

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
«Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и
экскурсий»

Конкурс методических материалов
Номинация – физкультурно-спортивная

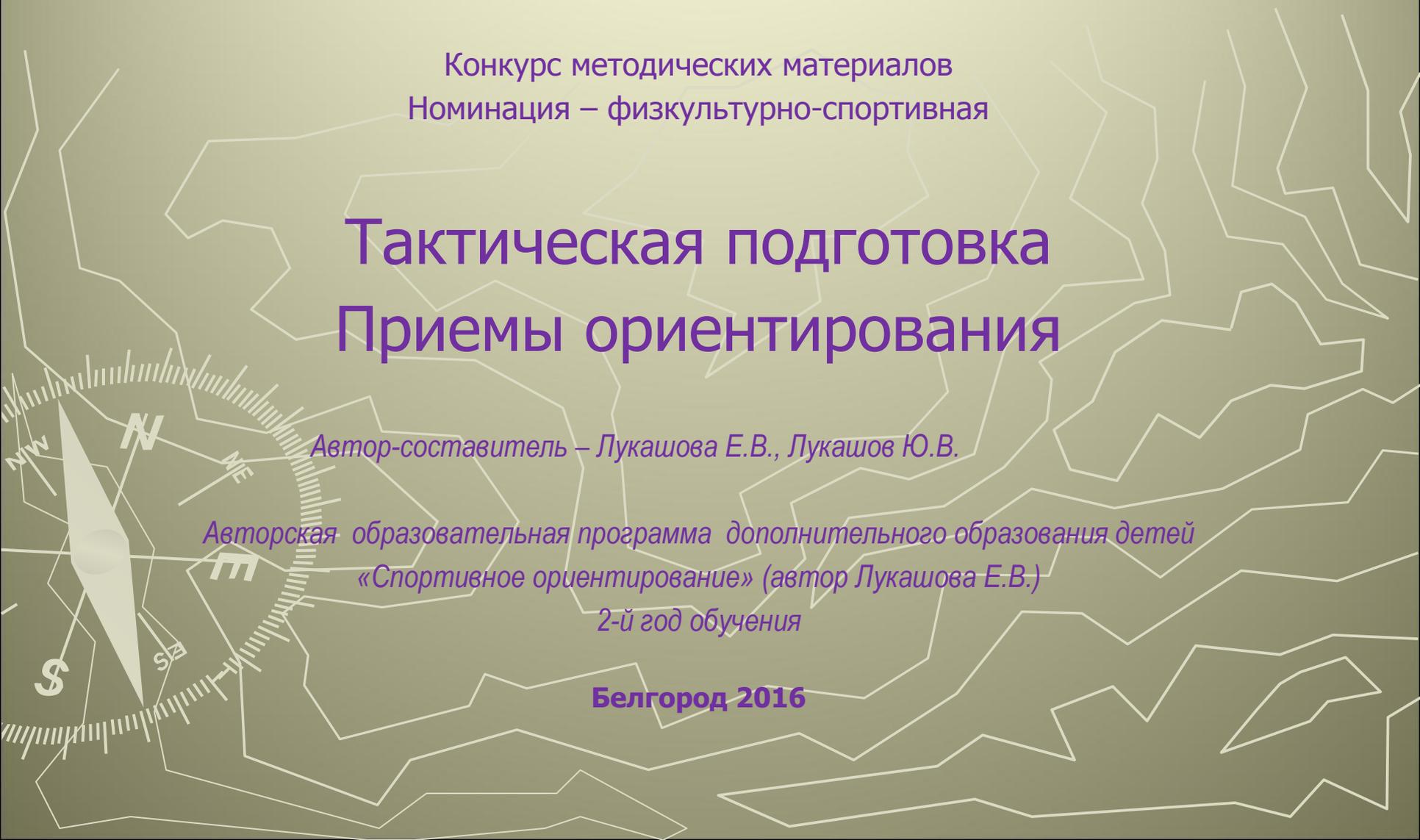
Тактическая подготовка Приемы ориентирования

Автор-составитель – Лукашова Е.В., Лукашов Ю.В.

*Авторская образовательная программа дополнительного образования детей
«Спортивное ориентирование» (автор Лукашова Е.В.)*

2-й год обучения

Белгород 2016

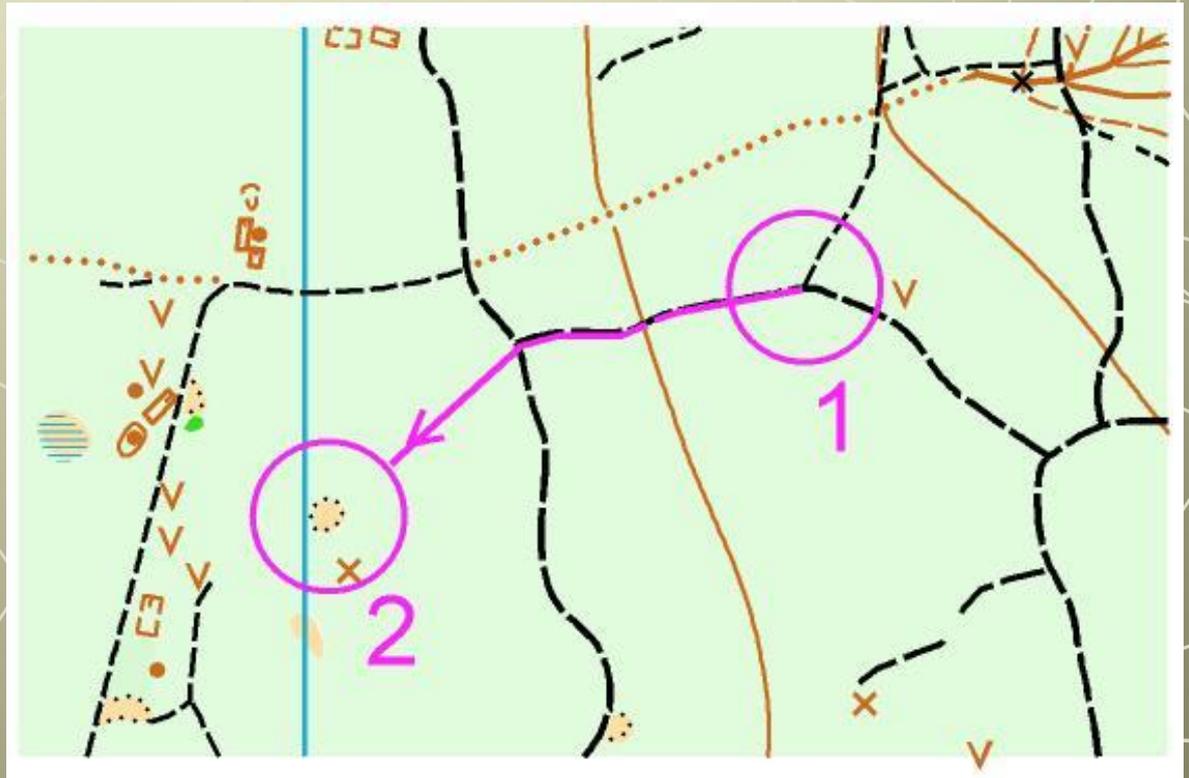


Тактическая подготовка

- ▶ Тактика это “совокупность наиболее рациональных действий, направленных на решение задач ориентирования в возможно кратчайший срок и с наименьшей затратой сил, учет особенностей и самых разнообразных, неожиданно изменяющихся ситуаций соревнования”.

