

Презентация по теме:
«Спортивное ориентирование»

Учитель физической культуры
Сережичева Светлана Михайловна.

Оглавление

1. История развития спортивного ориентирования
2. Карта в спортивном ориентировании
3. Местность соревнований. Виды ландшафта. Рельеф, его формы
4. Виды спортивного ориентирования. Дистанции соревнований. Символьные легенды контрольных пунктов
5. Техническая подготовка в спортивном ориентировании
6. Тактика и стратегия спортивного ориентирования
7. Анализ выступлений в соревнованиях
8. Организация и судейство соревнований
9. Спортивное ориентирование на лыжах

История спортивного ориентирования

- 1897 г. – первые документированные соревнования в Норвегии;
- 1961 г. – создание международной федерации спортивного ориентирования (IOF);
- 1979 г. – образование Федерации спортивного ориентирования СССР

Спортивная карта

Спортивная карта – это схема местности, которая предназначена для спортивного ориентирования и выполнена в специфических условных знаках.

Масштабы спортивных карт: 1:15 000, 1:10 000, 1:7 500, 1:5 000.

Сечение рельефа: 10 м, 5 м, 2,5 м.

Условные знаки

Семь групп условных знаков:

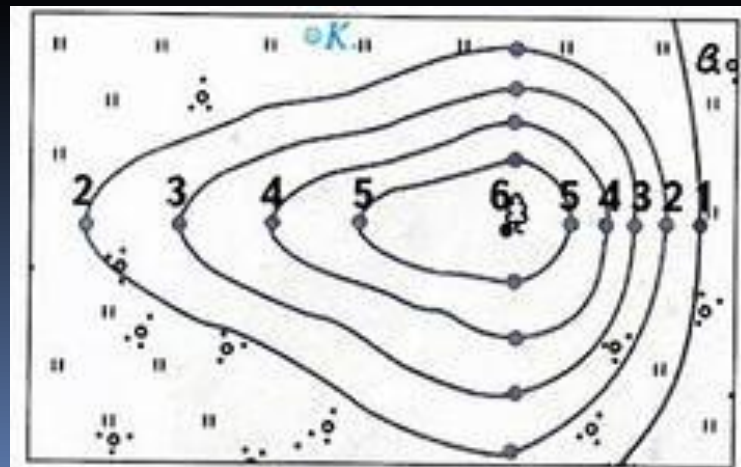
- рельеф местности;
- скалы и камни;
- гидрография и болота;
- растительность;
- искусственные сооружения;
- знаки дистанции;
- специальные обозначения для лыжного ориентирования.

Карта в спортивном ориентировании

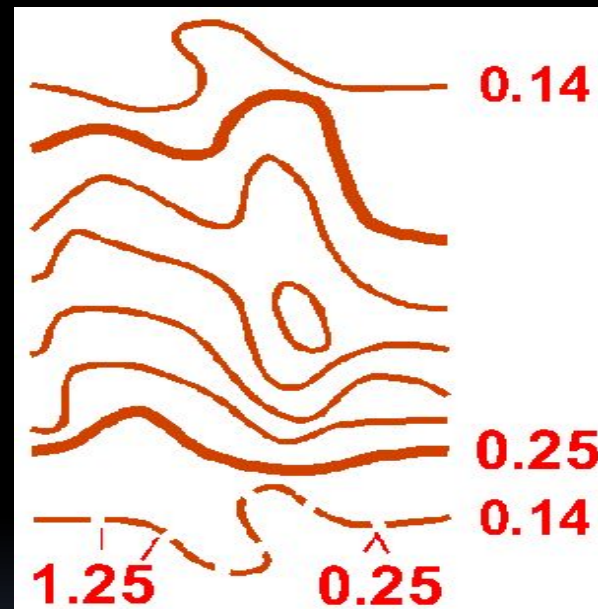
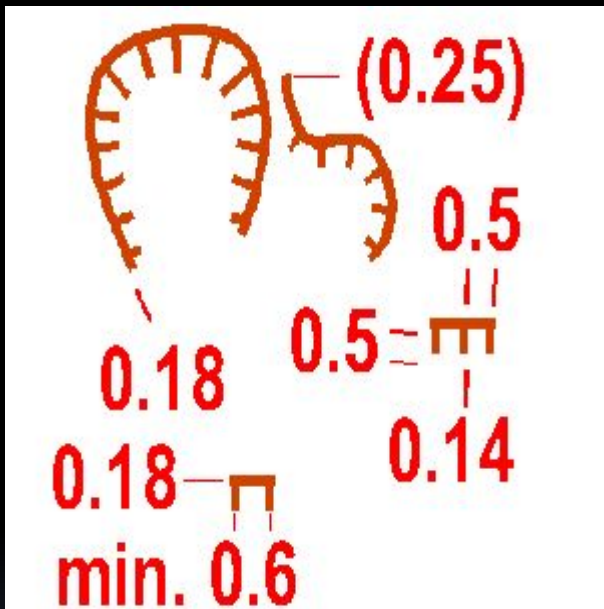
Горизонталь – линия, соединяющая точки одной высоты.

