Тема: Виды спортивного ориентирования: движение по выбору, движение в заданном направлении. Практика: «Движение по выбору»

Цель: Познакомить учащихся с видами спортивного ориентирования

Задачи: Научить алгоритму движения по разным дистанциям. Формировать навыки спортивного ориентирования.

Ход занятия:

Ориентирование по выбору – это один из наиболее приемлемых видов ориентирования, используемых при организации туристских соревнований, в которых принимает участие большое количество участников, имеющих разный уровень подготовки. Понятие и сущность ориентирования по выбору Ориентирование по выбору, в отличие от ориентирования в заданном направлении, отличается тем, что предоставляет участникам соревнований большую свободу действий. Это связано с тем, что при прохождении дистанции по заданному направлению участники не могут приступить к прохождению следующего задания, если не выполнено предыдущее. Кроме того, трасса маркированная, имеет начало и конец. Таким образом, она рассчитана на определенный уровень подготовки участников. Такие трассы не всегда доступны для прохождения новичкам и участникам, имеющим низкий уровень подготовки. Ориентирование по выбору, предоставляет участникам самостоятельно выбирать дистанцию в соответствии с собственными силами.

Необходимо отметить, что, несмотря на самостоятельный выбор дистанции прохождения, важным является уложиться в отведенное время, иначе участники могут получить штрафные баллы. Это удерживает новичков в районе старта-финиша, вследствие чего в ориентировании по выбору реже приходится осуществлять розыск заблудившихся участников.

Дистанции в заданном направлении планируются так, чтобы результат участника в равной степени зависел от его физической подготовленности и умения ориентироваться. Между контрольными пунктами должно быть несколько вариантов движения: по тропам и дорожкам, по азимуту, комбинированный. Количество КП не регламентируется, но, как правило, их устанавливают по 2-3 на один километр длины дистанции. На карту, выдаваемую участнику, наносят: точку начала ориентирования, КП и их порядковые номера, обязательные для прохождения

Старт в соревнованиях в заданном направлении, как правило, делается раздельным, с интервалом в 1 минуту. Старт должен быть оборудован так, чтобы стартующие позже участники и другие лица не могли видеть выбор варианта и направление на первый КП. При необходимости отдельно оборудуется точка начала ориентирования, и путь до нее маркируется.

Местоположение и высоту знака КП над землей выбирают так, чтобы призма была отчетливо видна участнику, достигшему указанной картой и легендой точки соответствующего ориентира.

Для отметки прохождения КП служат компостеры, электронные средства отметки, а также могут использоваться цветные карандаши, висящие на КП, которыми участник производит отметку на своей карточке или карте.

Практика: А теперь, мы с вами попробуем пройти заданный участок по выбору. Участникам выдаются листы с указанными на них КП. Задача участников собрать необходимое количество КП и отметить их на листах.

Подведение итогов: сегодня вы познакомились с видами спортивного ориентирования. Попробовали сами пройти небольшой маршрут. В условиях предстоящих в будущем соревнований, вашей задачей будет внимательно слушать и четко различать виды спортивного ориентирования.

1-К 2-Д

3-А 4-З

5-Н 6-И

7-М 8- У

9-Т 10-Р

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |