

Онлайн курсы по спортивному ориентированию

Зимний курс теоретических тренировок для летнего спортивного ориентирования (декабрь 2016 – март 2017)

Упражнение: Leg_Memory_1_2017
«Выбор варианта и запоминание основных ориентиров»
Уровень сложности задания: средний

Авторы:

Александр Алексеёнок

Алексей Алексеёнок

Для перехода далее нажмите «ENTER»

Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

Порядок выполнения упражнения

«Выбор варианта и запоминание основных ориентиров»

- Упражнение состоит из слайдов, на каждом из которых размещены перегоны одной дистанции.
- Всего будет 12 перегонов.
- У Вас будет **18 сек.** на просмотр участка карты с перегонем. Все перегоны будут расположены вертикально (как вы их привыкли видеть на карте).
- В эти 18 сек. Вам необходимо увидеть, осмыслить и запомнить следующее:
 - Важные объекты на перегоне;
 - Как можно более точный план пути движения;
 - Привязку(и)!!! и точку КП!!!;
 - Важно заметить то, что находится позади КП, т.к. это часто облегчает «взятие» КП.
 - После 18 сек у вас появится другая картинка на 6 сек, которая показывает не весь перегон, а акцентирует внимание только на заключительной части перегона, чтобы у вас было дополнительное время на просмотр точки атаки КП, сомой точки КП и ситуации позади КП (если следующий перегон не очень длинный, то он будет также отображен на этом слайде для более полного представления дальнейшего хода дистанции; но рисовать его сразу не обязательно)
- После дополнительных 6 секунд просмотра, у Вас будет **60 секунд**, чтобы нарисовать на листе бумаги то, что удалось запомнить.
- После 60 секунд рисования следующий перегон появится **автоматически**, сопровождаясь звуковым сигналом.
- Если вы будете готовы раньше, то можно перейти к следующему перегону «вручную», нажав «ENTER».
- Если времени, наоборот, не хватило, то задержать показ слайдов можно нажав кнопку «назад»
- В начале упражнения вы увидите пример того, как должно быть выполнено подобное задание (участок карты с перегонем и рядом схематичный рисунок – примерно как это может выглядеть после рисования).
- Рисовать перегоны можно отдельно друг от друга и не «связывать» их вместе.
- Выбирайте такие варианты, какие бы выбрали в реальных условиях, на дистанции.

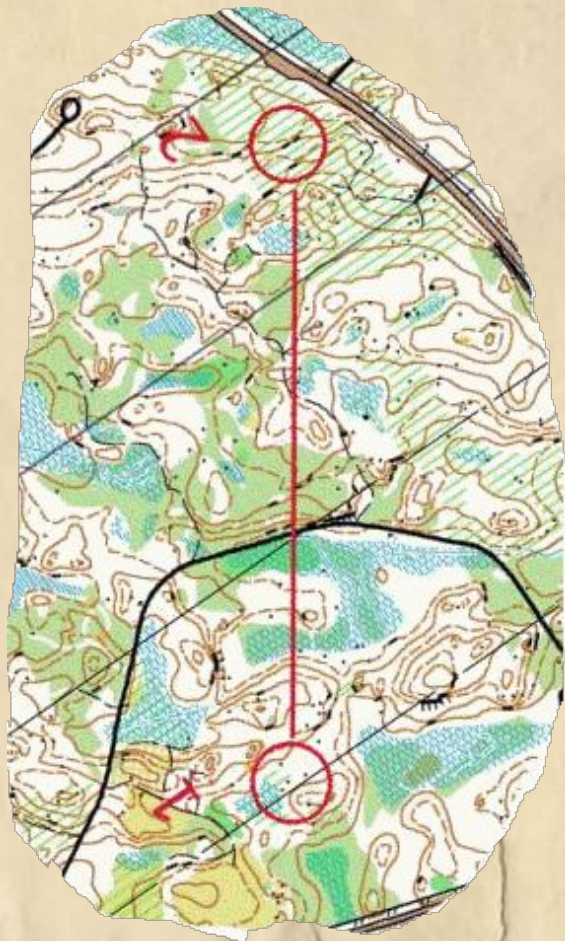
- Нажмите ENTER для перехода к примеру

Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru



Пример выполнения задания



Для перехода далее - ENTER

Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru



- Выполнение всего упражнения займет у вас **15-20 минут**.
- Следующий слайд на **10 секунд** покажет часть карты, чтобы вы могли составить общее представление о местности.
- Далее слайды с перегонами будут обновляться автоматически

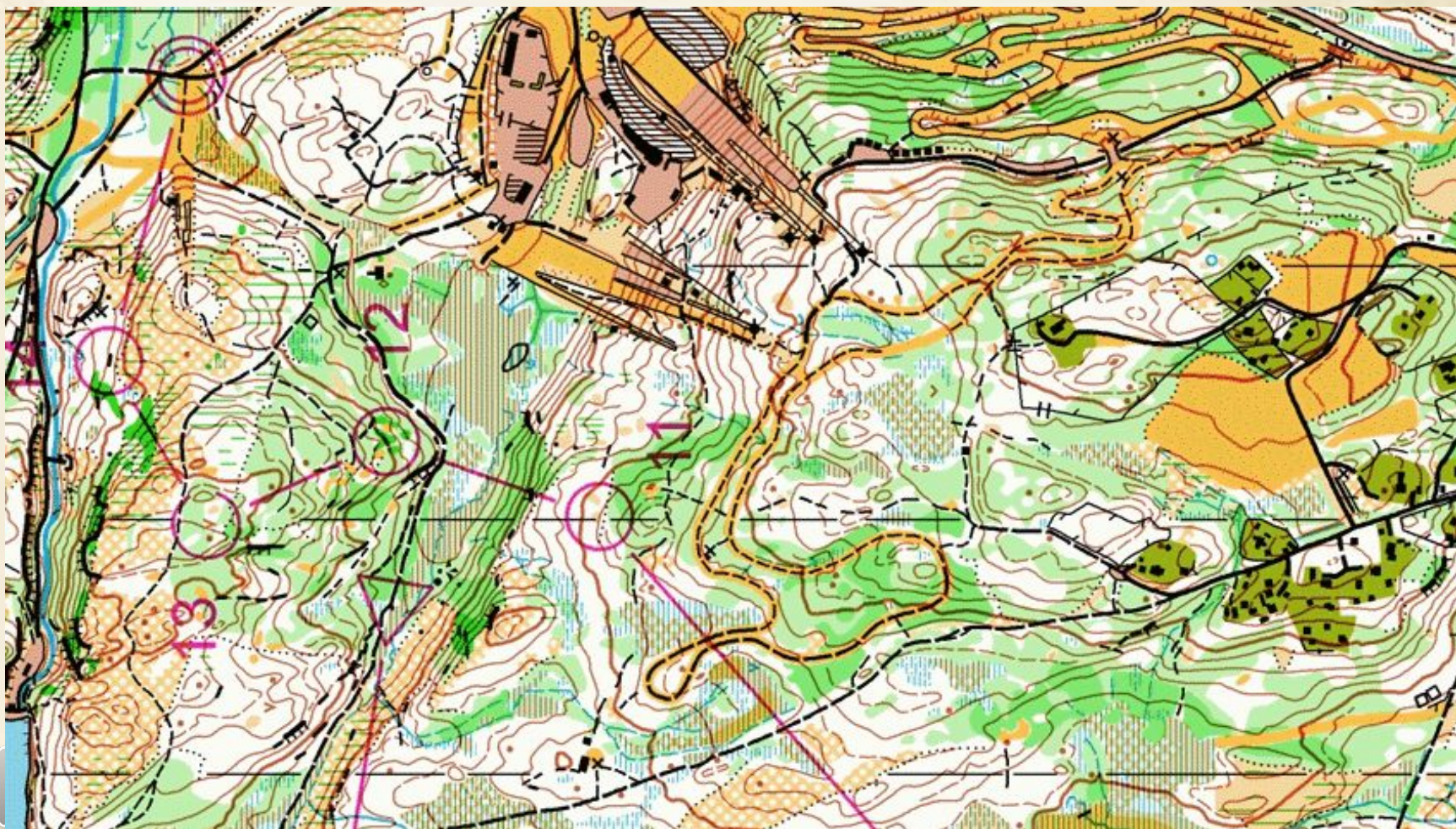
Если готовы начать упражнение,
нажмите «ENTER» для перехода к карте



Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

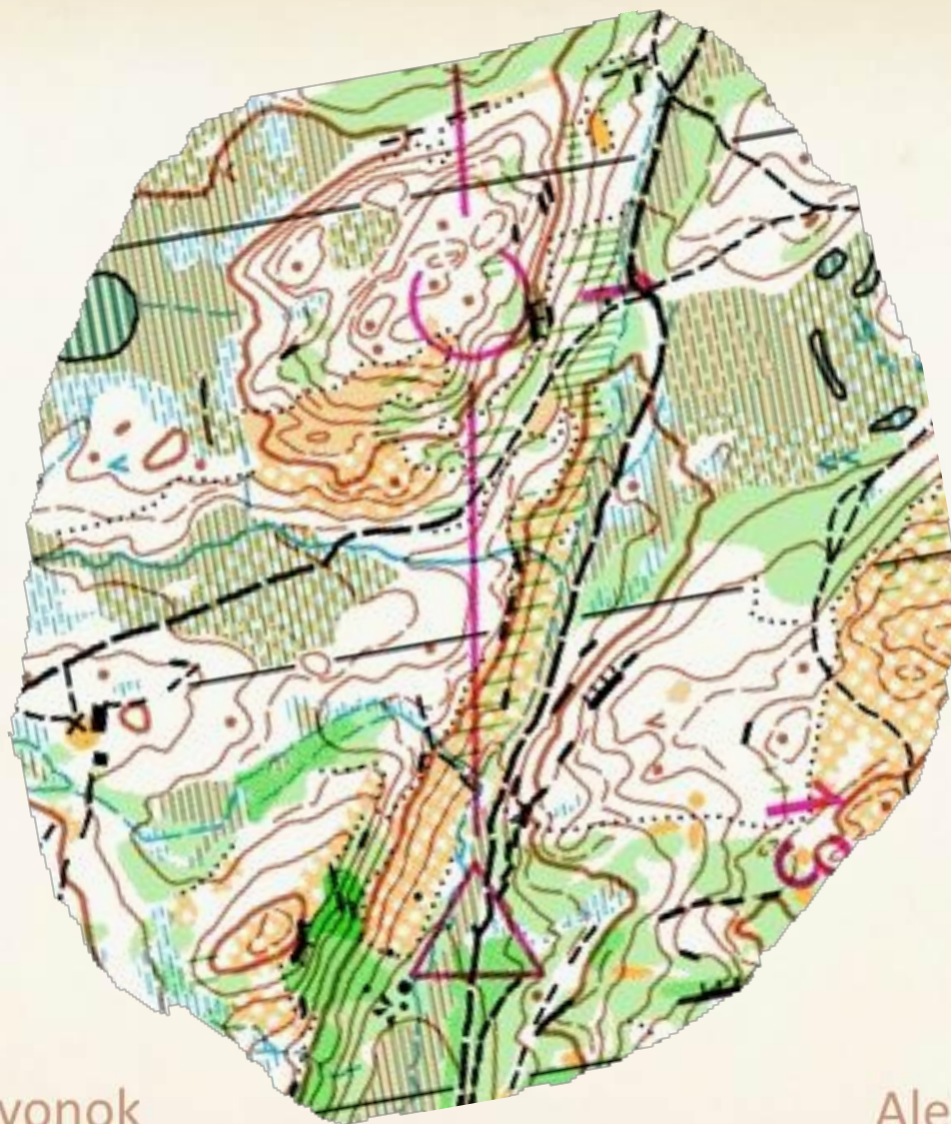
образец карты



Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

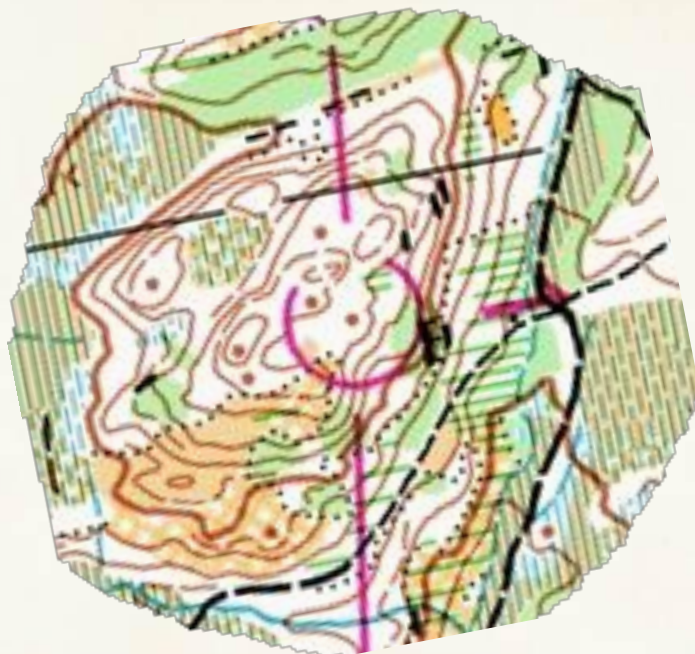
1



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

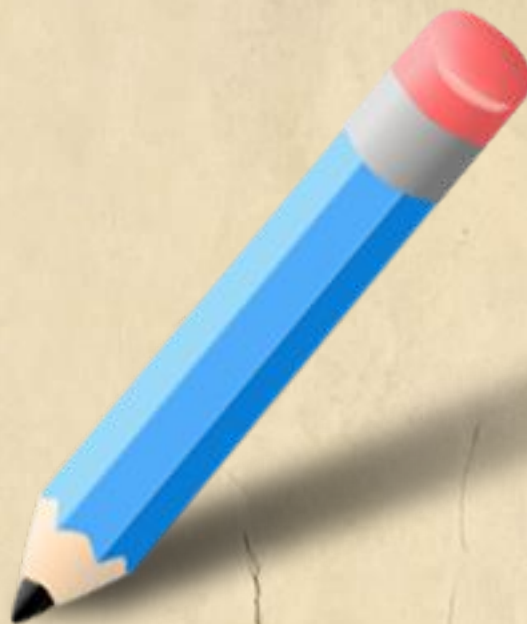
1



Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

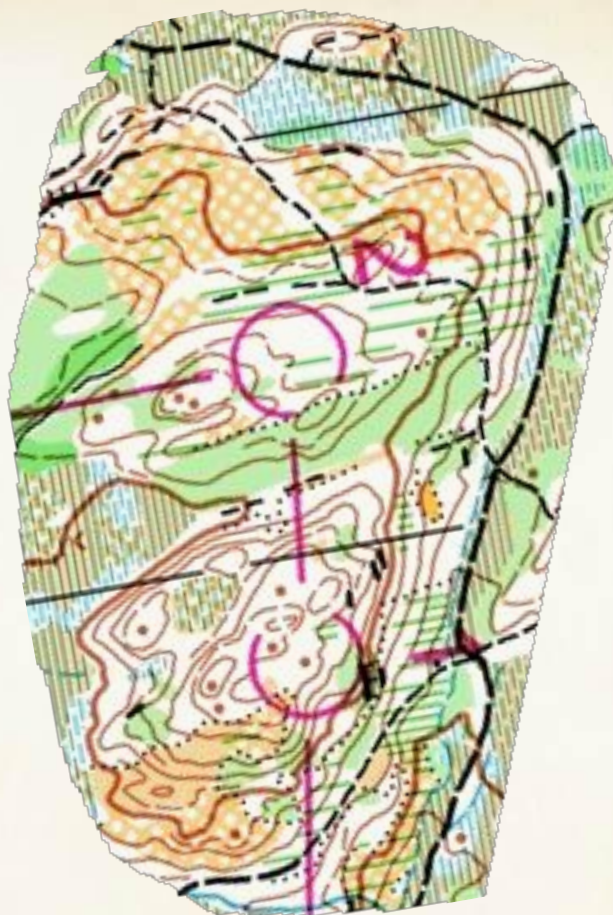
Нарисуйте что запомнили !!!



Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

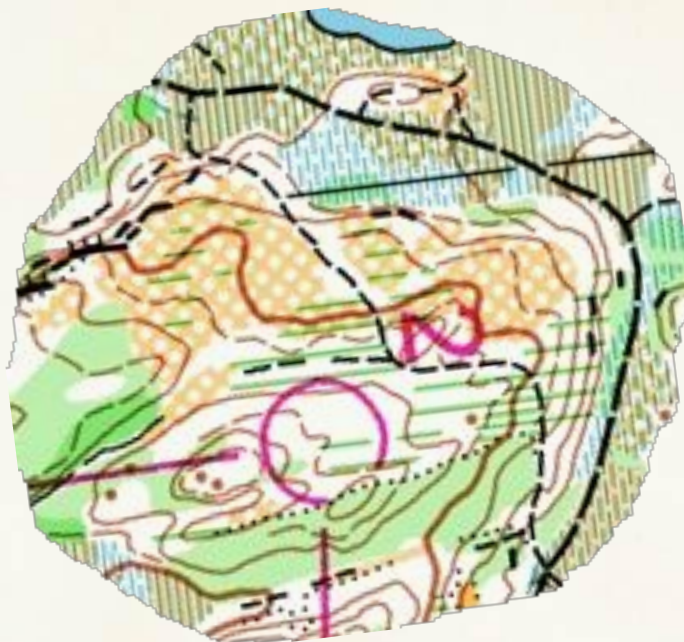
2



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

2



Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

Нарисуйте что запомнили !!!



Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

3



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

3



Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

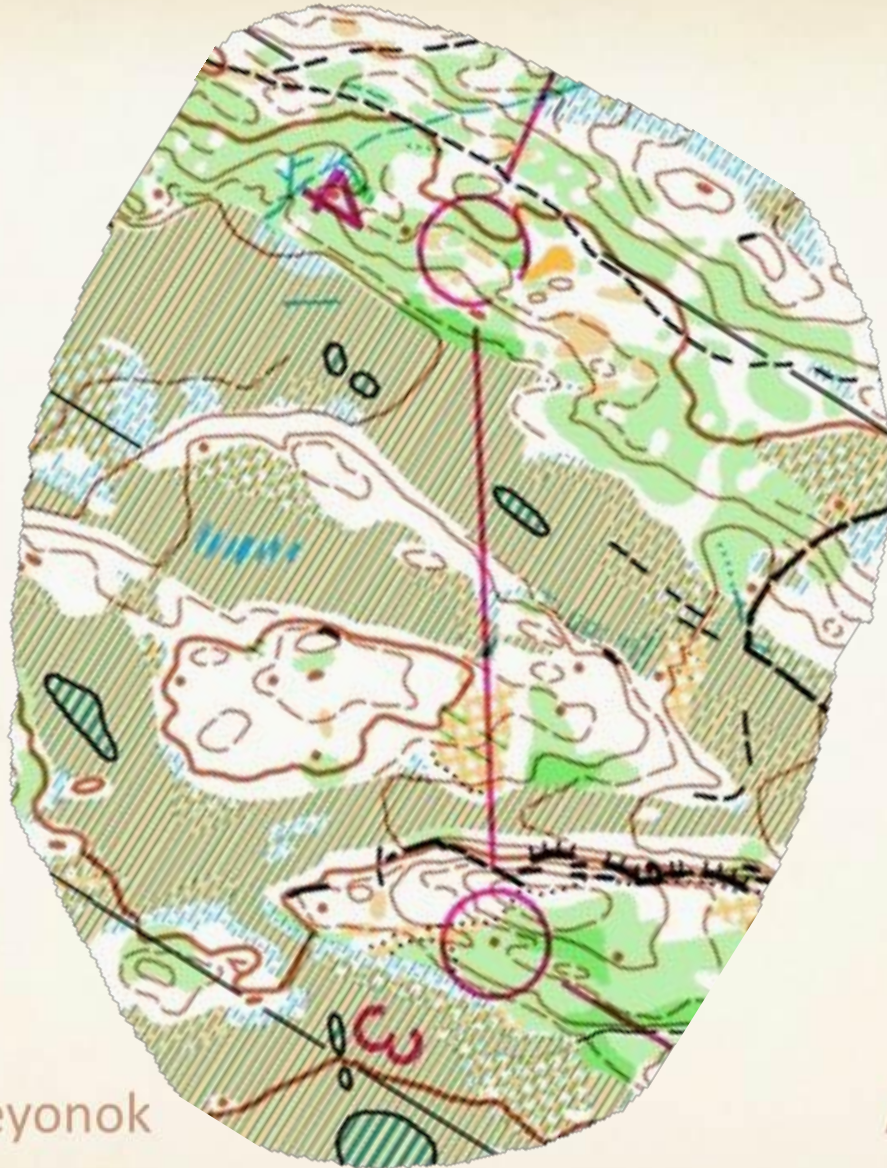
Нарисуйте что запомнили !!!



Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

4



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

4



Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

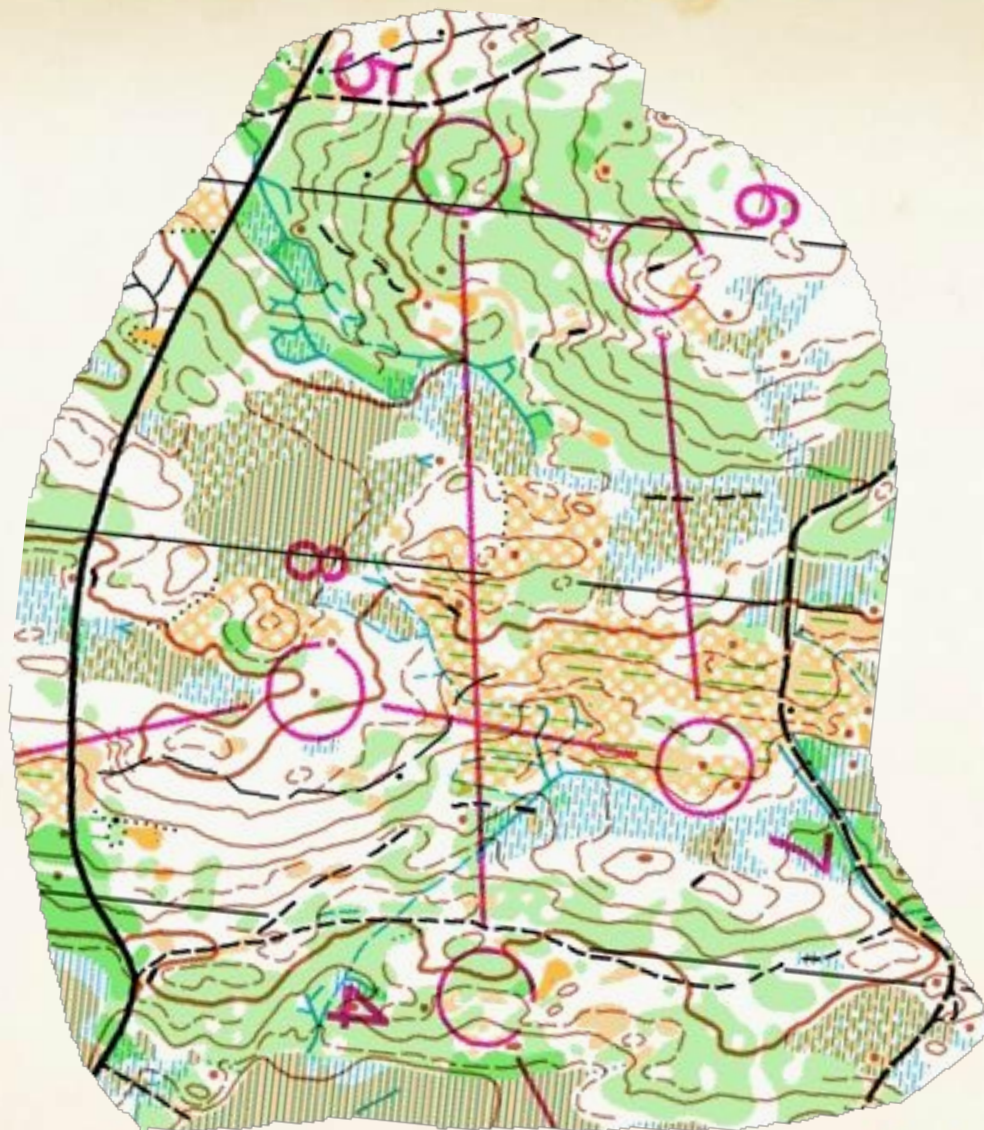
Нарисуйте что запомнили !!!



Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

5



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

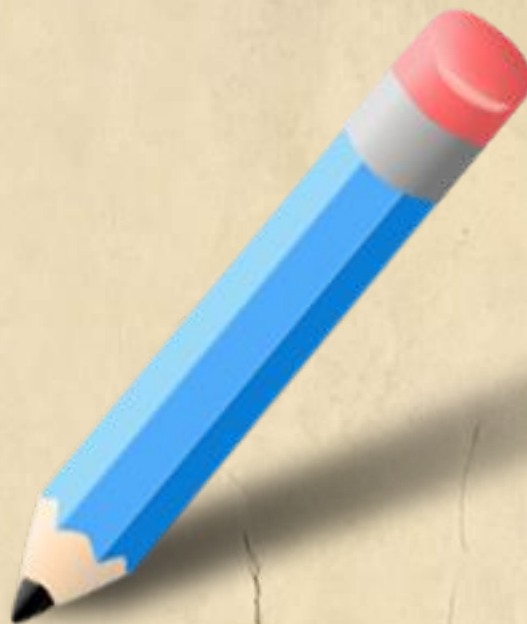
5



Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

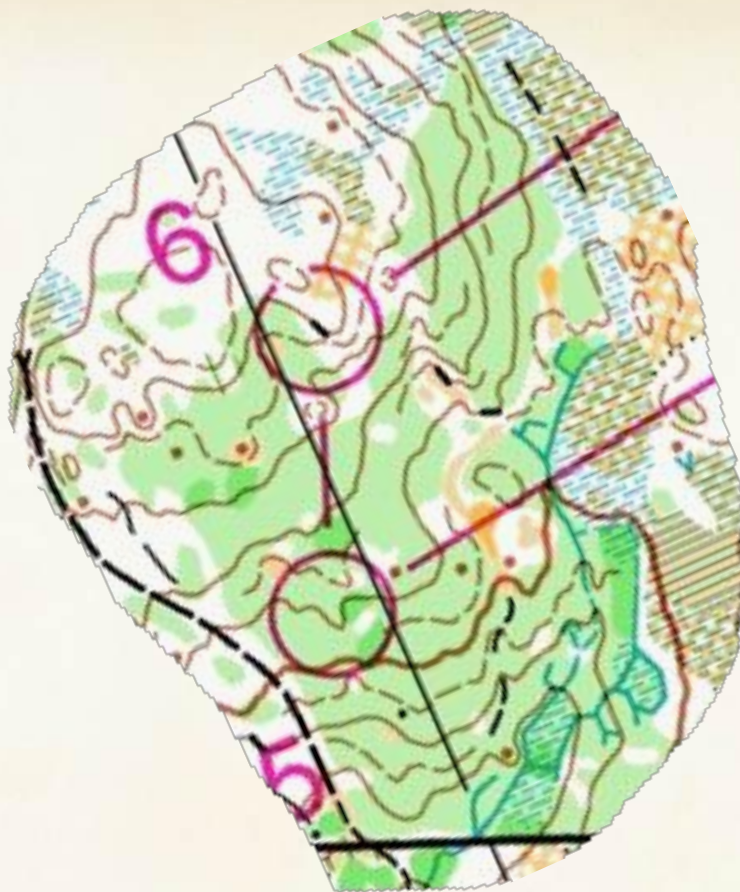
Нарисуйте что запомнили !!!



Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

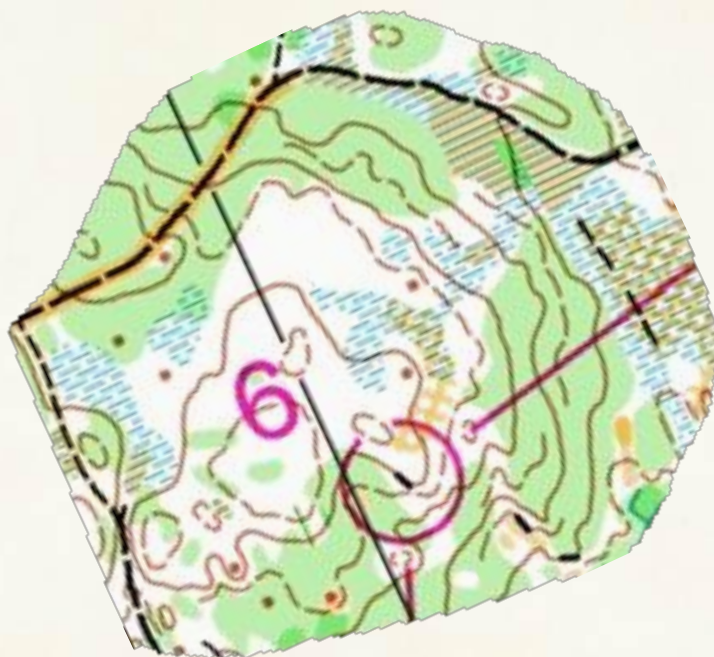
6



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

6



Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

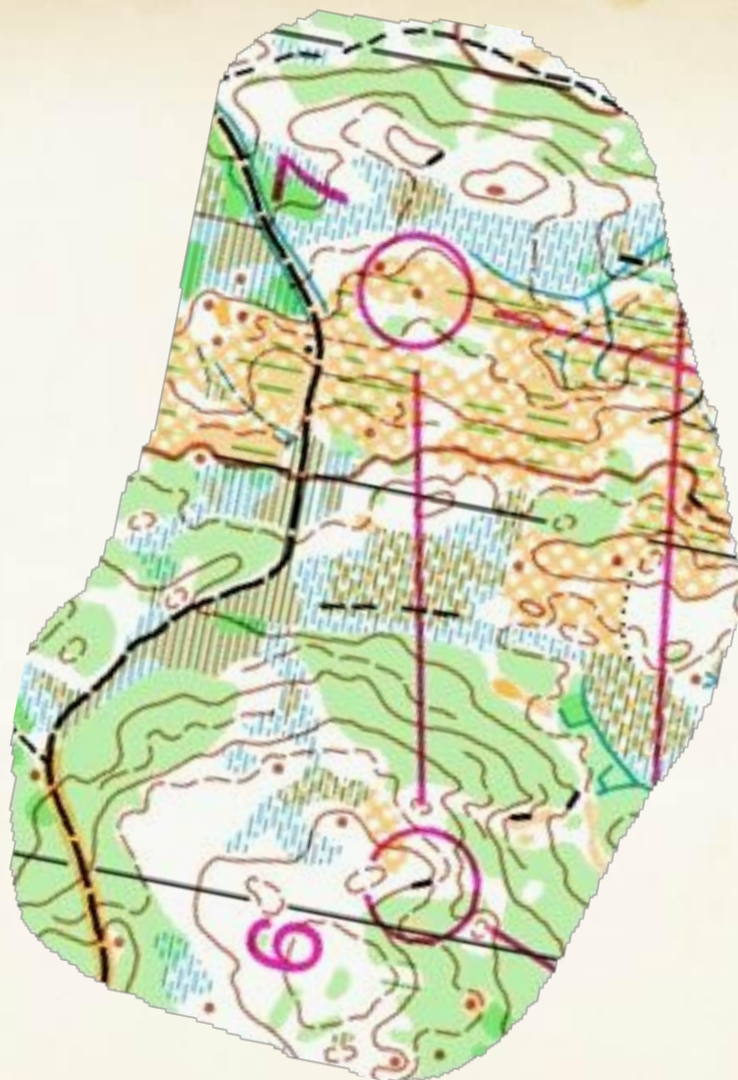
Нарисуйте что запомнили !!!



Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

7



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

7



Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

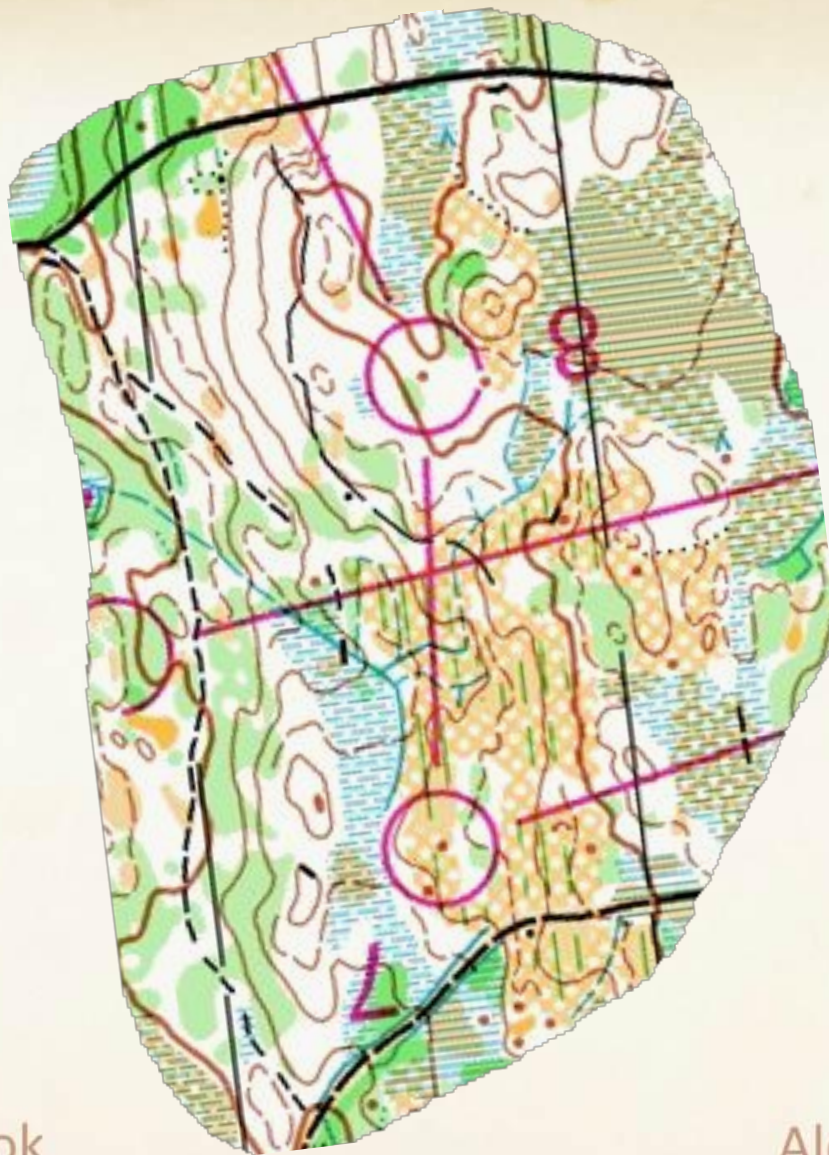
Нарисуйте что запомнили !!!



Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

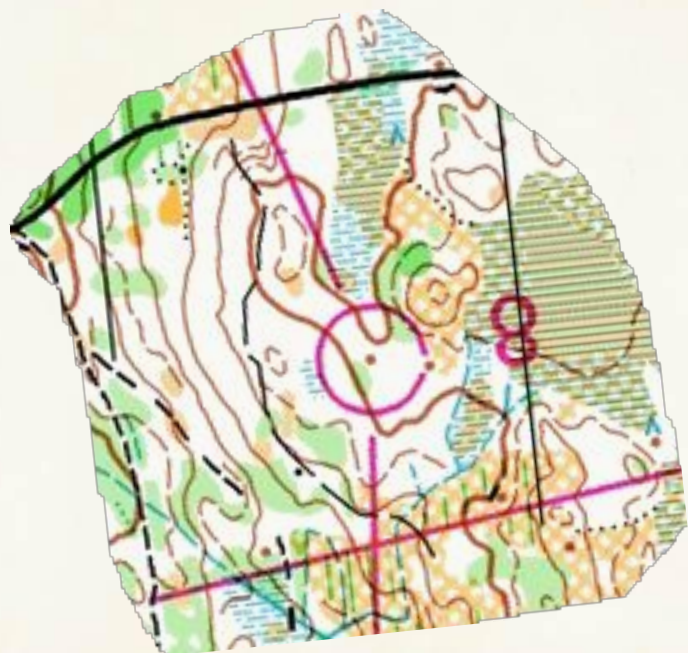
8



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

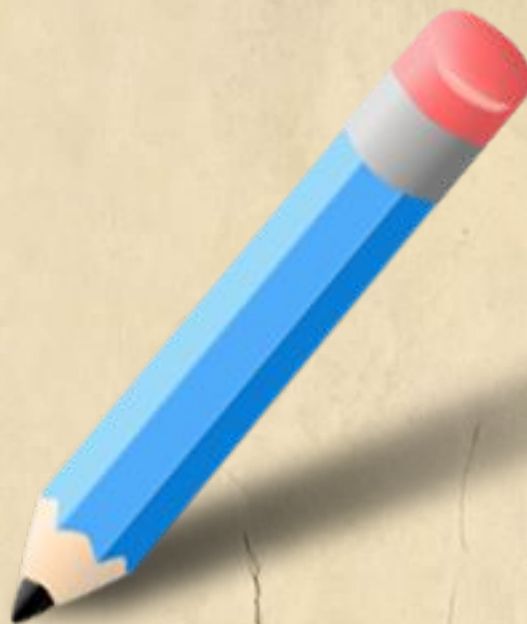
8



Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

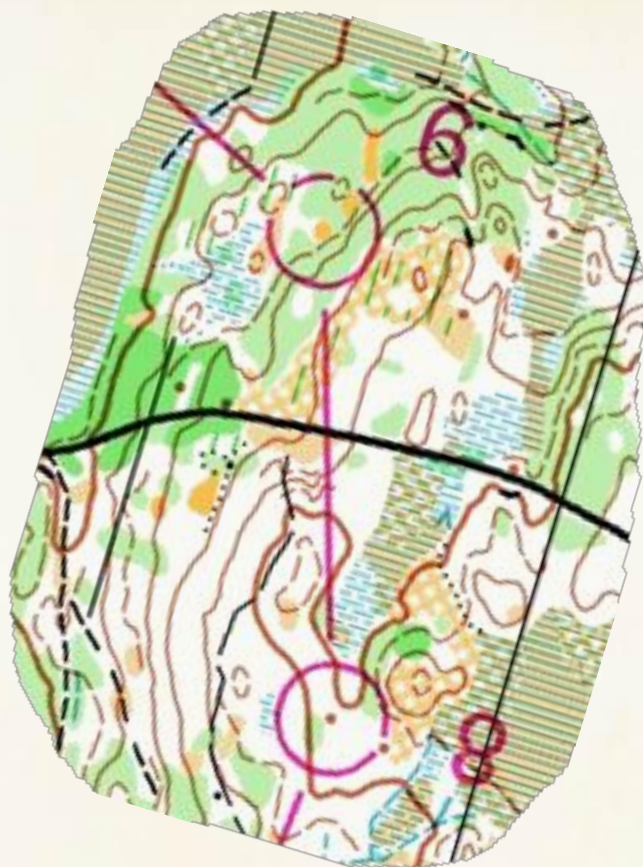
Нарисуйте что запомнили !!!



Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

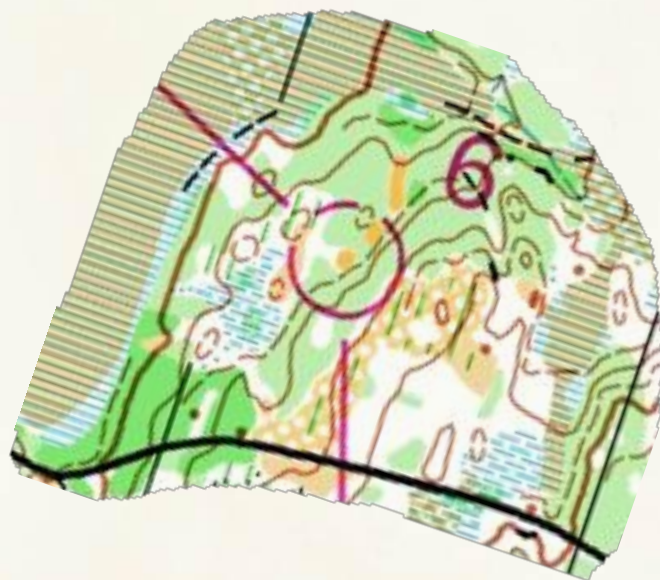
9



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

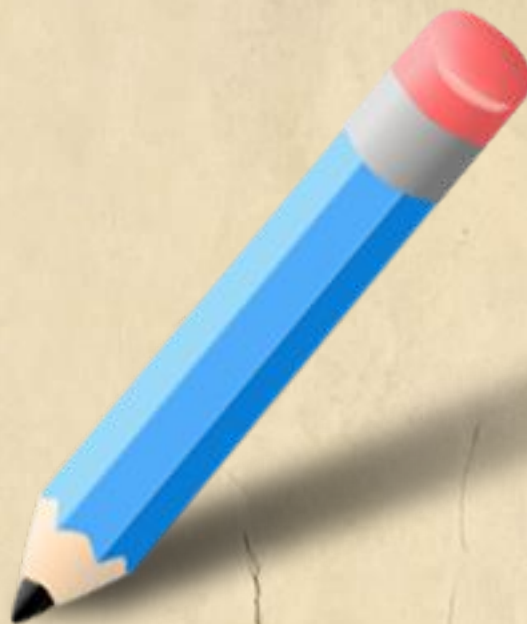
9



Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

Нарисуйте что запомнили !!!



Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

10



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

10



Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

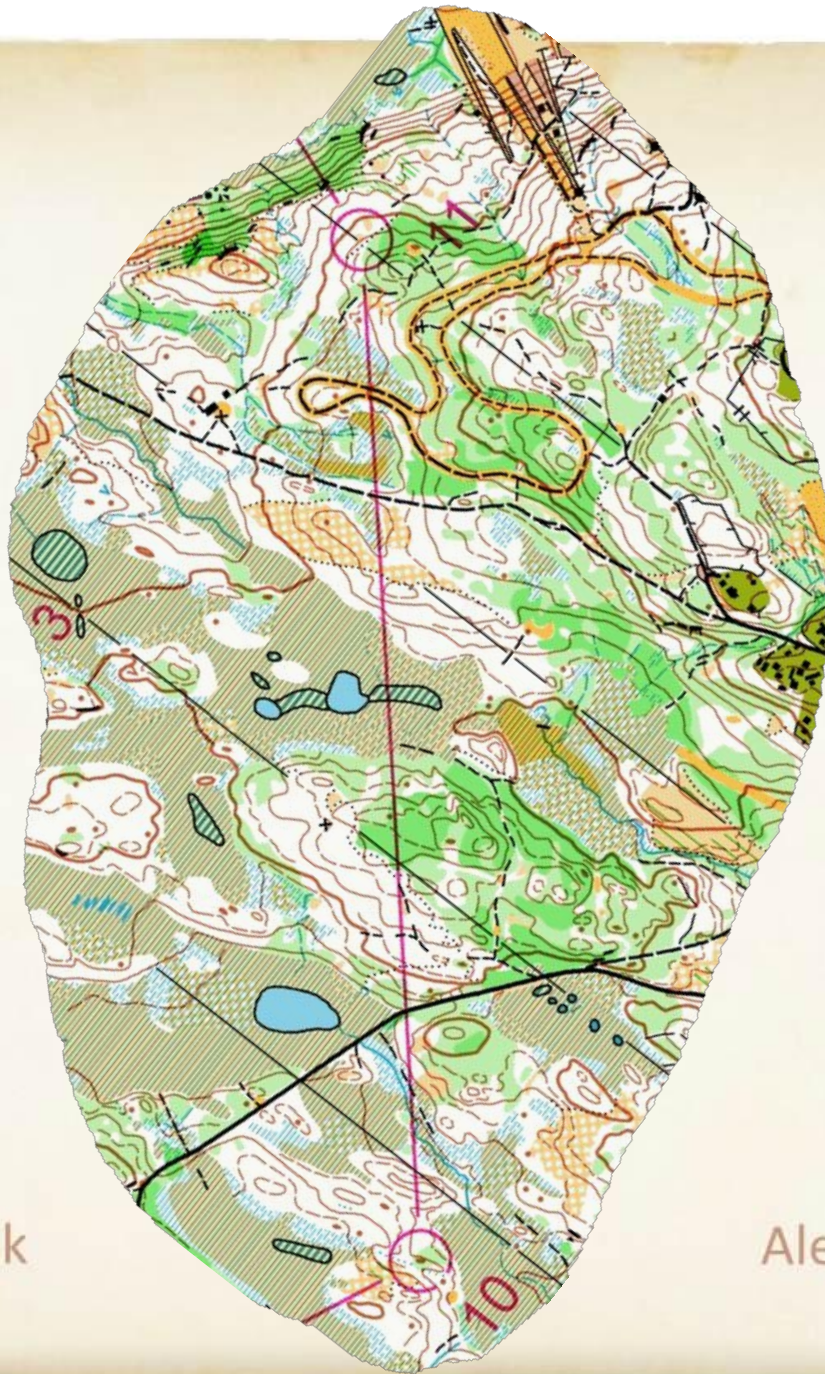
Нарисуйте что запомнили !!!



Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

11



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

11



Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

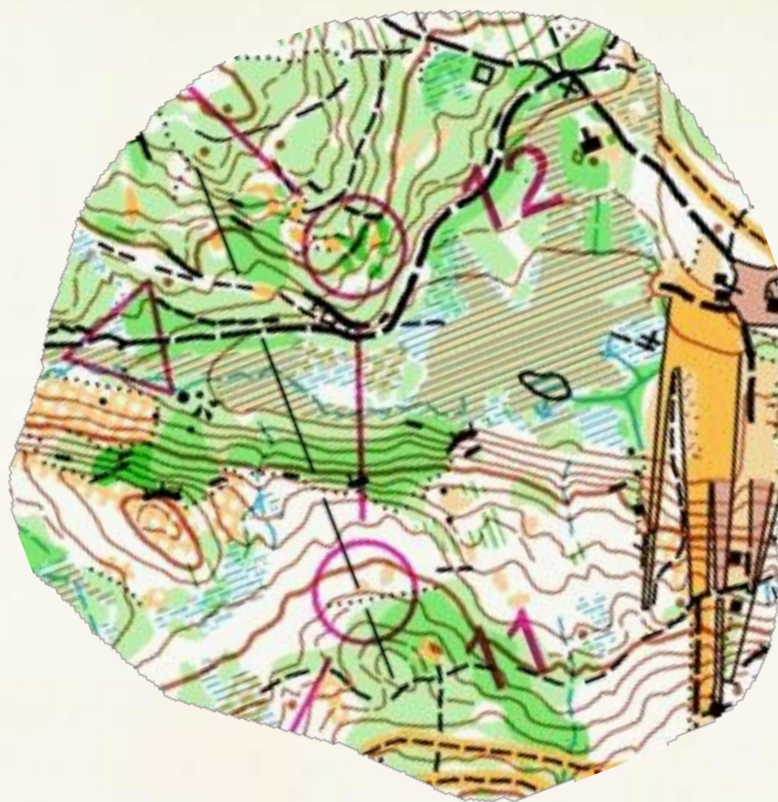
Нарисуйте что запомнили !!!



Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

12



Aleksandr Alekseyonok
vabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

12



Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

Нарисуйте что запомнили !!!



Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru

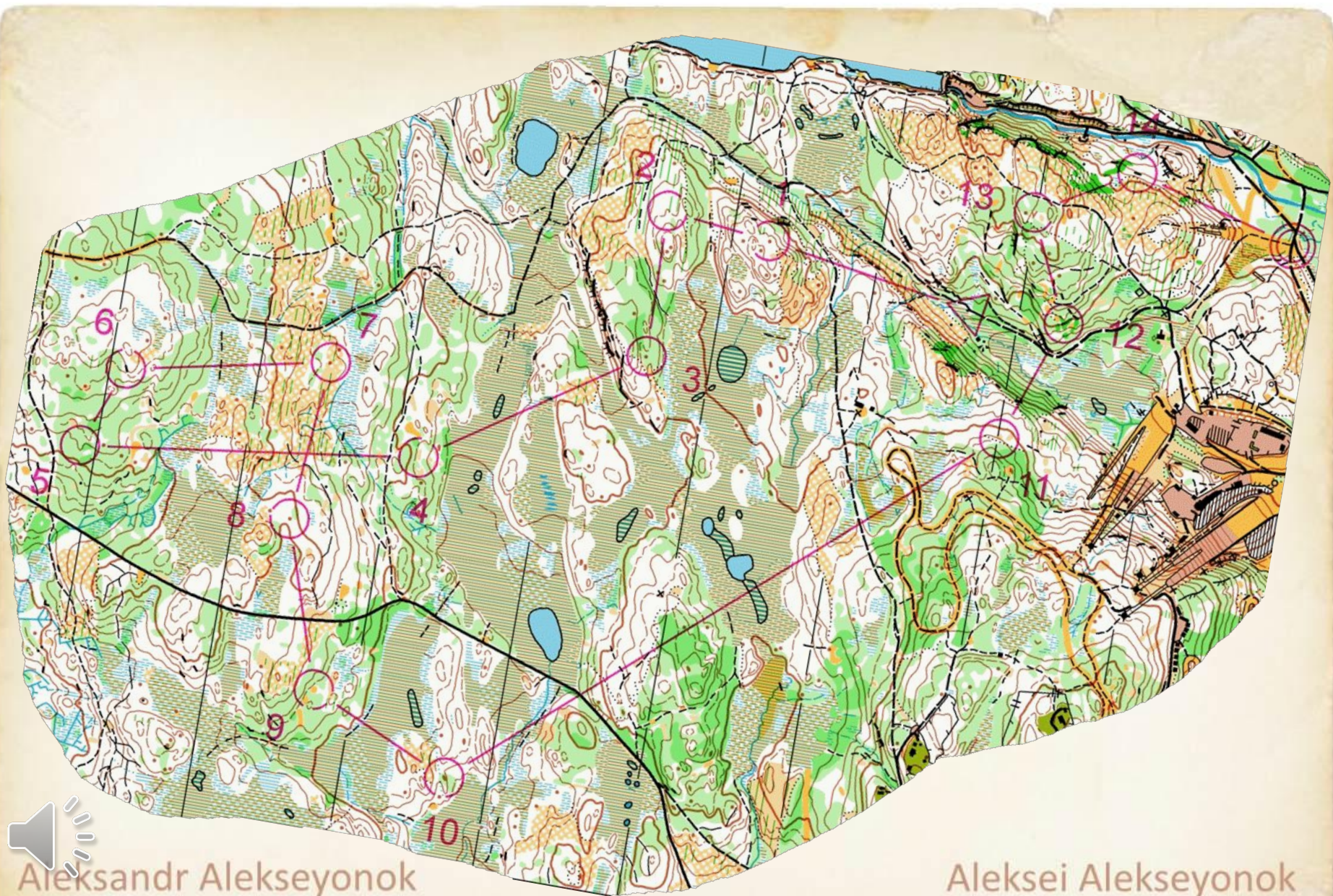
А сейчас...

- Взгляните на дистанцию ещё раз и для каждого перегона определите на сколько вы были успешны в данной тренировке:
 - Правильно ли определили основные объекты?
 - Выбранная точка атаки КП была надежна и легко определяема?
 - Был ли ваш план хорош, чтобы надёжно взять КП?
 - Как вы думаете, смогли ли бы вы исполнить перегон пользуясь вашим рисунком? ;)

Aleksandr Alekseyonok
avabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru





Aleksandr Alekseyonok
ayabel@mail.ru

Aleksei Alekseyonok
elg@list.ru