Утолщенная горизонталь. Каждая пятая горизонталь должна быть утолщенной. Это способствует скорости оценки разницы высот и общего восприятия форм местности. Вспомогательная горизонталь используется для передачи дополнительной информации о формах рельефа, отображение которых невозможно основными горизонталями.

Между двумя основными горизонталями может быть проведена только одна вспомогательная. Цвет: коричневый.



Указатель направления ската (бергштрих).



Условные знаки

Площадные ориентиры имеют отчетливо выраженную длину и ширину.

Линейные ориентиры имеют значительную протяженность, которая существенно превышает их ширину.

К точечным ориентирам, как правило, относят локальные объекты, которые на карте изображают немасштабными условными знаками

Процесс подготовки спортивных карт

Требования к спортивным картам:

- информативность карты;
- нагруженность карты;
- точность карты;
- объективность карты;
- полнота содержания;
- наглядность, читаемость карты

Процесс подготовки спортивных карт

Этапы создания спортивной карты:

- рекогносцировка;
- поиск и подбор наиболее подходящих исходных картографических материалов;
- создание съемочного планового и высотного обоснования;
- корректировка, создание авторского оригинала;
- камеральное вычерчивание;
- инспектирование карты;
- печать карты

Местность соревнований

Местность должна соответствовать уровню подготовленности участников и виду соревнований.

Районом соревнований называется территория, по площади и характеристикам достаточная для постановки дистанций одного вида программы

Местность соревнований

Сложность местности для ориентирования определяется насыщенностью элементами рельефа и другими разнотипными ориентирами, степенью пересеченности, размерами открытых пространств, наличием участков разной степени проходимости, количеством элементов болот и гидрографии, присутствием на местности преодолимых и непреодолимых скальных обрывов, скальных останцев, камней

Виды ландшафта

- Мелкий рельеф;
- средний рельеф;
- куполообразный рельеф;
- хребтово-лощинный рельеф;
- овражистый рельеф;
- пойменный рельеф;
- «паутинистая» местность;
- местность с «клочковатой» (расчлененной) Растительностью.

Рельеф и его формы

Элементы рельефа – простейшие части, из которых строятся различные его формы.

Элементы рельефа:

- характерные точки;
- структурные линии;
- простейшие пространственные элементы.

Совокупность вышеперечисленных точек и линий составляет остов рельефа.

Рельеф и его формы

Характерные точки

- **Вершина** – высшая точка элемента или формы рельефа. На карте не показывается, но, как правило, фиксируется зрительным центром верхней горизонтали.
- **Седловина** – понижение в гребне, расположенное между двумя возвышенностями и двумя лощинами.
На карте не показывается, но фиксируется концами двух выступов и началом двух лощин. Является пересечением линий водораздела и тальвега.

Рельеф и его формы

Характерные точки

- **Слияние** – место схождения двух или нескольких тальвегов. На карте показывается развилкой ручьев, канав или фиксируется рисунком основных и/или вспомогательных горизонталей.
- **Дно** – низшая точка элемента или формы рельефа. На карте не показывается, но, как правило, фиксируется зрительным центром нижней горизонтали.

Рельеф и его формы

Структурные линии

- **Подошва** – ограничивает основание склонов различных его форм. Может быть горизонтальной (показывается горизонталью) или наклонной (ее положение фиксируется воображаемой линией, соединяющей места резкого изгиба горизонталей).
- **Бровка** – ограничивает верхнюю часть склона. По ней проходит резкий перегиб склона. Как и подошва может быть горизонтальной и наклонной.

Рельеф и его формы

Структурные линии

- **Тальвег** – соединяет самые низкие точки, лежащие на дне отрицательных элементов и форм рельефа. Как правило, она совпадает с ручьями, сухими канавами. В остальных случаях фиксируется воображаемой линией, соединяющей места резкого изгиба горизонталей при их переходе с одного склона на другой.
- **Водораздел** – соединяет самые высокие точки, двух противоположных склонов положительных элементов и форм рельефа. Фиксируется воображаемой линией, соединяющей места резкого изгиба горизонталей при их переходе с одного склона на другой.

