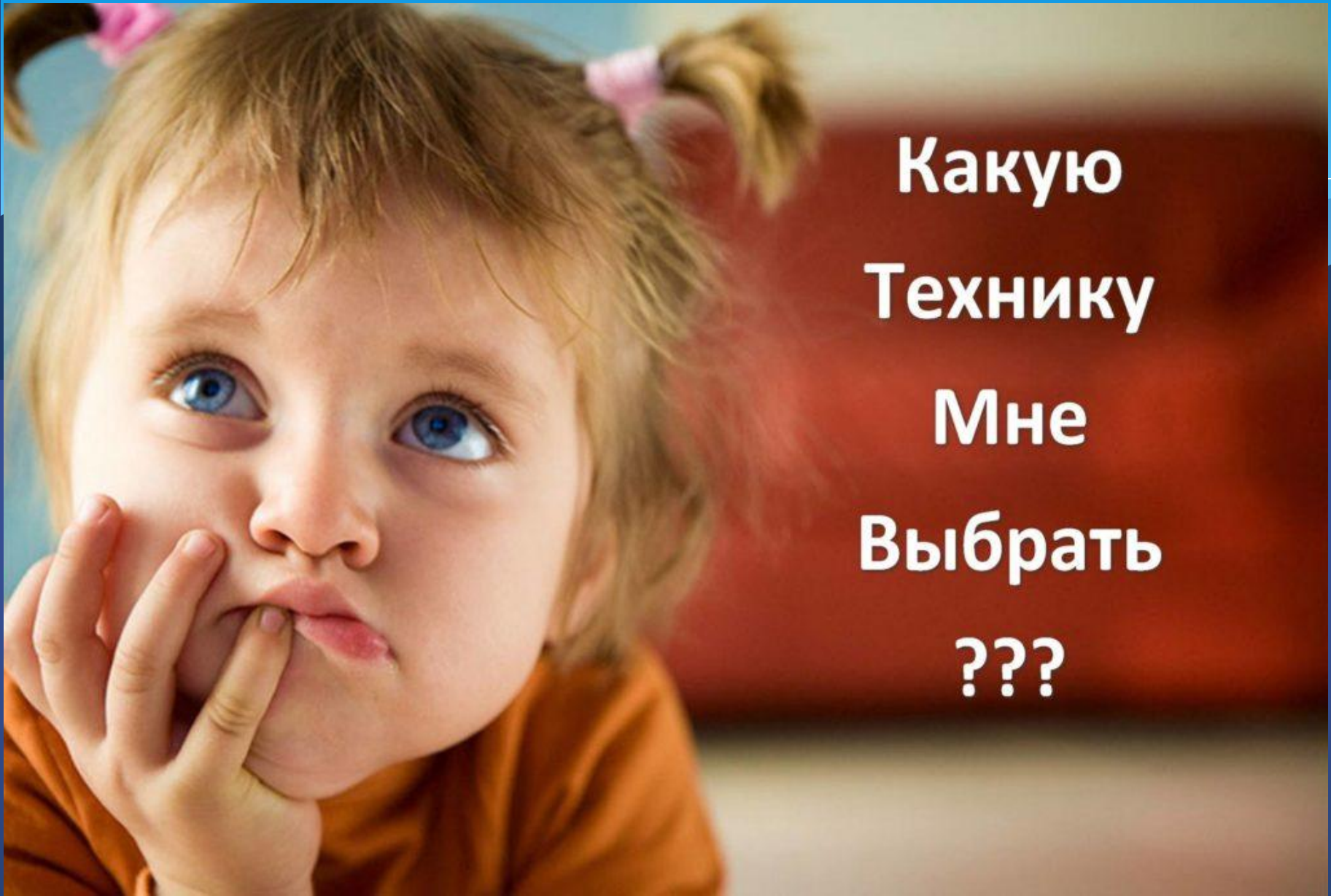


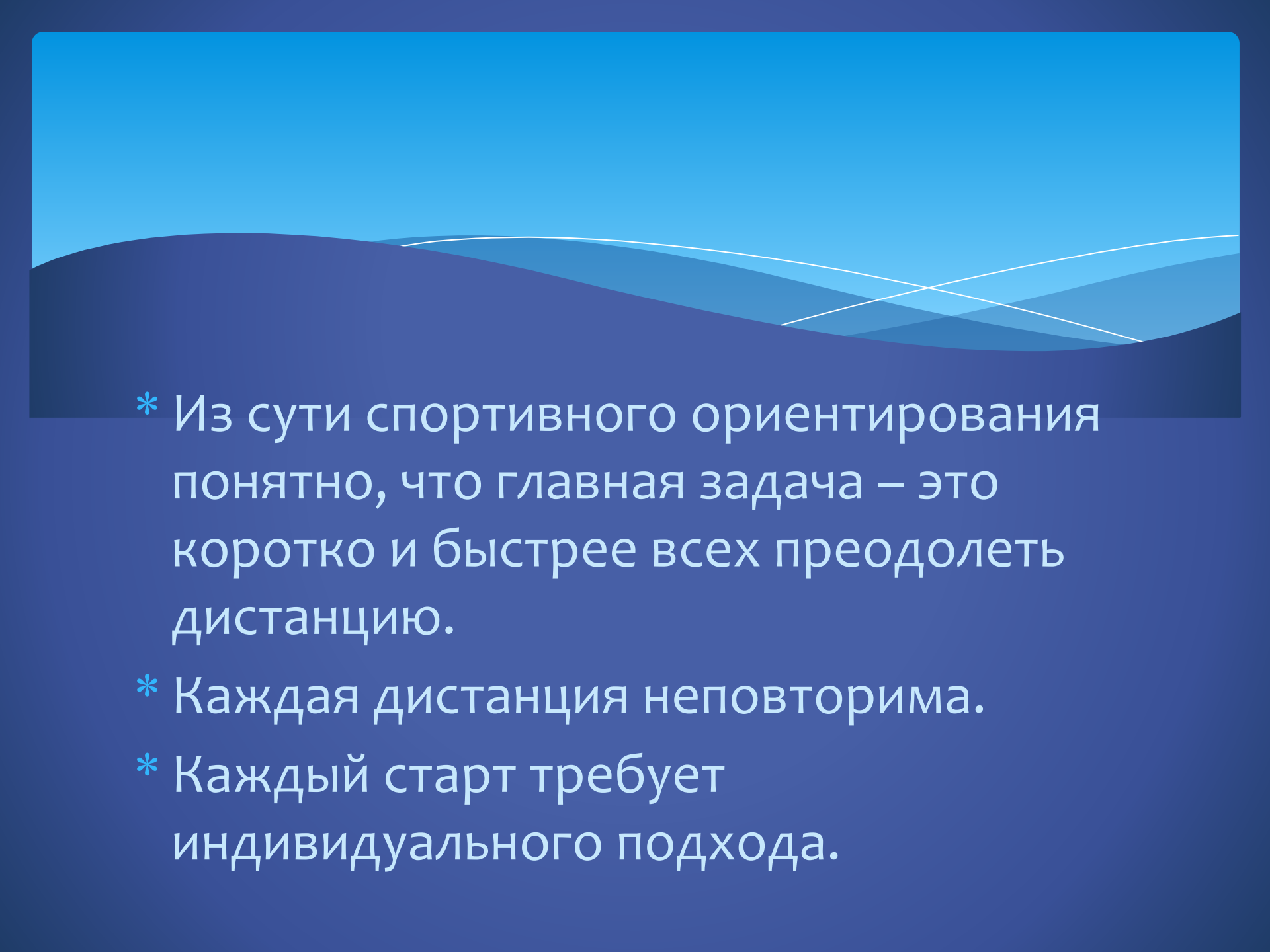
# Техника и тактика ориентирования

Разработала: педагог  
дополнительного образования  
МБУ ДО «ДТДиМ»  
Гайденко Руслан Альбертович