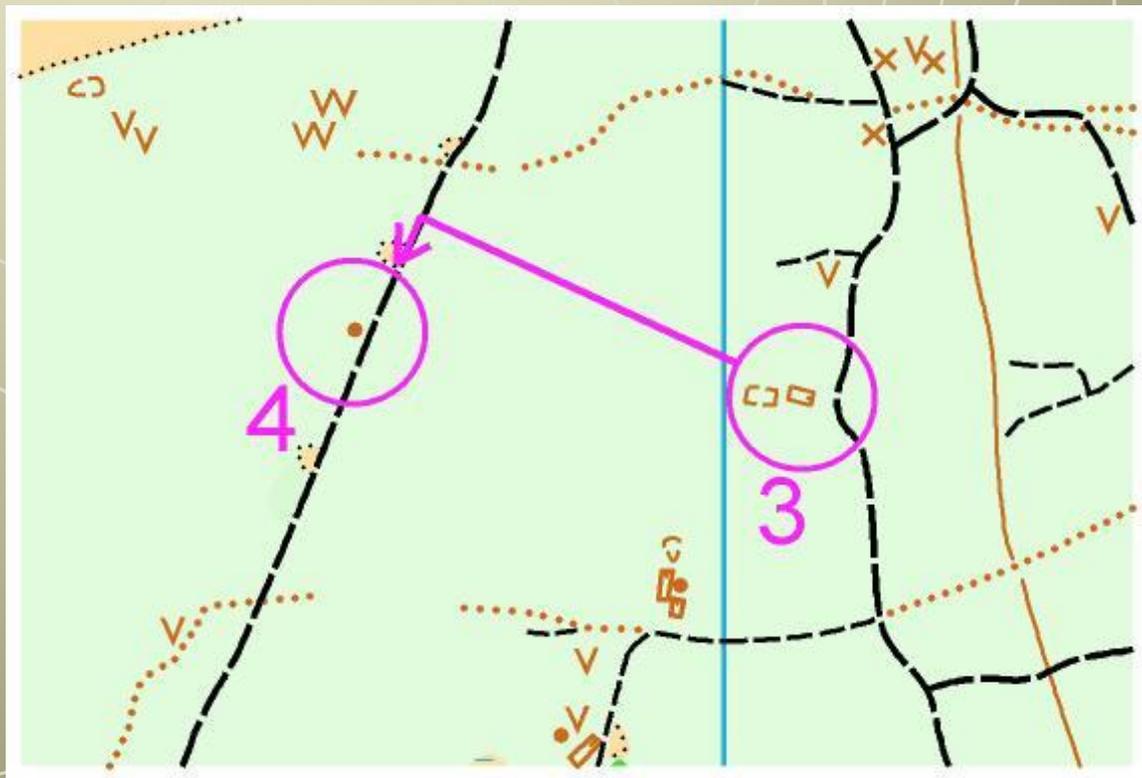
Движение по азимуту

Движение по азимуту является приемом точного ориентирования. Используется на короткие расстояния в совокупности с контролем расстояния.



