

# КГУ «СТАНЦИЯ ЮНЫЙ ТУРИСТ» КАТОН-КАРАГАЙСКОГО РАЙОНА

---

**Тема: Спортивное ориентирование**



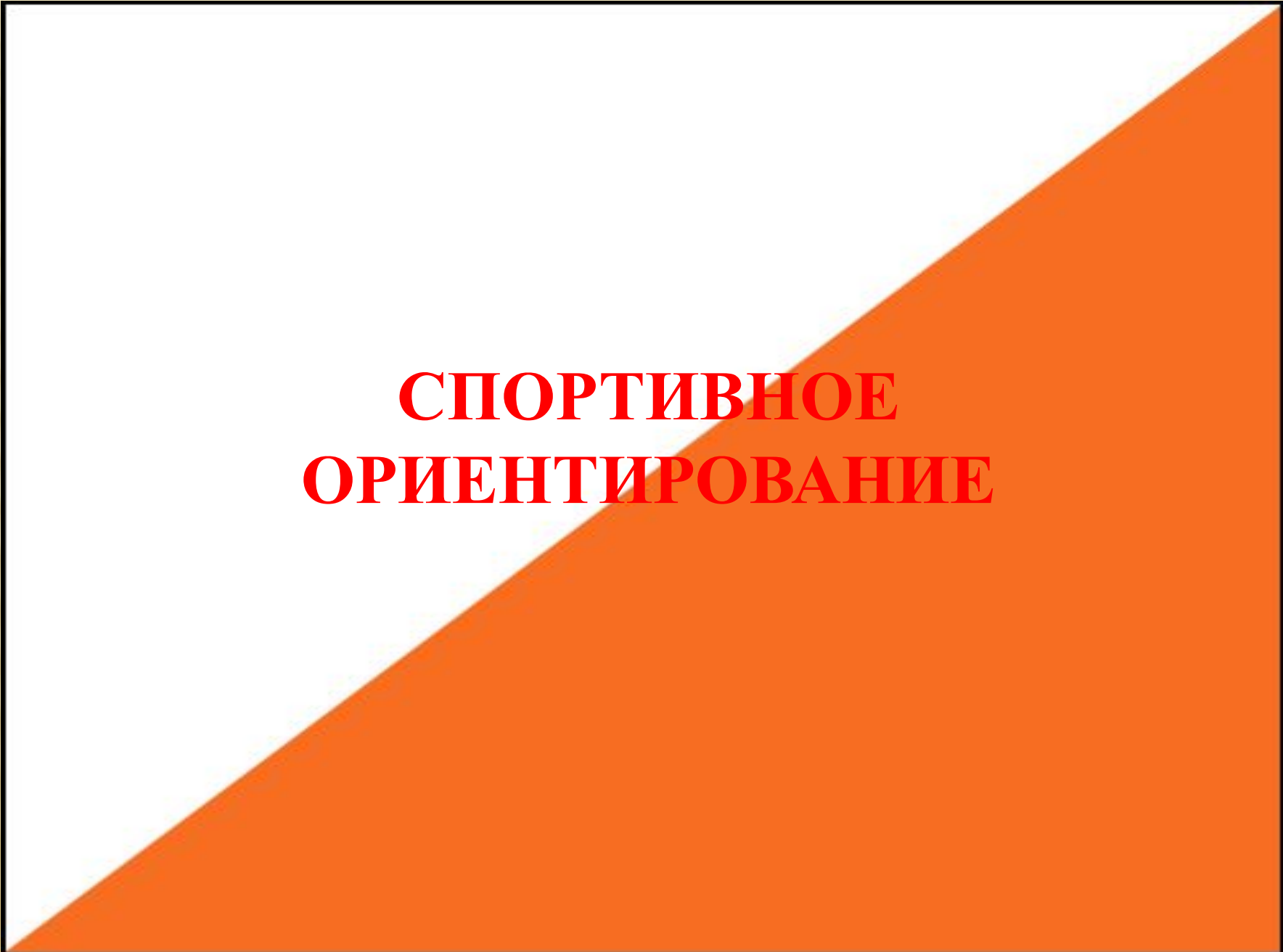
**«Пеший туризм»**

**А.Е. Мухаметжанова**

# СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

---





**СПОРТИВНОЕ  
ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

---

## **Цель занятия:**

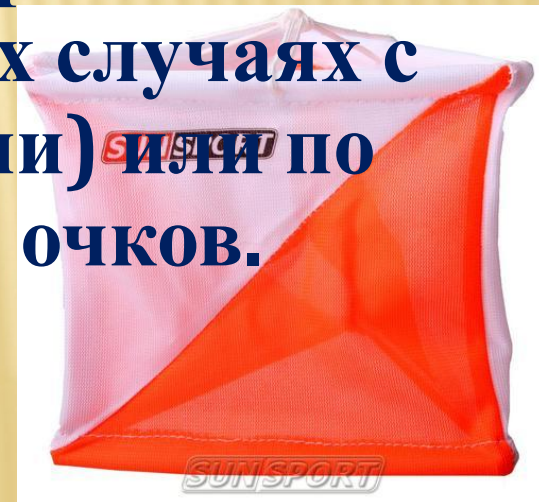
Дать представление о спортивном ориентировании, как виде спорта.