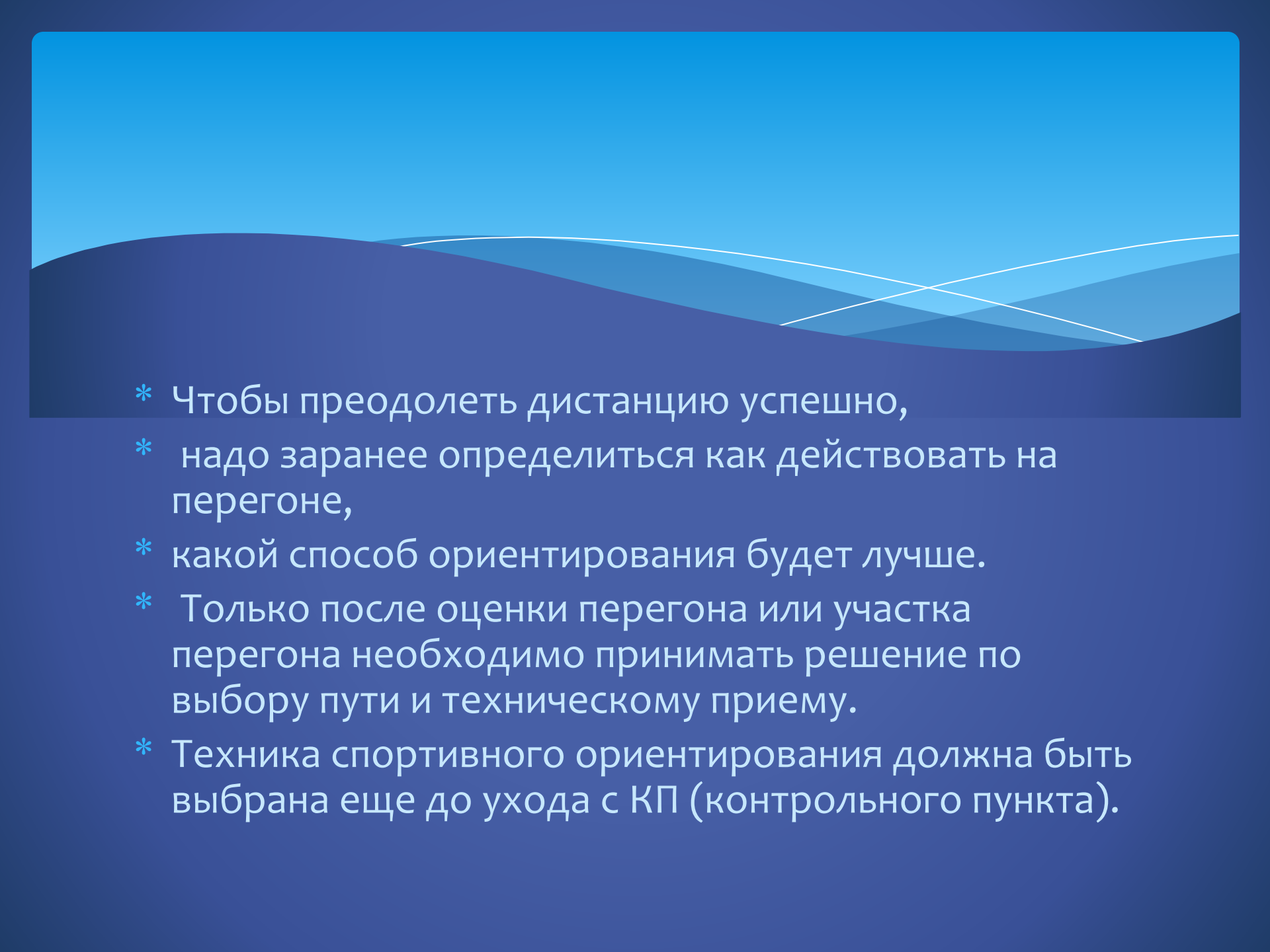
- 
- \* Спортивное ориентирование – очень специфичный вид спорта. В нем нельзя подготовиться к какой-либо определенной дистанции.
  - \* У каждой местности есть свои особенности. Поэтому в определенных ситуациях следует применять определенные способы ориентирования, которые в конкретный момент будут наиболее эффективны



**Какую  
Технику  
Мне  
Выбрать  
???**

- 
- \* Из сути спортивного ориентирования понятно, что главная задача – это коротко и быстрее всех преодолеть дистанцию.
  - \* Каждая дистанция неповторима.
  - \* Каждый старт требует индивидуального подхода.

- \* Существуют определенные техники и способы ориентирования.
- \* Они представляют собой совокупность различных приемов ориентирования на местности.
- \* Каждый из них будет полезен и эффективен только в определенной ситуации.
- \* Можно применять различные способы ориентирования и совместно друг с другом, но все же какой-то один будет преобладать.
- \* Все же, каждая техника в спортивном ориентировании очень важна.

- 
- \* Чтобы преодолеть дистанцию успешно,
  - \* надо заранее определиться как действовать на перегоне,
  - \* какой способ ориентирования будет лучше.
  - \* Только после оценки перегона или участка перегона необходимо принимать решение по выбору пути и техническому приему.
  - \* Техника спортивного ориентирования должна быть выбрана еще до ухода с КП (контрольного пункта).