Рельеф и его формы

Простейшие пространственные элементы

- **Бугор** – изолированная коническая или куполообразная возвышенность с резко выраженной подошвенной линией.
- **Гряда** – узкая, вытянутая возвышенность с крутыми склонами, плоской или округлой вершиной и резко выраженной подошвенной линией.
- **Выступ** – возвышение на склоне, поперечный профиль которого имеет незначительный наклон в сторону общего наклона поверхности, его ширина вдоль склона примерно равна или меньше выступания от склона. Он вытянут поперек склона.

Рельеф и его формы

Простейшие пространственные элементы

- **Ребро** – вытянутое, узкое возвышение с наклонной вершинной поверхностью на склоне.
- **Терраса** – горизонтальная или наклонная площадка, вытянутая вдоль склона. В поперечном профиле ее поверхность горизонтальна или слегка наклонена. Размеры террасы вдоль склона существенно превосходит ее размеры поперек.
- **Яма** – круглая или овальная впадина с резко выраженной бровкой.
- **Ступень** – углубление в склоне, размеры которого вдоль склона меньше или равны поперечным.

Рельеф и его формы

Простейшие пространственные элементы

- **Проход** – продолговатое резкое понижение между склонами двух соседних положительных элементов или форм рельефа, открытое с двух сторон.
- **Седловина** – характеризуется понижением в гребне, расположенным между двумя возвышенностями и двумя лощинами.
- **Перемычка** – продолговатое, узкое возвышение, завершающее два соседних склона и ограниченное по концам спускающимися к нему выступами или ребрами.

Рельеф и его формы

Простейшие пространственные элементы

- **Лощина** – вытянутое углубление, открытое в сторону общего наклона поверхности, имеющее с трех сторон задернованные склоны.
- **Промоина** – вытянутое углубление незначительной длины, открытое в сторону общего наклона поверхности, имеющее с трех сторон крутые незадернованные склоны.
- **Монотонный склон** – задернованная наклонная поверхность, не имеющая в пределах своей площади других элементов рельефа.
- **Обрыв** – крутой, незадернованный земляной склон.

Виды спортивного ориентирования

- бегом (спортивное ориентирование бегом);
- на лыжах (спортивное ориентирование на лыжах);
- на велосипедах (спортивное ориентирование на велосипедах);
- пешком и на колясках (ориентирование по тропам – соревнования для спортсменов инвалидов);

Виды соревнований по ориентированию

- ориентирование в заданном направлении;
- ориентирование по выбору;
- ориентирование на маркированной трассе;
- ориентирование по тропам или триал-ориентирование;
- рогейн

Дистанции соревнований

Маршрут, предлагаемый участнику в ходе соревнований, называется дистанцией.

Классы дистанций:

ВС – дистанции на всероссийских и международных соревнованиях;

МС – дистанции, на которых предусмотрено выполнение норматива мастера спорта России;

КМС – дистанции, где присваивают разряды кандидатов в мастера спорта 1 разряда и массовых разрядов

Дистанции соревнований

- спринт;
- классика;
- кросс;
- парафон;
- многодневный кросс;
- эстафета – 2 чел.;
- эстафета – 3 чел.;
- эстафета – 4 чел. (2 м +2 ж);
- общий старт – спринт;
- общий старт – классика;
- общий старт – кросс;
- выбор

Контрольное время

- Контрольное время вводится исходя из требований техники безопасности. Участник, превысивший контрольное время, обязан вернуться на финиш и сообщить судьям о своем прибытии и сдать карту и карточку.
- Контрольное время назначается главным судьей соревнований, отдельно для каждой группы участников, в целях ограничения продолжительности соревнований и сообщается участникам заблаговременно (не позднее, чем за один час до старта первого участника). Контрольное время назначают в пределах 200–250 % от ожидаемого времени победителя. Результат участника, превысившего контрольное время, аннулируется

Оборудование дистанции

- Предварительный старт – место регистрации стартующих участников.
- Технический старт – начало отсчета времени.
- «ПВК» – пункт выдачи карт.
- Точка «К» – точка начала ориентирования.
- «КП» – контрольные пункты.
- Маркированные участки – обязательные для преодоления всеми участниками.
- Финиш – точка окончания отсчета времени.
- Пункт передачи эстафеты

Символьные легенды контрольных пунктов

Пиктограммы легенд КП предназначены для создания у ориентировщика четкого представления о том, что изображено на карте непосредственно в точке КП и о том, где находится знак КП относительно объекта, на котором он расположен.

КП должны располагаться на ориентирах, обозначенных на карте и четко опознаваемых на местности. Точное местоположение КП должно быть описано с помощью легенд. Местоположение КП должно однозначно определяться с помощью карты и легенды

Символьные легенды контрольных пунктов

Таблица содержит следующую информацию:

- возрастная или квалификационная группа участников;
- длина дистанции в метрах;
- общий набор высоты в метрах;
- описание точки начала ориентирования;
- описание точек постановки контрольных пунктов;
- описание маркированных участков;
- последняя строка таблицы для описания пути от последнего КП до финиша;
- между строками соответствующих объектов для описания пути между КП или от КП до пункта смены; карт, других служебных объектов

Символьные легенды контрольных пунктов

Колонки легенд содержат следующую информацию:

- A* – порядковый номер КП, знак точки начала ориентирования (треугольник, пункт "К");
- B* – обозначение КП (если обозначение трехзначное, размер клетки может быть увеличен), рекомендуется цифры в колонках *A* и *B* выделять разным по толщине шрифтом;
- C* – указывает, который из подобных объектов, расположенный в круге КП, использован для его постановки

Символьные легенды контрольных пунктов

Колонки легенд содержат следующую информацию:

D – объект постановки КП; как правило, символ объекта похож на изображение на карте;

E – дополнительная информация о характере объекта;

F – размеры объекта;

G – местоположение знака КП (призмы) относительно объекта КП;

H – прочая информация постановки, имеющая важное значение для спортсмена

Технические приемы и элементы

Технические приемы

- Грубое ориентирование:
 - бег по направлению;
 - бег по ориентирам.
- Точное ориентирование:
 - движение по азимуту;
 - движение с чтением карты.
- Вспомогательные приемы:
 - отметка прохождения КП;
 - перенос дистанции.

Технические приемы и элементы

Элементы техники

- чтение карты;
- слежение за местностью;
- ориентирование карты;
- контроль расстояния, направления, высоты;
- взятие направления;
- взятие азимута;
- подготовка места отметки;
- чтение легенды;
- отметка;
- проверка отметки КП

Технические приемы и элементы

Техника бега

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• бег в гору;• бег по болотам;• бег с горы;• бег по песку;• бег по камням;• бег по захламленному лесу;• прыжки через ручьи и канавы | <ul style="list-style-type: none">• постановка ноги;• отталкивание;• мах ногой;• полет;• работа корпуса;• работа рук |
|---|---|

Тактические задачи

- выбор пути;
- выбор варианта;
- взаимодействие с соперниками;
- решающий выбор пути;
- выбор темпа и ритма движения;
- создание тактического плана

Тактические приемы и элементы

- удлинение КП;
- «бег в мешок»;
- снижение скорости движения до оптимальной;
- «встречный ход»;
- точное движение по азимуту;
- счет пар шагов;
- выход с упреждением;
- выбор последней привязки

Анализ прохождения дистанции

Ошибки новичка из-за обычной технической неграмотности:

- неправильная ориентировка карты;
- недостаточное владение техническими приемами;
- неумение выбрать нужные технические приемы;
- незнание условных знаков

Анализ прохождения дистанции

Ошибки спортивного роста:

- нервозность в начале прохождения дистанции;
- торопливость при выборе пути на очередной КП;
- расплывчатость в выборе «привязки»;
- недостаточный контроль направления и расстояния;
- недостаточное внимание на трассе и особенно вблизи КП;
- изменение первоначального плана под влиянием соперников из-за неуверенности в своих силах и своем плане;
- неподготовленность к старту – недостаточная информация о местности и карте, небрежно и неточно переписанные или зарисованные легенды;
- суетливость, поспешность на трассе;
- чрезмерная реакция на только что сделанные ошибки

Анализ прохождения дистанции

Ошибки спортивной зрелости

Основная ошибка вполне сформировавшегося ориентировщика состоит в нарушении им еле уловимой границы между надежностью прохождения трассы и неоправданным риском при повышении скорости бега по дистанции

Анализ прохождения дистанции

На основании проведенного анализа спортсменов и тренер могут сделать выводы об эффективности тренировок, появлении пика спортивной формы, тенденциях в техническом и тактическом улучшении результатов. Все это послужит основой для составления планов на следующий сезон, год, четырехлетие

Информационное обеспечение соревнований

Положение о соревнованиях

1. Условия подачи заявок и допуска к участию в соревнованиях.
2. Программа соревнований.
3. Условия проведения жеребьевки.
4. Определение результатов.
5. Награждение.
6. Условия приема участников – размещение, питание, мандатная комиссия.
7. Финансовые условия.

