

Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

«Что такое спортивное ориентирование?»

Ст. преподаватель
Л.В. Жердева

Москва 2025 год

Виды спортивного ориентирования

Ориентирование
бегом
(12 дисциплин)



Ориентирование на
лыжах
(12 дисциплин)



Ориентирование на
велосипеде
(6 дисциплин)



Дисциплины бегового ориентирования



Спринт

15-20 минут
город/парк

Классика или средняя

35-40 минут
Технически сложная

Длинная

75-90 минут
Большое расстояние
между КП

Эстафета

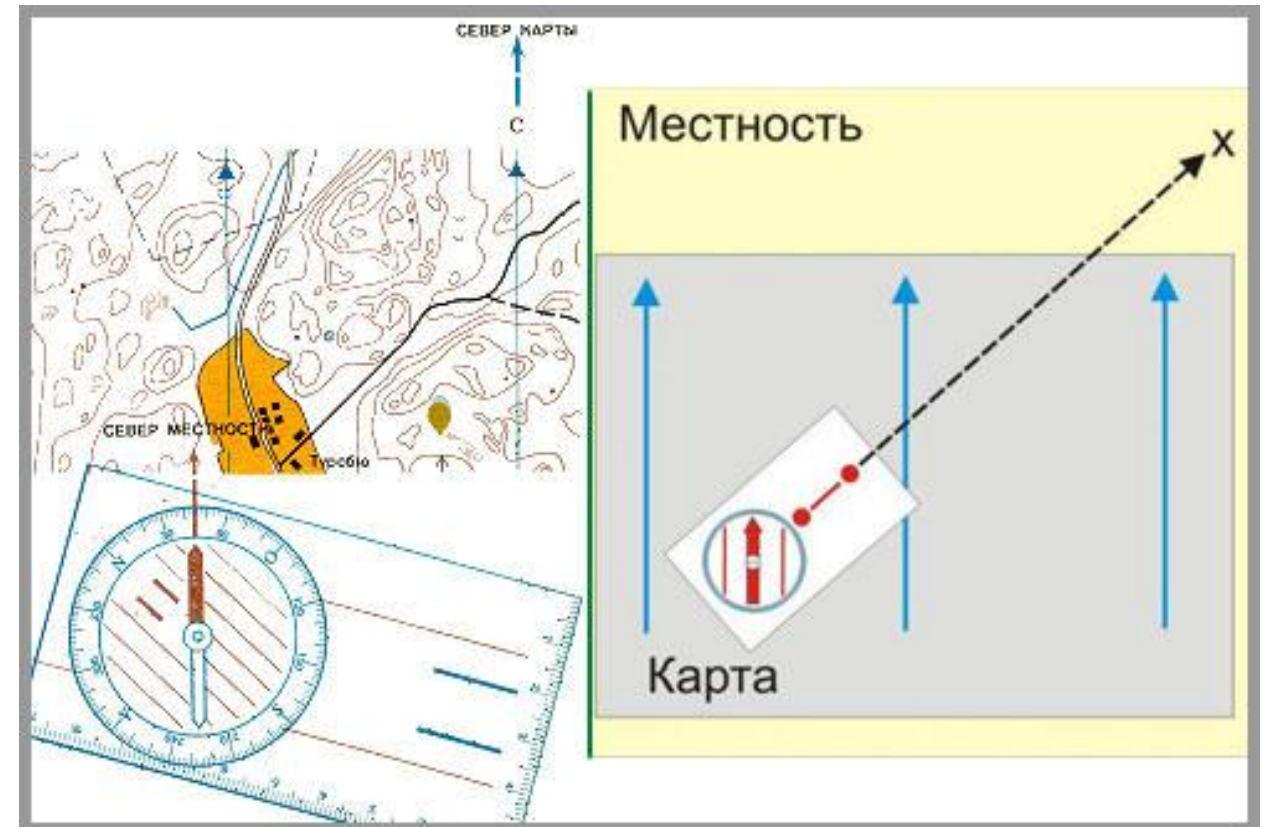
4-х этапная(смежная)
2-х этапная
3-х этапная