## **Задачи занятия:**

- - ознакомить занимающихся с понятием спортивное ориентирование, его видами;
- - привлечь кружковцев к систематическим занятиям спортом;
- - развивать навыки коллективной работы и совместного поиска решений;
- - продолжить способствовать развитию логического мышления, памяти и
- внимания учащихся;

# Спортивное ориентирование

вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.



# ИСТОРИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

- Умение и навыки ориентирования на местности использовались со времен Древнего Мира, однако правомерно начать обзор исторических фактов с военных состязаний в северных странах Европы. Происхождение ориентирования как вида спорта принято относить к концу XIX века, когда начали проводиться соревнования между военными гарнизонами Швеции, Норвегии, Великобритании.
- Первые массовые гражданские соревнования по ориентированию были проведены 31 октября 1897 года спортивным клубом Тьалве около Осло (Норвегия)<sup>[4]</sup>. Настоящее рождение современных соревнований по ориентированию произошло в 1918 году. Майор Эрнст Килландер, Президент Стокгольмской любительской спортивной ассоциации, решил использовать естественную окружающую среду шведской сельской местности для нового вида спорта, основанного на его военном опыте. Он придумал соревнования по пересеченной местности, где бегуны не просто бежали, но и должны были найти и выбрать собственные маршруты с применением карты и компаса.

# ВИДЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

---

**К видам спортивного ориентирования относятся:**

- **Ориентирование бегом**
- **Ориентирование на велосипедах**
- **Горное ориентирование**
- **Автомобильное ориентирование**
- **Лыжное ориентирование**
- **Ориентирование на каноэ**
- **Горный марафон**
- **Биатлонное ориентирование**
- **Рогейн**
- **Приключенческие гонки.**

# ОРИЕНТИРОВАНИЕ БЕГОМ

Соревнования по ориентированию бегом проводятся в большом количестве разных дисциплин, например: заданном направлении («ЗН»), по выбору («ВО») и даже на маркированной трассе («МТ»). Чемпионаты мира по спортивному ориентированию бегом проводятся с 1966 года.





# ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА ЛЫЖАХ

Соревнования по ориентированию на лыжах проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, Ориентатлон (Ski-O-thon) — комбинация двух предыдущих видов. Соревнования в заданном направлении проводятся с использованием специальной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на лыжах проводятся с 1975 года.



# ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДАХ

Соревнования по ориентированию на велосипедах проводятся в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, по выбору или в комбинации этих видов. Спортивная карта показывает виды дорог в отношении скорости проезда на велосипеде. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на велосипедах проводятся с 2002 года.



# ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ

## Ориентирование в заданном направлении

- ▣ *Ориентирование в заданном направлении «ЗН»* заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. В момент **старта** (в отдельных случаях за 1 минуту до **старта**) участник получает **карту**, на которой нанесены место **старта**, **КП**, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения **КП**. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.
- ▣ Соревнования по **спортивному лабиринту** (ультраспринт) проводятся на маленькой площадке среди искусственных препятствий. Длина дистанции составляет 100—500 м, карты лабиринта обычно имеют масштаб 1:100.

## Ориентирование по выбору

- ▣ *Ориентирование по выбору «ВО»* заключается в том, чтобы пройти дистанцию в произвольном порядке. Перед **стартом** каждому участнику выдается **карта** с нанесенным местом **старта**, **финиша** и контрольными пунктами. Существует три варианта проведения **соревнований** такого вида:
  - ▣ Прохождение дистанции от **старта** до **финиша**
  - ▣ с требуемым количеством **КП**/очков за наименьшее время;
  - ▣ Набор наибольшего количества очков/**КП** за назначенное контрольное время. Контрольным пунктам, в зависимости от сложности и дальности, назначаются баллы, а за превышение контрольного времени назначается штраф, как правило, путём вычитания из результата по одному баллу за каждую полную минуту превышения контрольного времени.

## Ориентирование на маркированной трассе

- ▣ *Ориентирование на маркированной трассе «МТ»* заключается в том, что участнику предоставляется **спортивная карта** с обозначенным на ней местом **старта**. Следуя по маркированной трассе, участник вносит в карту (иглой или спец. компостером) расположение **КП**, которые встречает по пути. На **финише** судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги. Ориентирование на маркированной трассе, в основном, встречается только в России и странах бывшего **СССР**.

# ЭКИПИРОВКА

- Компас
- Карта
- Легенды — подробное описание КП на местности в виде принятых символов;
- Чипы для отметки (SFR, SportIdent, Emit);
- Обувь (шиповки);
- Фонарь (для ночного ориентирования);
- Планшет — специальный инструмент для лыжного и велоориентирования
- Лыжи и палки (для лыжного ориентирования);
- Велосипед (для велоориентирования)
- Спортивный костюм;



Opisy punktów			4,1 km	120 m
M16				
1	40	↘	⌘	
2	53	↘	↘	
3	46	↓	∨	
4	57		) (	
5	32		⌘	
6	58		▲	
7	47	↙	⌘	⌘
8	48		⌘	
9	49		⌘	⌘
10	100		⌘	⌘

○ --- 180 m --- →



**Спасибо за внимание!**