Информационное обеспечение соревнований

Предварительная общая информация

- наименование организатора;
- имена директора, контролера ФСО, старшего инспектора;
- адрес и номер телефона/факса для связи;
- место соревнований;
- дата;
- возрастные группы и ограничения для участия;
- возможности для тренировок;
- особенности местности;

Информационное обеспечение соревнований

Предварительная техническая информация

- о местности и ее особенностях, не отраженные на карте: высоту над уровнем моря, опасные места, преобладающие породы леса, характер грунта и т. п.;
- о спортивной карте: масштаб и высота сечения рельефа, год составления, степень влагозащищенности бумаги, формат карты, применение знаков особых микрообъектов;

Информационное обеспечение соревнований

Предварительная техническая информация

- сведения о дистанциях для каждой группы: длину, число КП, суммарный набор высоты, максимальный перепад на одном склоне, состояние дорог и лыжни, опасные места, контрольное время, ожидаемое время победителя, способ отметки на КП, класс дистанции, наличие пунктов питания и пресс-КП;
- порядок прохождения контрольных пунктов для каждой группы;
- расписание стартов групп;

Информационное обеспечение соревнований

Предварительная техническая информация

- сведения о времени проезда до старта;
- условия размещения участников в центре соревнований, на старте и финише;
- графики движения транспорта;
- границы района соревнований и рекомендации для заблудившихся участников;
- наличие маркированных участков

Информационное обеспечение соревнований

Предварительная техническая информация.

На соревнованиях по ориентированию на маркированной трассе дополнительно сообщается:

- способ отметки на КП (карандаши, компостеры);
- цвет маркировки каждой дистанции, разминочных, оценочных, штрафных кругов

Информационное обеспечение соревнований

Программа соревнований

- даты, время и места проведения церемонии открытия, награждения, закрытия, других официальных церемоний;
- даты, время и места проведения видов программы соревнований;
- даты, время и места проведения совещаний представителей и других собраний, запланированных во время соревнований;
- даты, время и места проведения предусмотренных культурных мероприятий (программа дня отдыха);

Информационное обеспечение соревнований

Программа соревнований

- даты, время и места проведения пресс-конференций;
- даты, время и места отъезда транспорта в район соревнований и из района соревнований, в места проведения культурных мероприятий, из мест проведения культурных мероприятий;
- сведения о порядке проведения модельной тренировки;
- информация об ограничении передвижения тренеров и представителей и использования мобильной связи в стартовой зоне

Заявка на участие в соревнованиях

1. Название соревнований.
2. От какой организации (адрес, реквизиты).
3. Дата оформления.
4. Фамилия, имя спортсменов.
5. Год рождения.
6. Спортивная квалификация.
7. Возрастная группа.
8. Условия участия спортсмена в соревнованиях.
9. Виза врача.
10. Реквизиты представителя, тренера.

Спортивное ориентирование на лыжах

Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах могут проводиться в заданном направлении и на маркированной трассе, а также в комбинации этих видов

Спортивное ориентирование на лыжах

При проведении соревнований на лыжах подготавливаются лыжни различной ширины и качества, соответственно обозначенные принятыми условными знаками на карте.

На местности, используемой для соревнований по лыжному ориентированию, обязательно должны быть подготовлены лыжные трассы трех типов: скоростные, быстрые и медленные

Спортивное ориентирование на лыжах

Скоростные лыжни – лыжни, подготовленные снегоходом под коньковый ход, шириной не менее 2 м

Спортивное ориентирование на лыжах

Быстрые лыжни – лыжни, подготовленные снегоходом, шириной 1,0–1,5 м. По ширине они больше подходят для классического хода, но по правилам соревнований готовятся без нарезки лыжного следа

Спортивное ориентирование на лыжах

Медленные лыжни – некачественные и не всегда подготовленные снегоходом, шириной 0,8–1,0 м. Прокладывают эти лыжни через густые заросли, на крутых склонах, с пересечением оврагов, т. е. там, где технике для подготовки трасс трудно пройти