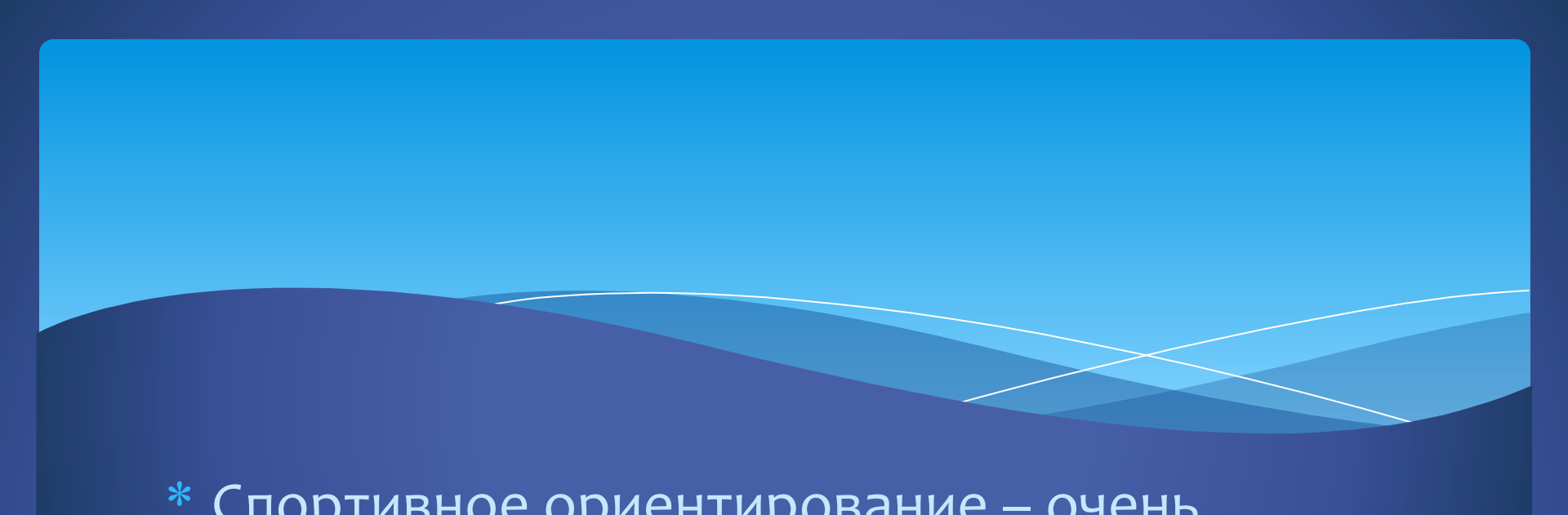
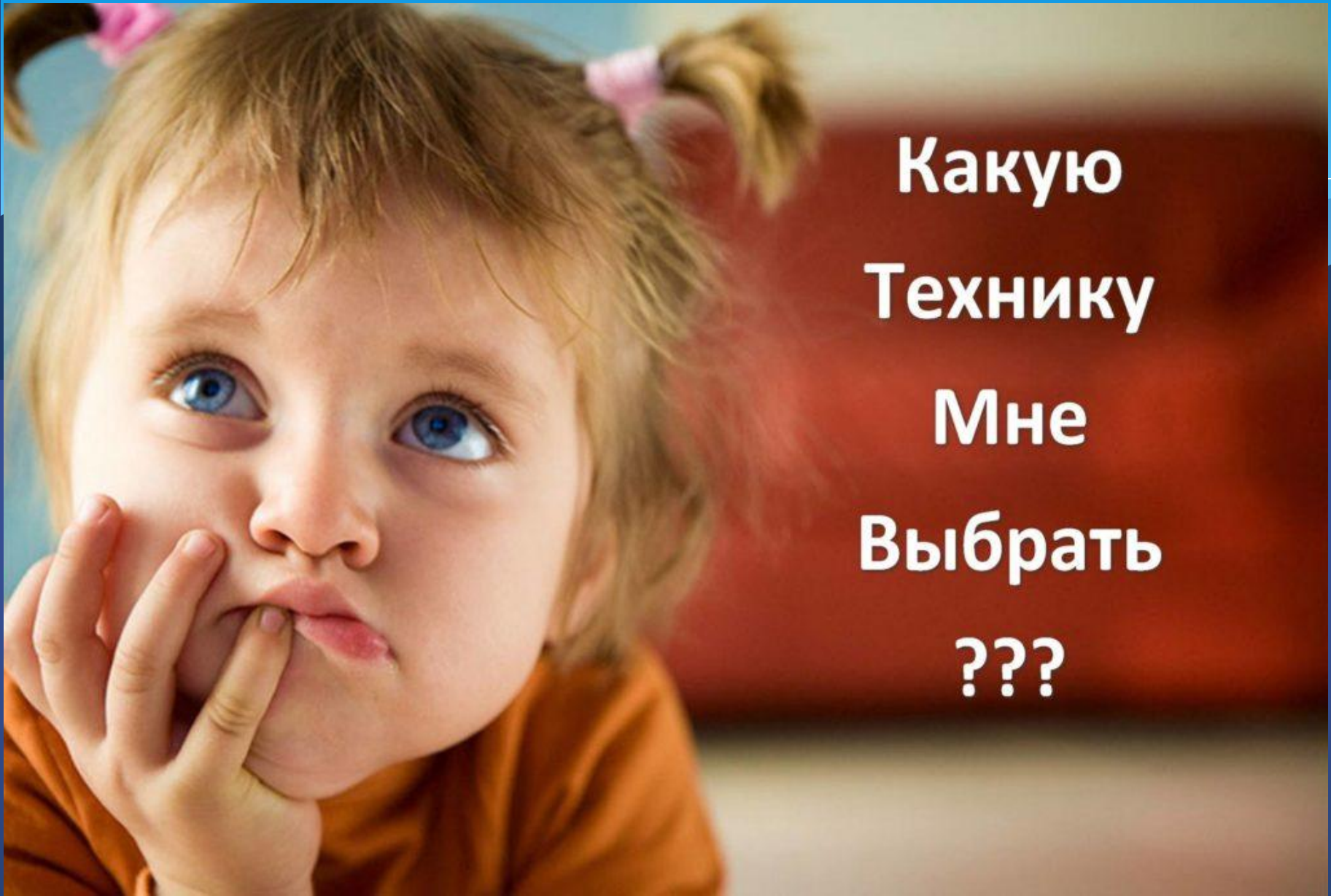


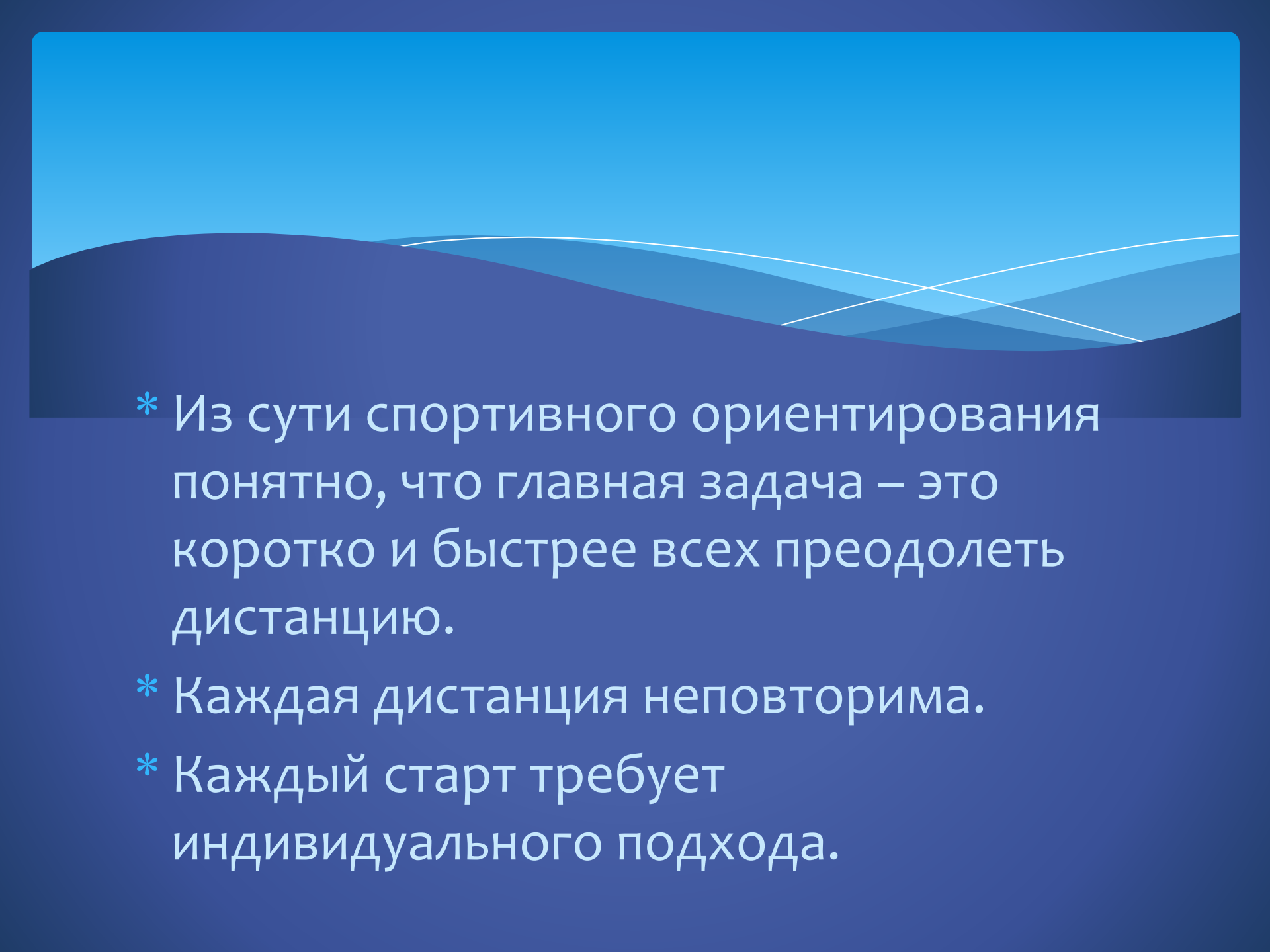
Техника и тактика ориентирования