# Как определиться с техникой перед стартом и во время дистанции?

- \* Чтобы определиться с техническим приемом ориентирования следует обращать внимание на следующие аспекты:
  - \* рельеф местности;
  - \* пересеченность;
  - \* уровень развития дорожной сети;
  - \* наличие каких-либо особенных ориентиров;
  - \* и прочее.

- \* Обязательно посетите предстартовый полигон. Желательно провести на нем как можно больше времени.
- \* Можно даже походить по нему пешком, чтобы лучше ознакомиться с местностью и рисовкой карты.
- \* Каждый картограф имеет свои особенности нанесения объектов на бумагу.
- \* Если увидели на карте какой-либо малознакомый знак или необычную форму рельефа, то на это место обязательно следует взглянуть.



# Технические приемы в спортивном ориентировании и правила их эффективного применения

# Линейные ориентиры

- \* Ориентирование по линейным ориентирам – один из самых простых приемов
- \* С одной стороны – это обычный бег по дорогам, вдоль канав, ручьев и прочих линий.
- \* Этот прием легко реализовать, и он эффективен на длинных перегонах.
- \* Во время бега по дороге лучше всего разобрать дальнейшую дистанцию, потому что именно во время бега по ровной дороге — это сделать проще всего. Работа с картой не должна прекращаться не на минуту.

**ЛЭП – отличный  
линейный  
ориентир**



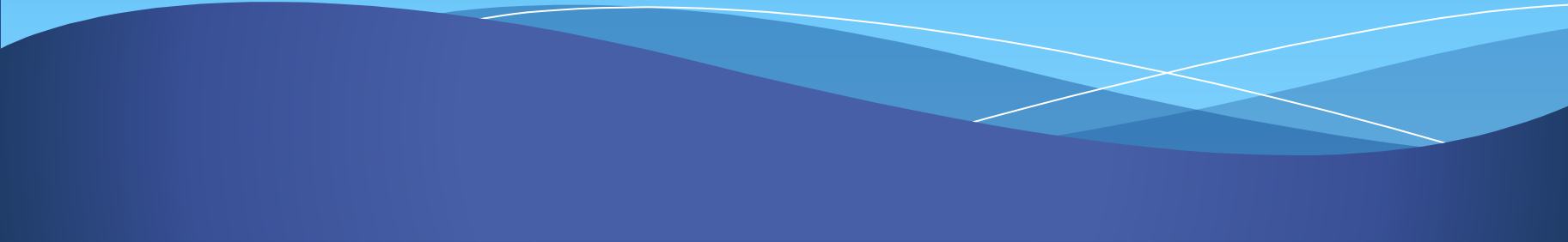
# Площадные ориентиры

- \* К площадным ориентирам относятся леса,
- \* поляны,
- \* болота,
- \* озера
- \* и прочее.
- \* Ориентирование по таким объектам эффективно только в тех случаях, когда у этих объектов есть четкой границы.

# Точечные ориентиры

- \* К ориентированию по точкам следует прибегать только на подходе в район КП и в тех случаях, когда необходимо узнать свое точное местоположение.
- \* Необходимо уметь выделять наиболее важные точки, чтобы не запутаться в их множестве.
- \* К таким ориентирам можно отнести ямки, бугорки, кусты, деревья, колодцы и прочее.