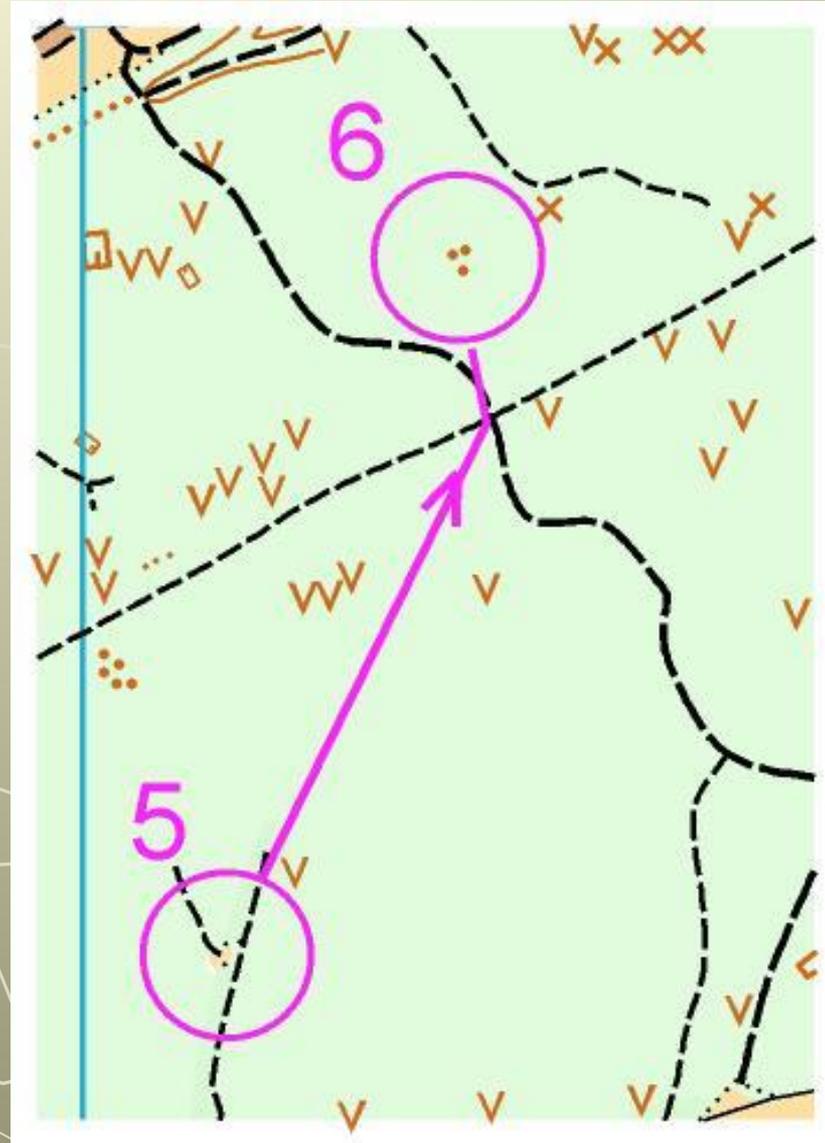
Движение с упреждением

Использование этого приема делает надежным заход на КП. Спортсмен делает умышленное снятие азимута или правее или левее ориентира. Это облегчает процесс движения. Выйдя правее, он точно знает, что ему надо двигаться влево.



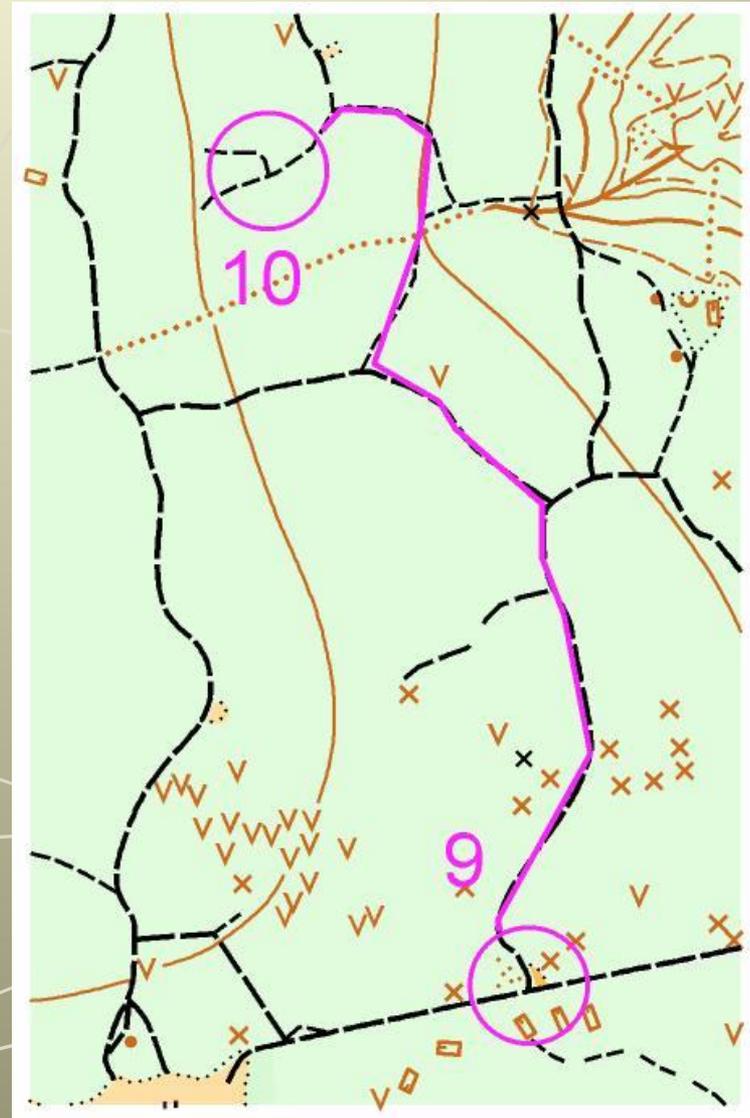
Бег в «мешок»

«Бег в мешок» позволяет значительно увеличить скорость, причем нужда в точном ориентировании отпадает. Прикинув направление, можно двигаться с высокой скоростью длительное время, не прибегая к компасу и не тратя драгоценных секунд на сличение карты с местностью.