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

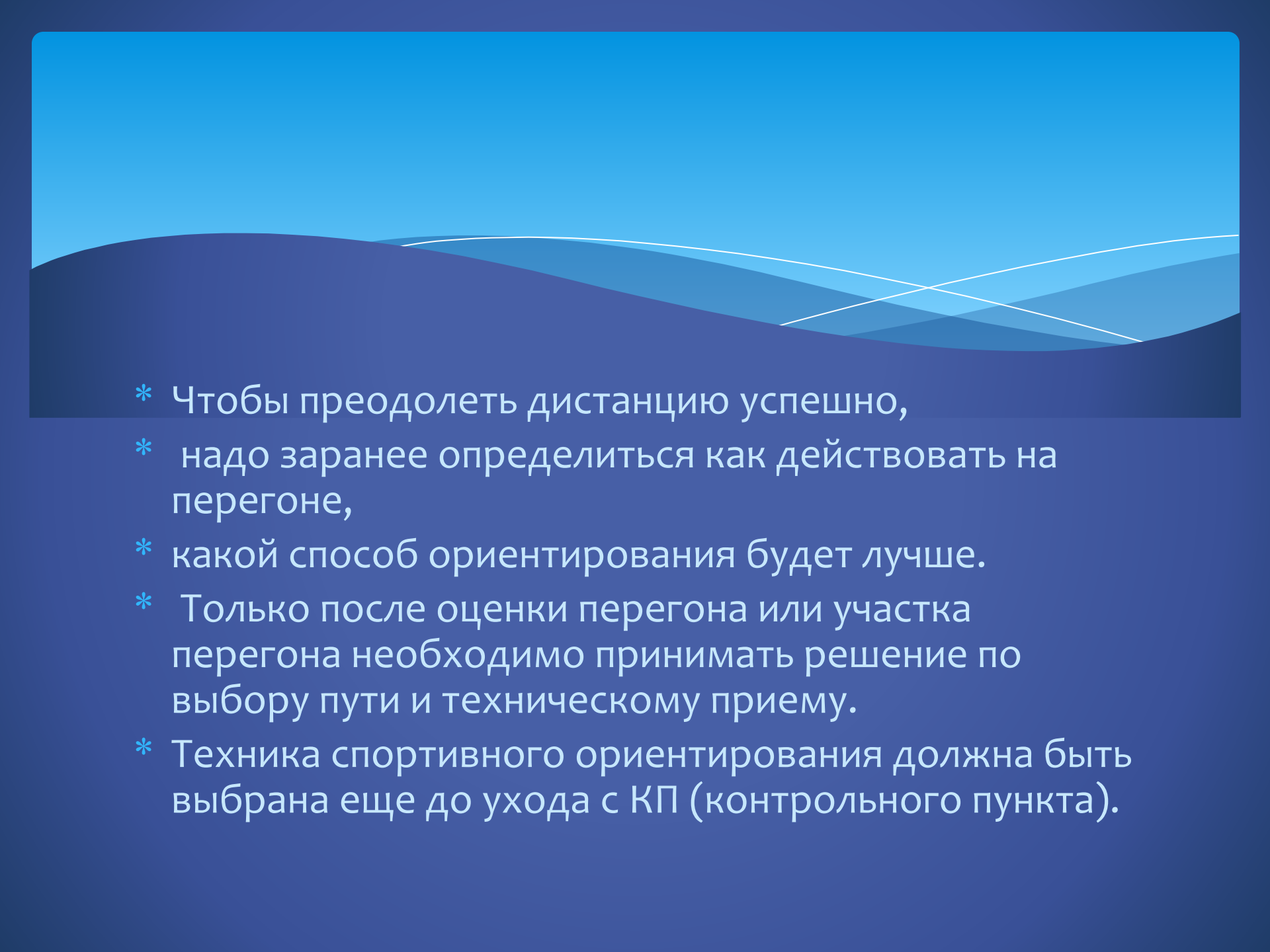
- 
- * Спортивное ориентирование – очень специфичный вид спорта. В нем нельзя подготовиться