



# **ЗАНЯТИЯ С НОВИЧКАМИ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В МОСКВЕ**

**Москва, МИФИ  
2018 год**





## Кто?

Организатором занятий выступает оргкомитет массовых соревнований московского мегаполиса. Непосредственное проведение занятий:

▲ **Руководитель проекта –  
Ермаченков Алексей**

▲ тел. раб. 8(916)495-1315

▲ E-mail: [aaermachenkov@gmail.com](mailto:aaermachenkov@gmail.com)

▲ **Завуч – Минаков Александр**

▲ тел. моб. 8(916)842-0446

▲ E-mail: [sminakov@mail.ru](mailto:sminakov@mail.ru)



## Что?

На протяжении многих лет к нам обращались люди с просьбой помочь им освоиться в новом для них виде – спортивном ориентировании. Кто-то пришел из лыж, кто-то из туризма, кто-то просто встал с дивана. Из года в год нам нечего было вам предложить, как правило, мы направляли вас к московским тренерам, у которых и без вас куча проблем...

Теперь мы проводим **курс повышения квалификации для начинающих ориентировщиков 18+**

**На занятиях вы сможете познакомиться** с основами вида спорта, **получить** знания об обращении с компасом, **узнаете** много нового о спортивных картах, познакомитесь с различными приемами и техникой ориентирования, сможете проанализировать и **разобрать** пройденные вами дистанции с высококвалифицированными спортсменами, **здать** любые вопросы и получить на них ответы.

**Занятия ведёт Александр Минаков**, МС по ориентированию бегом, на лыжах, на велосипедах, в недавнем прошлом член сборной страны, профессиональный тренер. А помогают ему в этом: **Андрей Лукин**, МС по ориентированию на лыжах, на велосипедах, спортивный судья, **Виктор Быркин**, к.ф-м.н, доцент НИЯУ МИФИ, спортивный судья, специалист по информационному обеспечению соревнований, **Алексей Ермаченков**.

**На тренировочных стартах по выходным вы сможете отработать** полученные теоретические знания, **пройти дистанцию**, после чего на занятиях **обсудить** выбор пути движения, использование тех или иных приемов ориентирования, **здать** любые интересующие вопросы по выполнению технических приемов.



## Где и когда?

**Теоретические занятия** при условии наполняемости групп (не менее 3-5 слушателей) будут проходить еженедельно по понедельникам с 19.00.

Место проведения – Политехнический Колледж НИЯУ МИФИ, Каширское ш., д. 64, 5 этаж, аудитория 64-55 (по правой лестнице наверх до конца).

Проезд от м. Каширская, авт. 263, 275, 280, 298, 299, 415, 738, т71 и многие другие до остановки «Спортивная» (7 минут, 3 остановки), автобус останавливается непосредственно у входа в колледж.

Координаты – 55.644113, 37.674105

**Практические консультации на местности** и занятия для желающих будут проходить на базе Массовых Стартов Московского Мегполиса (Снежная Тропа), а также прочих соревнований.

**Первое занятие – организационное**, теоретическое, состоится в понедельник, 12 ноября, в 19.00. Там же можно будет задать все организационные вопросы и обсудить дальнейшее направление работы.

# Что поменялось с прошлого года? Программа.

Мы переработали и структурировали программу занятий на основании опыта проведения подобного семинара в 2017 году с учетом пожеланий и замечаний участников. Подготовили более наглядные презентации. Уменьшили количество импровизации и добавили больше анализа дистанций конкретных московских стартов.

**Предварительная тематика занятий по дням** (может быть скорректирована по итогам первого вводного занятия с учетом пожелания слушателей):

1. **Понедельник 12.11.2018.** Вводное занятие. Структура Курса спортивного совершенствования, кто, что и зачем будет рассказывать, пожелания. Спортивное ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования. Виды дистанций спортивного ориентирования. Правила вида спорта. Структура управления видом спорта. Спортивные Федерации. Спортивный инвентарь – спортивный компас, спортивная форма, лыжи, велосипеды, планшеты, часы и проч. Пожелания по программе. Замечания.
2. **Понедельник 19.11.2018.** Спортивная карта, условные знаки, легенды. Спецификации знаков. Знаки спринта. Отображение различных типов объектов на спортивных картах. Отображение объектов растительности на спортивных картах и характер проходимости. Рельеф на спортивных картах, отображение и восприятие.
3. **Понедельник 26.11.2018.** Применение современных программных и аппаратных средств в подготовке спортсмена-ориентировщика. Постсоревновательный анализ дистанций. Основы построения маршрута движения в соревнованиях по выбору.
4. **Понедельник 03.12.2018.** Техничко-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков. Выбор и реализация маршрута движения на перегоне. Анализ дистанций прошедшего сезона.
5. **Понедельник 10.12.2018.** Физическая подготовка спортсменов-ориентировщиков. Многолетняя подготовка спортсмена-ориентировщика. Этапы подготовки. Анализ дистанций прошедшего сезона.
6. **Понедельник 17.12.2018.** Спринтерское ориентирование как обособленный подвид СО. Рогейн как дальнейшее развитие СО. Примеры карт, дистанций, особенности видов. Перспективы развития. Особенности ориентирования в ночных условиях.
7. **Понедельник 24.12.2018.** СО на лыжах и велосипедах. Инвентарь. Примеры карт, дистанций, особенности видов. Перспективы развития.
8. **Среда 26.12.2018.** Тестирование. Срез знаний. Рекомендации.

## Как зарегистрироваться?

Заявки на участие в теоретических занятиях принимаются через систему электронной заявки на <http://sportident.ru/entry> до дня предшествующего занятию.

Проход на территорию Политехнического колледжа осуществляется по флаерам организаторов и строго при наличии паспорта. Флаер можно скачать и самостоятельно распечатать на сайте организаторов, либо приехать за полчаса до начала и получить флаер лично из рук организаторов.

Образец флаера для прохода в колледж можно скачать по ссылке [http://o-mephi.net/cup/schemes/seminari\\_2018\\_sp.gif](http://o-mephi.net/cup/schemes/seminari_2018_sp.gif) или скопировать:



# НИЯУ МИФИ

## ПРОПУСК ПРИГЛАШЕННОГО ЛИЦА

\_\_\_\_\_ паспорт \_\_\_\_\_

“            ”            \_\_\_\_\_ 2018г.

Стоимость одного занятия 499 рублей при условии предварительной регистрации и оплаты. На месте наличными оплата не принимается, это противоречит условиям предоставления площадки. Если вы считаете, что по тем или иным причинам заслуживаете права на скидку, вы можете написать об этом на электронную почту [aaermachenkov@gmail.com](mailto:aaermachenkov@gmail.com) и договориться об индивидуальных условиях посещения занятий.

Для студентов МИФИ занятия бесплатны!

## Информационное обеспечение

Актуальную информацию смотрите в наших группах в соцсетях:

▲ Вконтакте: [https://vk.com/moscow\\_orienteing](https://vk.com/moscow_orienteing)

▲ Facebook: [www.facebook.com/MoscowOrienteering](http://www.facebook.com/MoscowOrienteering)

А также на сайтах:

▲ «Лесные Новости» <http://moscompass.ru/news>

▲ «Массовые старты московского мегаполиса» <http://orient.msk.su>

Приглашаем всех желающих больше узнать об ориентировании  
и научиться новому!