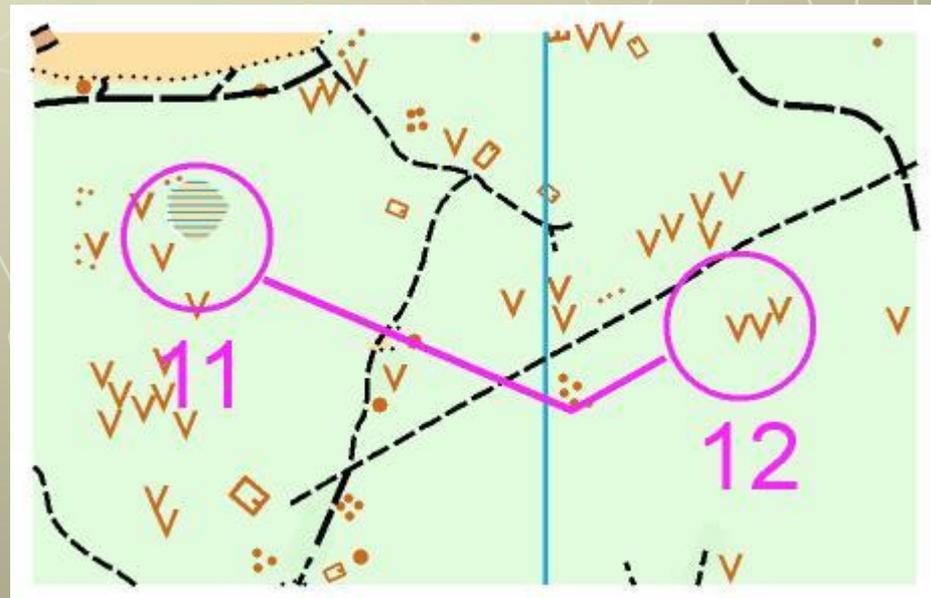
Движение по линейным ориентирам

Наиболее распространенный вариант - движения по линейным ориентирам: по дорогам и тропам, вдоль контура растительности, ручьев и т.д.



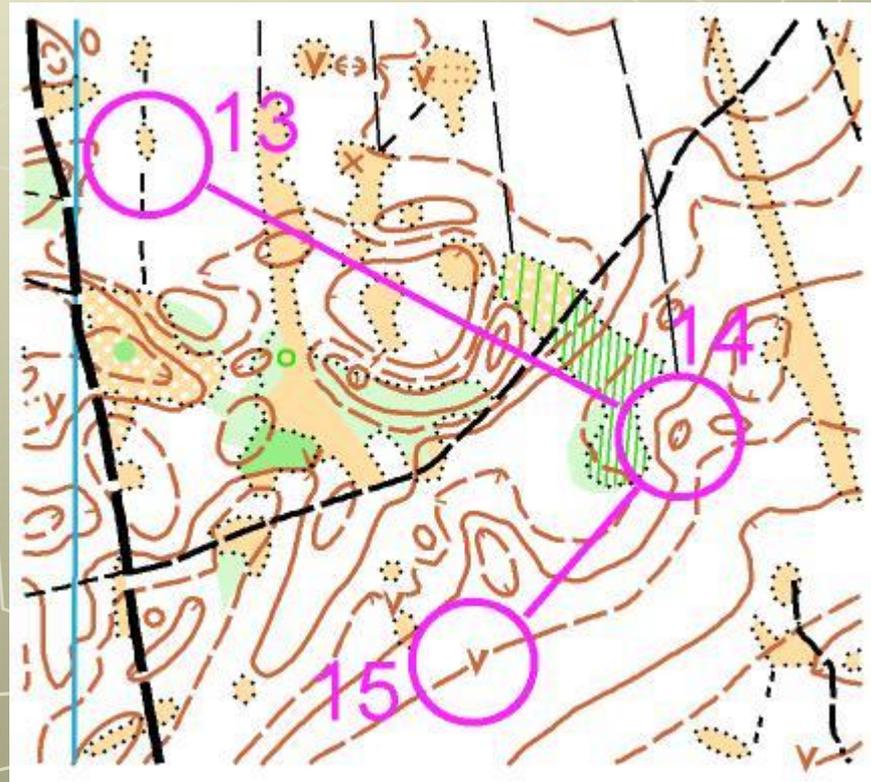
«Параллельный заход»