к какой-либо определенной дистанции.
 - * У каждой местности есть свои особенности. Поэтому в определенных ситуациях следует применять определенные способы ориентирования, которые в конкретный момент будут наиболее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



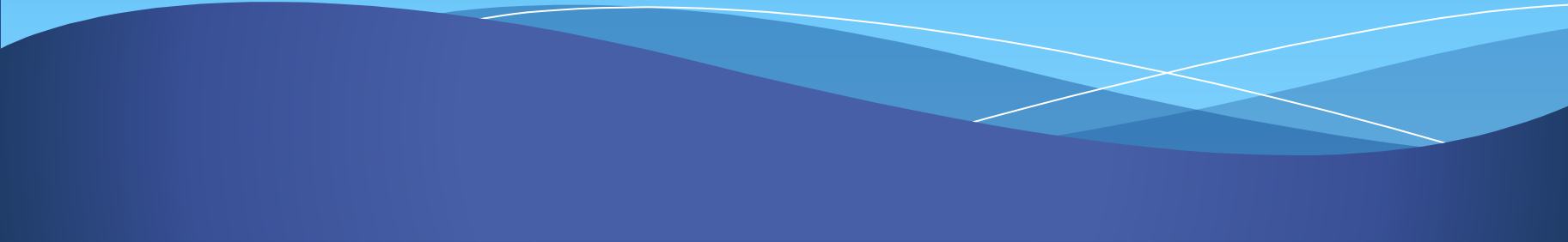
Площадные ориентиры