# Базовые технические приемы в спортивном ориентировании



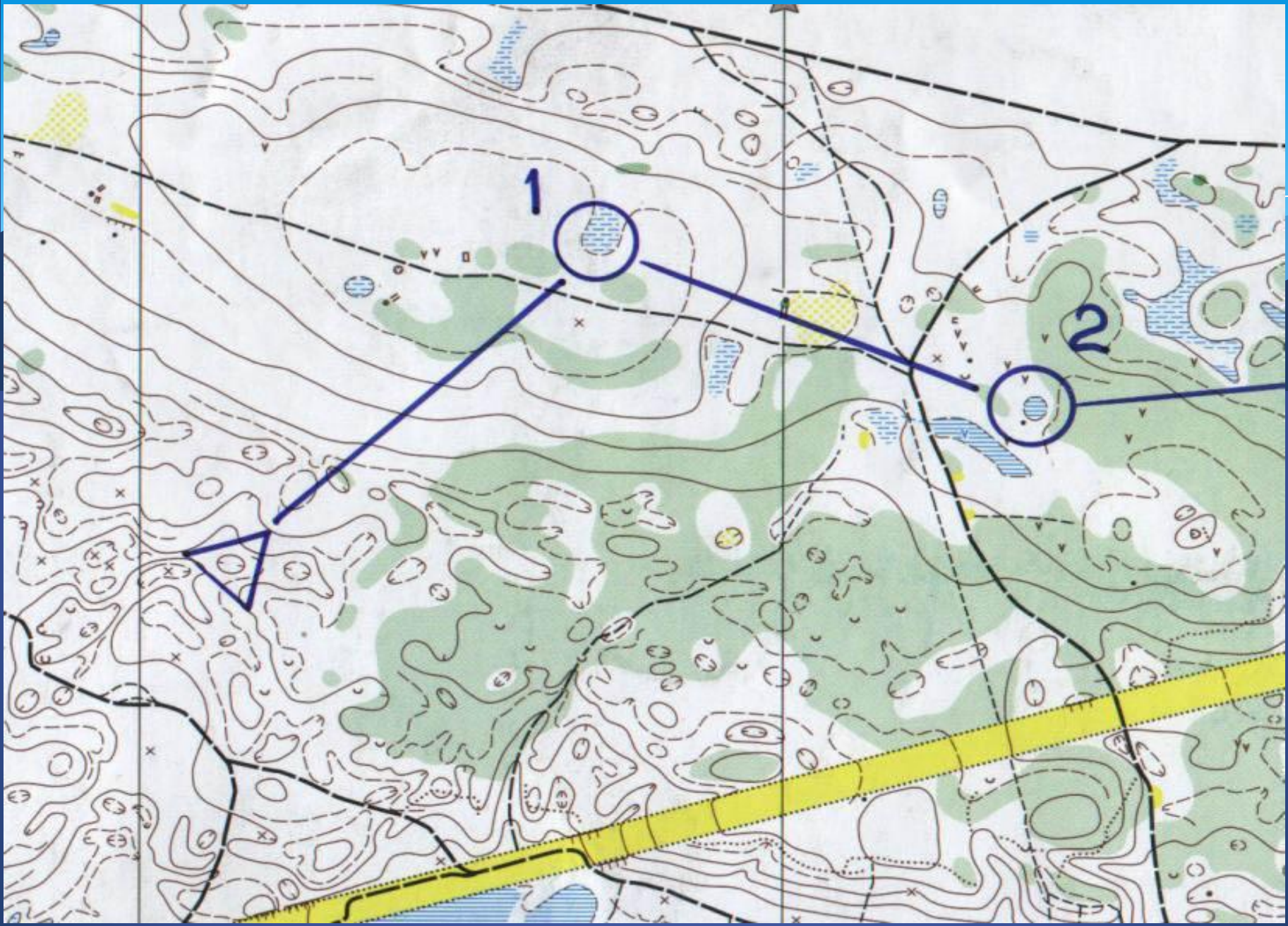
# Бег в мешок

- \* Бег в мешок – очень надежный способ ориентирования.
- \* Это ситуация, когда спортсмен бежит в пересечение линейных ориентиров, например, дорог. В ней, ориентировщик свалиться либо в конкретную точку, либо упрется в одну из дорог и в итоге все равно придет к их пересечению.
- \* Когда есть возможность выбрать этот прием, можно сэкономить много времени на чтении карты.

# Бег с упреждением

- \* Этот прием эффективен, когда в качестве привязки выбран линейный ориентир.
- \* Очень тяжело выбежать в нужную точку, например, дороги. Если помимо нее нет никаких ориентиров, то найти себя на карте будет очень тяжело.
- \* Поэтому можно специально отклониться в сторону и после выхода на линейный ориентир спортсмен будет точно знать, в каком направлении ему необходимо пробежать по дороге.
- \*





# Бег по азимуту

- \* Пожалуй, это самая старая техника в спортивном ориентировании.
- \* Существует такое суждение, что самый выгодный путь уже проложен в виде розовой линии между КП.
- \* Действительно, когда лес легко пробегаемый, бег по азимуту будет самым идеальным вариантом.
- \* Не будет лишних метров и петель.
- \* Но не стоит ломиться на прямую, когда препятствием выступает крутая форма рельефа, тяжело проходимый лес и прочее.
- \* Так же лучше сделать выбор в пользу дороги, которая идет параллельно и недалеко.

# Используемые интернет ресурсы

\* <https://life4health.ru/tehnika-sportivnogo-orientirovaniya/>