

## ▣ Упражнения по теме « Способы контроля расстояния»

### Упражнение 1.

Для знакомства с контролем расстояния при помощи подсчёта шагов на местности заранее готовят несколько контрольных отрезков различной длины (50, 100, 150 м). Необходимо обратить внимание на равномерное прохождение контрольных отрезков и ведение счета пар шагов под определенную «удобную» ногу. Задание выполняется в различном темпе и на местности разной проходимости. Все данные записываются в таблицу, запоминаются и проверяются в дальнейших тренировках, если надо - корректируются. Целесообразно выполнять упражнение по определению расстояния после кросса, поскольку усталость влияет на длину шагов.

### Упражнение 2.

Совершенствование контроля расстояния с помощью шагов:

- определение расстояний во время азимутальной тренировки;
- прохождение маршрута на местности под руководством тренера и определение расстояний между точками, которые указывает тренер.

### Упражнение 3.

Маркируют участок местности, на маркировке на разном расстоянии ставят несколько КП. Спортсмен должен определить расстояния между КП и записать в карточку.

### Упражнение 4.

На дороге устанавливают несколько КП на разном расстоянии от старта. Спортсмену указывают расстояние, его задача при помощи подсчёта шагов отмерить указанное расстояние и отметить на «своём» КП.

### Упражнение 5.

На лист бумаги наносят несколько горизонтальных и вертикальных прямых линий. На каждой линии штрихами отмечают по одному отрезку произвольной длины от 1 до 20 см. Учащиеся определяют на глаз длину каждого отрезка и подписывают под ними результат. У более подготовленных занимающихся можно засекают время, потраченное на выполнение задания, и давать штраф за неправильное определение (за каждый миллиметр ошибки насчитывается 1 секунда штрафа).

### Упражнение 6.

Участнику выдается лист чистой бумаги, на котором нанесено несколько горизонтальных и вертикальных прямых линий и карточка с заданными длинами отрезков. Задание: отчеркнуть штрихами на каждой линии указанные в карточке длины. Как и в предыдущем задании, у более подготовленных ориентировщиков можно засекают время выполнения задания.

Упражнение 7.

Занимающимся выдаются карты с нанесенными на ней точками КП.  
Необходимо на глаз определить расстояние между КП.