- * 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

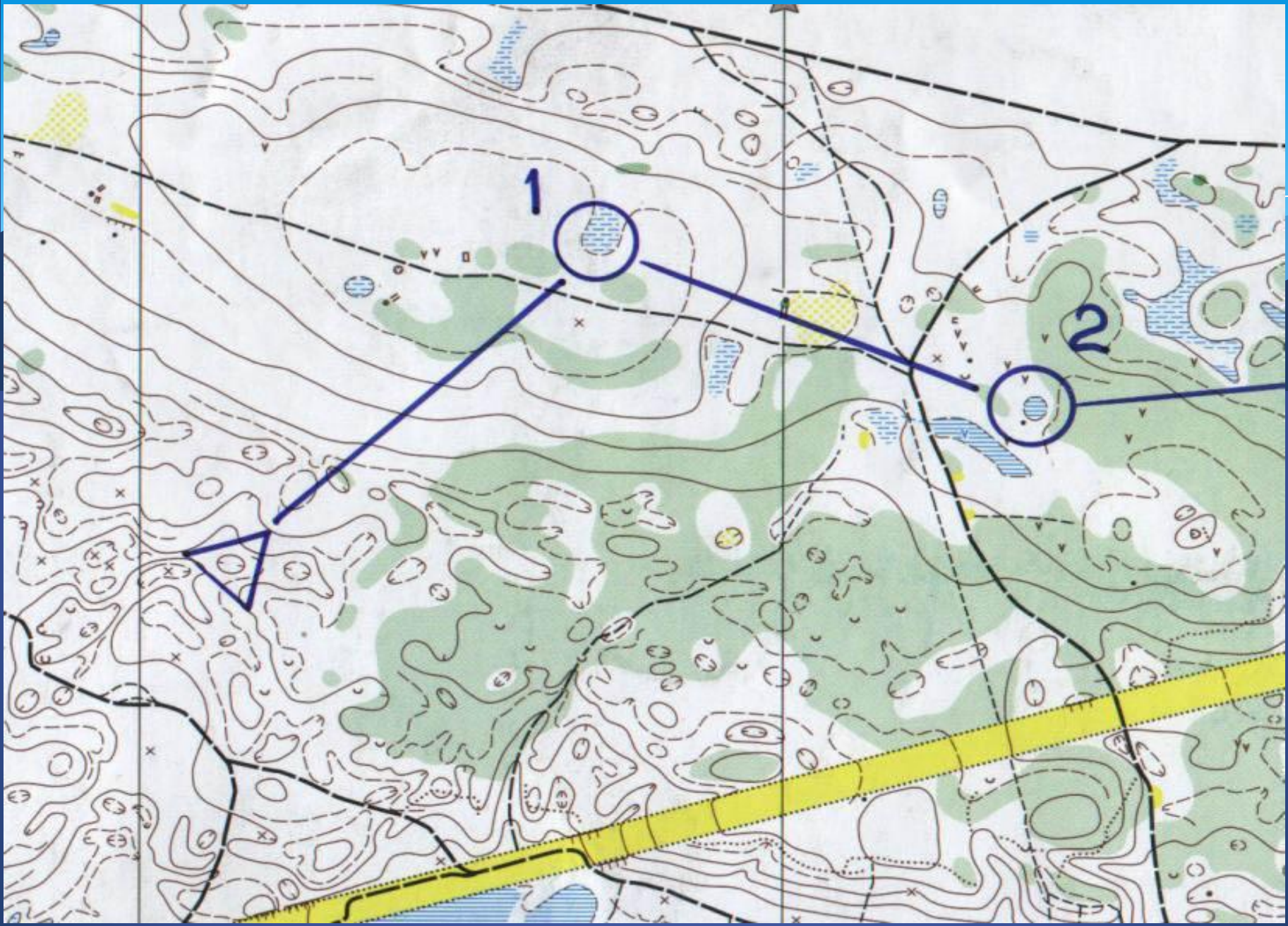


Бег в мешок

- * 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/>