

Школа БТП по велотуризму
 Методические указания для проведения практического занятия по теме:
Соревнования по спортивному ориентированию
 Составил: Журавлёв А.В.

Цель занятия: закрепление навыков ориентирования на местности; освоение тактических приёмов, применяемых в спортивном ориентировании; приобретение опыта участия в соревнованиях.

Место проведения: лесной массив в районе ст. Аникеевка (Рижское направление Моск. ж/д).

Состав слушателей: отделения слушателей по 10-12 чел.

Занятие проводят: ИПС (4...6 чел.)

Дата проведения (продолжительность занятия): 12-13.02.2011 г. (2 дня)

Личное снаряжение: одежда и снаряжение для двухдневного лыжного похода с зимней ночёвкой у костра, заряженный сотовый телефон(!).

Личное специальное снаряжение: планшет, бумага (для тех, кто не писал хронометраж), часы, компас, карандаш, булавка, фонарь.

Материалы: КП, компостеры, цветные карандаши, секундомер, бланки протоколов, контрольные карточки, спортивные карты, маркировка для трассы, ремнабор для лыж и одежды, медицинская аптечка.

№ этапа	Наименование и краткое содержание этапа	Время	Указания проводящему
1.1	Встреча в метро на ст. Тушинская у 1-го вагона	8-00	К: перед посадкой в эл-ку проверка необх. снаряжения у каждого слушателя, при отсутствии – решение вопроса о его дальнейшем участии в занятии.
	Электричка М.-Курская-Нахабино, время прибытия на ст. Тушино: 8-24		
1.2	Движение в электричке до ст. Аникеевка	8-24 – 8-43	Б: организованная посадка/высадка
1.3	Движение к месту занятия на лыжах.	8-43 – 10-00	Р: инструктора ведут группу К: соблюдать порядок движения Б: назначить замыкающего из числа ИПС М: слушатели пишут хронометраж
2.1	Под руководством инструкторов - установка лагеря, заготовка дров, готовка обеда.	10-00 – 13-00	К: все занимаются делом Б: аккуратность при заготовке дров, нахождении у костра
2.2	Два инструктора устанавливают маркированную трассу.	11-00 – 13-00	З: длина трассы должна быть в пределах 3-5 км и линейное расстояние от места старта до самого дальнего КП должно быть не более 2 км. КП устанавливаются только на точечных либо на пересечении линейных ориентиров, имеющих на карте.
2.3	Обед	13-00 – 14-30	
2.4	Сбор слушателей на месте старта	14-45	К: обеспечить явку слушателей на старт

2.5	Инструктаж: задачей участника является прохождение по трассе, отмеченной маркерами. При нахождении КП участник накалывает булавкой местонахождение КП на карте и на обороте обводит прокол карандашом, висящем на следующем КП. При подсчёте результатов учитывается время прохождения дистанции. За неправильную отметку КП налагается штраф. Ориентирование осуществляется поодиночке. Выдача карт.	14-45 – 15-00	М: рассказать о порядке проведения соревнований, указать кол-во КП, длину трассы, контрольное время, рельеф трассы, цвета маркировки, глобальные ориентиры, ограничивающие район соревнований , пути прихода в лагерь в случае схода с дистанции или завершения контрольного времени. К: участники записывают на карту свою фамилию
2.6	Соревнование по ориентированию (маркированная трасса) Участники запускаются на дистанцию по очереди через 1 минуту	15-00 – 17-00	К: на финише слушатель сдаёт карту судьё. Б: по истечении контрольного времени осуществить поиск заблудившихся. З: подвести итоги, отмечая характерные ошибки.
2.7	4-5 инструкторов устанавливают КП для ночного ориентирования	11-00 – 18-00	З: линейное расстояние от места старта до самого дальнего КП должно быть не более 3-х км.
2.8	Готовка ужина (готовит ИПС)	17-00 – 18-00	Б: не мешаться дежурным
2.9	Ужин	18-00 – 19-00	
2.10	Сбор слушателей на месте старта	19-15	К: обеспечить явку слушателей на старт
2.11	Инструктаж: задачей участников является поиск КП, отмеченных на карте. При нахождении КП участники прокалывают контрольную карточку компостером в ячейке, соответствующей номеру КП. При подсчёте результатов учитывается время прохождения дистанции и призовое время за взятые КП сверх нормы. Недобор КП, потеря контрольной карточки и превышение контрольного времени служат основанием для снятия с дистанции. Ориентирование осуществляется парами. Выдача карт и контрольных карточек непосредственно перед стартом (по одной на пару)	19-15 – 19-30	М: рассказать о порядке проведения соревнований, указать кол-во КП, длину трассы, контрольное время, рельеф трассы, глобальные ориентиры, ограничивающие район соревнований , пути прихода в лагерь в случае схода с дистанции или завершения контрольного времени. К: Участники записывают на карту свои фамилии.
2.12	Соревнование по ночному ориентированию	19-30 – 22-30	К: на финише слушатели сдают карту и контрольную карточку судьё. Б: по истечении контрольного времени осуществить поиск заблудившихся. З: подвести итоги, отмечая хар. ошибки.
2.13	Ночёвка	23-00 – 8-00	

2.14	Готовка завтрака	8-00 – 9-00	Б: не мешаться дежурным
2.15	ИПС снимает маркированную трассу и КП ночного ориентирования, устанавливает трассу ориентирования в заданном направлении	8-00 – 9-00	З: линейное расстояние от места старта до самого дальнего КП должно быть не более 3-х км.
2.16	Завтрак	9-00 – 10-00	
2.17	Сбор слушателей на месте старта	10-15	К: обеспечить явку слушателей на старт
2.18	Инструктаж: задачей участника является поиск КП в строгой последовательности, отмеченной на карте. Отметка КП производится путем записи кодового названия КП карандашом в контрольной карточке. При подсчете результатов учитывается время прохождения дистанции. Не взятое хотя бы одного КП или взятое не по порядку – снятие с дистанции. Ориентирование осуществляется поодиночке. Выдача карт и контрольных карточек непосредственно перед стартом	10-15 – 11-00	М: рассказать о порядке проведения соревнований, указать кол-во КП, длину трассы, контрольное время, рельеф трассы, глобальные ориентиры, ограничивающие район соревнований , пути прихода в лагерь в случае схода с дистанции или завершения контрольного времени. К: Участники записывают на карту свои фамилии.
2.19	Соревнование по ориентированию в заданном направлении	11-00 – 15-00	К: на финише слушатели сдают карту и контрольную карточку судьбе. Б: по истечении контрольного времени осуществить поиск заблудившихся. З: подвести итоги, отмечая хар. ошибки.
2.20	Готовка обеда (готовит ИПС)	14-00 – 15-00	Б: не мешаться дежурным
2.21	Обед	15-00 – 16-00	
2.22	Сбор лагеря, снятие трассы ориентирования в заданном направлении	16-00 – 17-00	К: все занимаются делом
2.23	Движение на ст. Аникеевка	17-00 – 18-00	Р: инструктора ведут группу К: соблюдать порядок движения Б: назначить замыкающего из числа ИПС
2.24	Посадка в электричку, возвращение в Москву	18-00 - ...	Б: организованная посадка/высадка