**Совершенствование техники измерения расстояний. ОФП, ОРУ.**

Измерение расстояний на местности и на карте – один из главных элементов техники ориентирования . Вместе с применением компаса может заметно ускорять передвижение, как в "пустой", так и слишком насыщенной мелкими объектами местности. Измерение расстояний всё же следует тренировать – знать длину пары шагов в различной местности и доводить счет пар шагов до автоматизма. Счёт пар шагов на бегу требует, кроме всего прочего, абсолютного отсутствия посторонних мыслей, не связанных с ориентированием. Если измерение расстояний освоено не достаточно, это может в какойто мере помешать другим действиям. Особенно ориентировщикам элиты следует освоить автоматическое, измерение расстояний на бегу. Хотя, конечно, элитный спортсмен способен попадать на пункт и с помощью надёжного чтения карты без особых проблем, но, как известно , иногда, и опытные спортсмены допускают, подобно новичкам, нелепые ошибки, начиная искать пункт на пару сотен метров раньше, или в легкопроходимой местности пробегают настолько же дальше. Если учесть, что физической подготовке уделяется не одна сотня часов, то было бы совсем не вредно уделить часть этого времени на доведение до автоматизма измерение расстояния на бегу, что позволило бы избежать досадных ошибок, возникающих из-за недостаточного владения этим техническим элементом. Измерения на карте производятся с помощью масштабной линейки, выгравированной на пластине спортивного компаса, или глазомерно. Поскольку глазомерное определение отрезков пути приводит к значительной экономии времени, в этом навыке целесообразно совершенствоваться непрерывно как начинающим, так и опытным ориентировщикам.

Контроль расстояния. Дистанционно в спортивном ориентировании существует несколько способов контроля расстояния на местности: подсчет пар шагов, ориентиров, глазного пути, по ощущениям, по времени движения. Последний метод в современной ориентации практически не используется из-за достаточной насыщенности и точности карт. Счет пар шагов довольно громоздкий, но очень точный и надежный способ. Чтобы контролировать расстояние между объектами, необходимо знать, сколько пар шагов проложено в 100 метрах пути, идя и бегая по разной местности. При этом не учитываются шаги, предпринятые в сторону от направления движения при повороте и преодолении препятствий. Вы также должны быть в состоянии рассчитать необходимое расстояние от карте с помощью линейки или на глаз. В начале освоения навыка подсчета пар шагов (и в начале каждого сезона) необходимо проверять количество пар шагов на контрольных участках с наиболее разнообразным грунтом, рельефом и растительности. Метод учета пар шагов нагружает память и внимание спортсмена посторонними (подсчет, расчет) операциями. Кроме того, существует риск того, что процесс сопоставления карт будет отключен и ориентация будет потеряна в случае сбоя учетной записи. Способ контроля расстояний по ориентирам свободен от этих недостатков, а при точных, насыщенных, хорошо вычерченных и, следовательно, хорошо читаемых картах требует небольших затрат времени, к тому же обладает высокой точностью, соответствующей точности нанесения ориентиров на карте. Однако при контроле расстояний только по ориентирам существует реальная опасность, не заметить какой либо ориентир и пробежать лишнее расстояние. Такая ошибка может усугубиться близостью двух аналогичных ориентиров, т.е. возможностью попасть на параллельную ситуацию. Сочетание одновременно двух методов контроля расстояния существенно повышает надежность ориентирования. Чувство расстояния основано на комбинации зрительных и мышечных ощущений спортсмена и используется при измерении пройденного расстояния. Единственный способ оценить взаимное расположение и размеры объектов – глазомерный, когда используются лишь зрительные ощущения. При движении по ориентирам используются заранее выбранные ориентиры и их сочетания. В отличие от предыдущего приема здесь контроль расстояния играет основную роль, а контроль направления применяется лишь для страховки, в случае опасности попасть на параллельную ситуацию. Контроль расстояния особенно нужен, когда ориентиры почти не выделяются на местности. Наиболее распространенный вариант движения по линейным ориентирам, по дорогам и тропинкам, вдоль оврагов, ручьев, границ леса и т.д. Второй вариант движения по ориентирам – движение по цепочке ориентиров, отстоящих друг от друга на расстоянии одну, две длины видимости. Ориентирование карты в таком случае чаще проводят по компасу или опираясь на чувство направления. При движении по цепочке ориентиров иногда присутствует и элемент взятия направления, но контроль направления здесь практически не нужен. Выбирая цепочку ориентиров, надо учитывать их видимость. Необходимо также стремиться не попасть на аналогичный ориентир. Разрыв в цепочке ориентиров преодолевается движением по направлению. Контроль расстояния при движении по цепочке ориентиров осуществляется очень естественно по самим ориентирам.

Разбор дистанции с выбором наименьшего растояния между КП. Приложение (Спринт выбор пути. , Спринт анализ )

ОФП, ОРУ:

|  |
| --- |
| [**РАЗМИНКА**](https://www.youtube.com/watch?v=3iwoxdzZpdg) |
| *подход/повтор* | *отдых* |
| **скоростно-силовая** |
| [прыжок вверх с паузой в подседе](https://www.youtube.com/watch?v=D3cpKpheQGM) |
| 5х5 | 1 мин |
| **силовая** |
| [приседания на одной ноге с опорой или на стул](https://www.youtube.com/watch?v=iUmo2MirvAE) |
| 3х8/8 | 1 мин |
| [отжимания](https://www.youtube.com/watch?v=UgD0twN3m6o) |
| 3х макс | 1 мин |
| **стабилизация** |
| [ягодичный мостик](https://www.youtube.com/watch?v=LZ1yYmwEPX8) |
| 3х8/8 | 30 сек |
| ["часы"](https://www.youtube.com/watch?v=RlHnBaR_P5Q) |
| 3х6 (каждого) | 30 сек |
| [скручивания лежа на спине "кранчи"](https://www.youtube.com/watch?v=QFYxcUoYqZY) |
| 3х12 | 30 сек |
| **кондиционная** |
| [бег в стену (спринт в стену) в начале каждой минутымежду ускорениями бег на месте](https://www.youtube.com/watch?v=yIcnHQTyoBE) |
| 10х12 сек |  |
| [**растяжка**](https://www.youtube.com/watch?v=XWv6spIG0Z4) |