Используется, когда контрольный пункт находится рядом с линейным ориентиром.



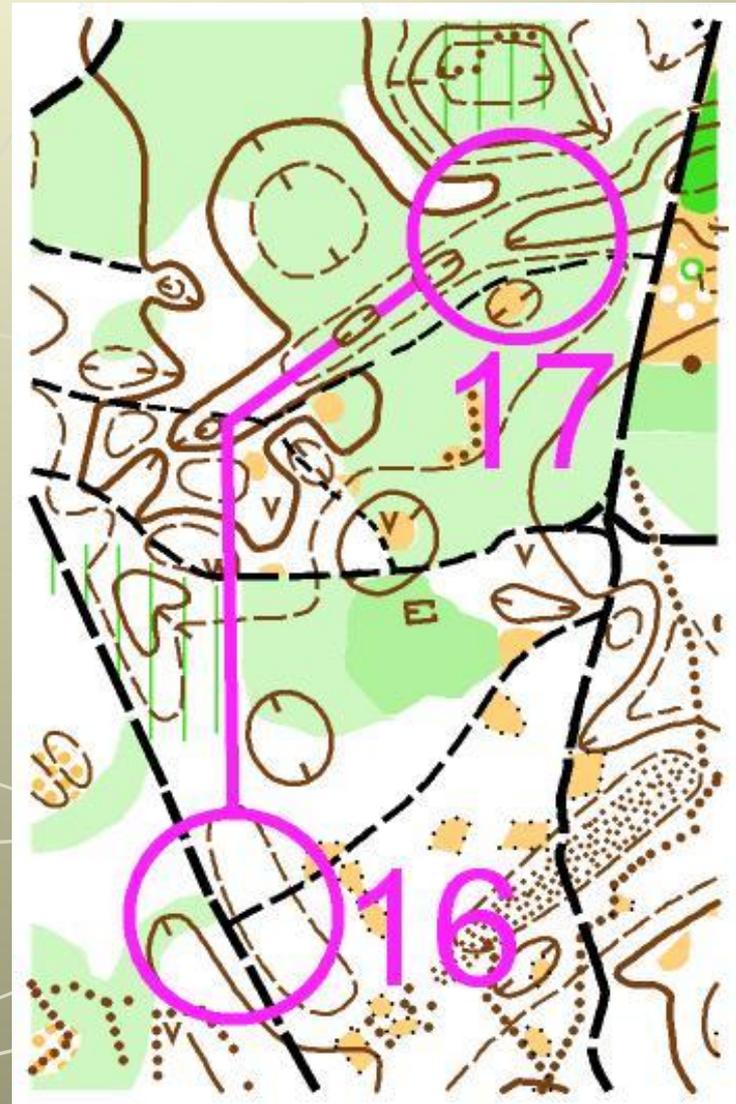
«Встречный бег»

Для этого нужно оценить вероятные пути ухода соперников на следующий пункт, и зайти на КП со стороны ухода соперников, тем самым, облегчив себе захват на КП.



Удлинение ориентира

Используется, когда встречаются привязки вытянутые в направлении КП (например, ямы переходящие одна в другую, бугры и т. д.), с их помощью иногда удается избежать точного ориентирования.



Тактика - это "умение на соревнованиях самостоятельно выбирать по этапам самый рациональный путь движения, который наилучшим образом соответствовал бы уровню техники, приобретенного опыта, физических, умственных и психических качеств ориентировщика. а также умение ловко сочетать их в зависимости от обстановки и условий, чтобы пройти всю дистанцию с наилучшим результатом".