Условные знаки спортивных карт

искусственные объекты		растительность		гидрография	
	шоссе		непреод. ограда		озеро
	улучшенная дорога		проход в оgrade		яма с водой
	проселочная дорога		постройка, дом		непреодолимая река
	тропинка		развалина		преодолимая река
	тропинка		населенный пункт		ручей
	исчезающая тропинка		стадион, спортплощадка		канавы
	четкая развилка		стрельбище		непреодолимое болото
	нечеткая развилка		обелиск, могила		болото
	просека		кладбище		заболоченная местность
	широкая просека		вышка		мостик пешеходный
	железная дорога		специальный объект		переправа
	каменная стена разрушенная		стрелка магнитн.		переправа без моста
земные формы (рельеф)		лыжные следы		знаки обозначения дистанции	
	овраг, основные горизонталы		лыжная трасса		старт
	холм, микрохолмик		быстрая лыжня		контрольный пункт
	полугоризонталь		медленная лыжня, опасный спуск		финиш
	яма, микроямка		лыжня, занесенная снегом		маркированный участок
	карьер, обрыв		дорога не пригодная для движения		запрещенный для бега район
	канавы, ров, промоина		спуск, подъем в опред. направлении		непригодная для бега дорога
	местность с м/к неровностями		закатанная область		проходы
	земляная насыпь		дорога не пригодная для передвижения на лыжах		опасные места
		скалы и камни			
			непреодолимая каменная стена		
			преодолимая каменная стена		
			пещера, грот		
			отдельный камень		
			большой камень		
			группа камней		
			скала-останец		
			каменистая местность		
			открытая песчаная местность		

Чтение карты

Чтение карты предполагает понимание ее символов, рельефа и ориентировку на местности с помощью компаса.



Выбор пути

Критерии:

- длина пути
- проходимость
- набор высоты
- надежность выполнения
- простота выполнения



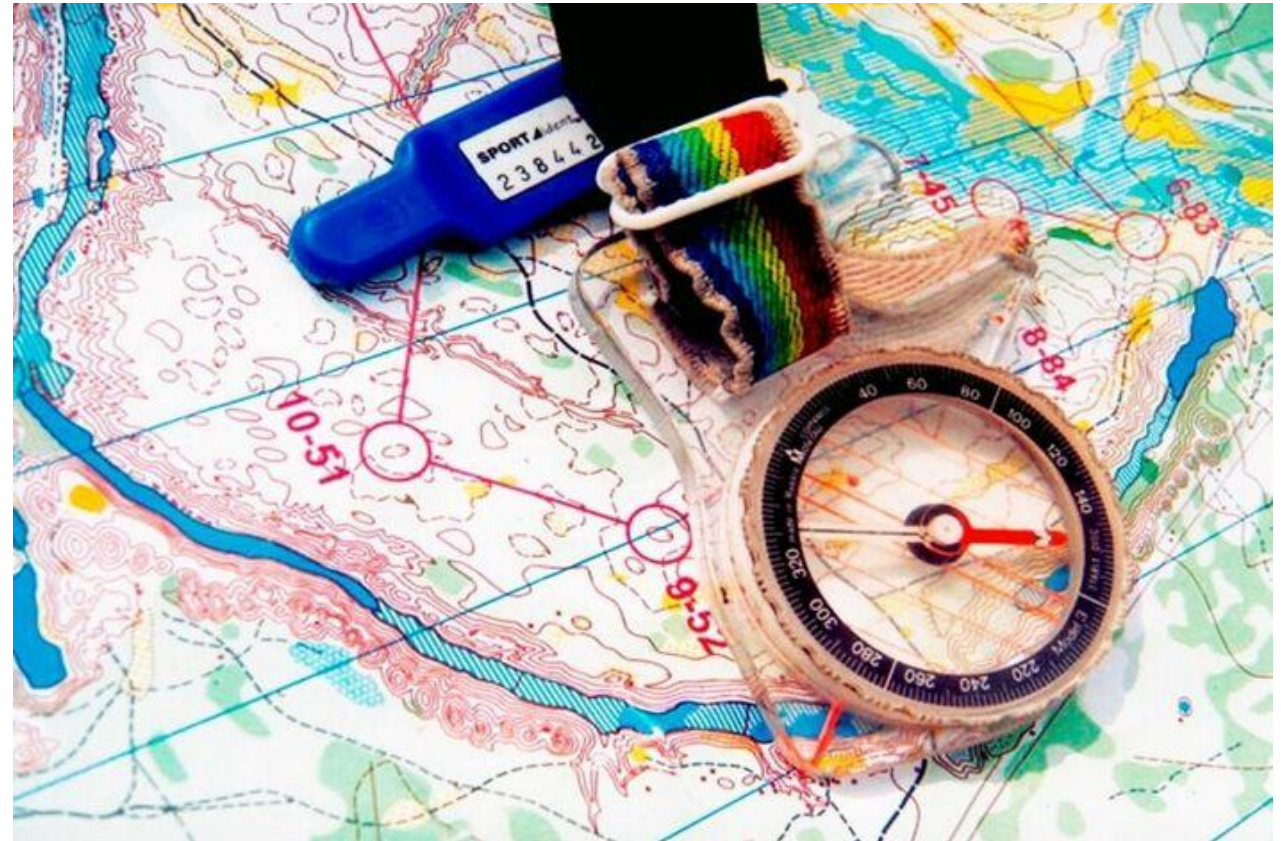
Поиск КП

1. Контроль направления

При помощи ориентиров:

- линейные ориентиры(дороги, реки, каналы)
- точечные ориентиры(ямы, бугры поляны)

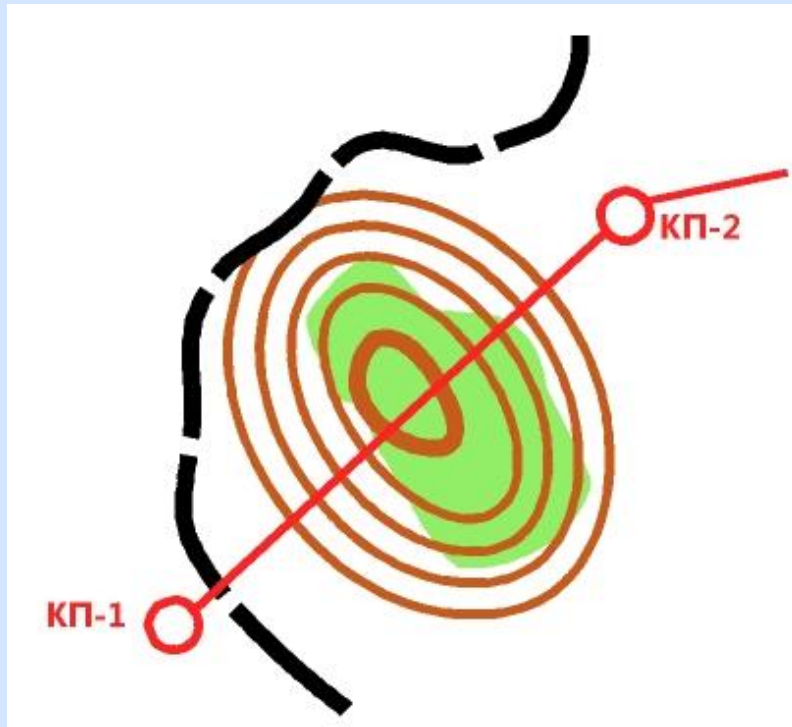
При помощи компаса



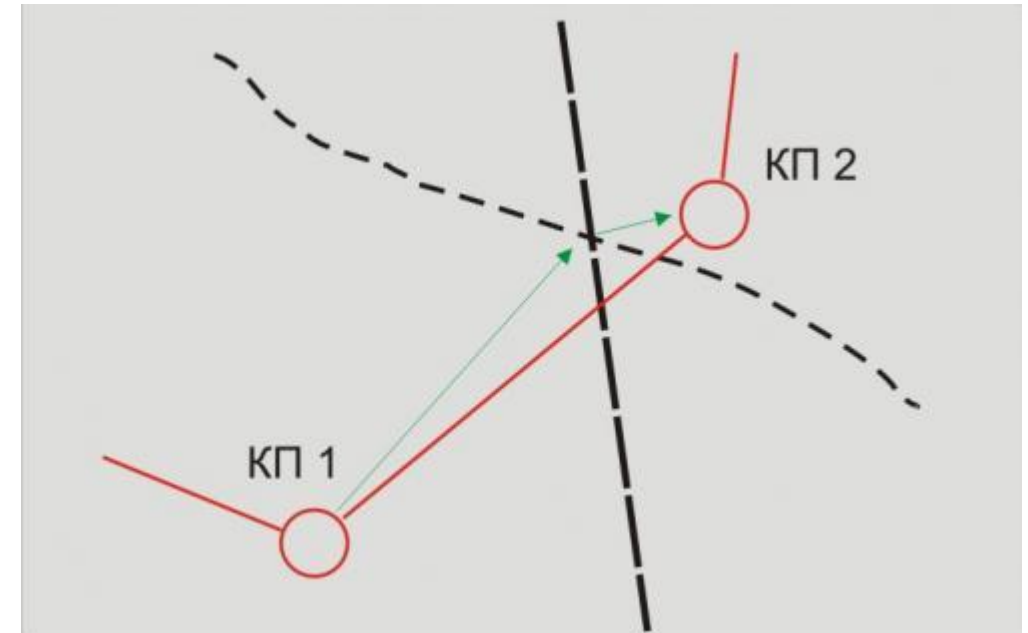
Поиск КП

2. Контроль расстояния

чтением карты



счетом шагов



Заключение



Занятие спортивным ориентированием, с одной стороны, позволяет общаться с людьми, объединенными общими интересами и ведущими здоровый образ жизни, а с другой — дает возможность общения с природой. Ориентирование объединяет в себе аудиторные занятия, увлекательные игры и тренировки на свежем воздухе, формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения, увлекает азартным соперничеством.

Спасибо за внимание!

