

## Что такое спортивное ориентирование?

Спортивное ориентирование – это увлекательный вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса находят расположенные на местности контрольные пункты (КП). Это спорт для всех возрастов: им занимаются и маленькие дети, и 80-летние ветераны, причём возраст высших достижений, в отличие от многих других видов, длится от 18 и до 40 лет.

Соревнования проходят в любых погодных условиях: и в дождь, и в снег, и в жару. Но люди, которые регулярно занимаются ориентированием, редко болеют, а разнообразные погодные условия только прибавляют боевого запала и усиливают впечатления на финише, а также создают множество увлекательных историй.

Занятия спортивным ориентированием развивают в человеке множество полезных качеств и навыков: внимание, скорость мышления, память, логику и, конечно, физические качества: выносливость, координацию, гибкость. Этот вид спорта подходит как людям, любящим индивидуальные занятия, так и предпочитающим хорошую компанию.

Ориентирование – очень популярный вид спорта: в России, по самым скромным подсчетам, им занимаются десятки тысяч человек, а за рубежом – сотни тысяч. Уровень развития ориентирования неизменно повышается год от года.

## Мы ориентируемся во всем!

Секция спортивного ориентирования МИФИ была образована в 2005 году. Это одна из самых быстроразвивающихся секций МИФИ. Интересна и сильна она тем, что держится на энтузиазме студентов.

Занятия ведут студенты старших курсов и выпускники МИФИ. Это делает занятия интересными и непринужденными, к тому же позволяют познакомиться студентам с разных курсов и факультетов.

За десять лет существования секция достигла значительных успехов. На последних московских студенческих играх команда НИЯУ МИФИ неизменно занимает место в призовой тройке, как зимой так и летом, зачастую опережая таких монстров как МГУ и МГТУ им. Баумана. Спортсмены секции регулярно занимают на соревнованиях призовые места. В составе секции есть Чемпион России, победители и призеры Первенств России, мастера спорта, кандидаты в мастера спорта, первоурядники. В ближайшие годы в МИФИ планируют поехать победители и призеры Первенств России, кандидаты в сборную страны.

Своими силами секция регулярно проводит соревнования на уровне г.Москвы, принимает участие в судействе на всероссийских соревнованиях и даже на Чемпионате Мира.

Последние несколько лет в секции активно развивается направление спортивного туризма - смежного вида спорта.

Попасть в секцию может каждый желающий. Разрядов и предварительной сдачи нормативов не требуется. Единственное условие - желание заниматься и выполнение общих требований секции: регулярное посещение занятий (не реже раза в неделю), участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов. При добросовестном выполнении этих условий у Вас не будет проблем с зачетом.

Если Вы хотите узнать больше про ориентирование в нашем институте, хотите понять, как и что преподается на занятиях, познакомиться с ориентировщиками МИФИ, узнать об их успехах или получить их координаты, то заходите на наш портал: <http://o-mephi.net>. Адрес электронной почты: [o-mephi.net@mail.ru](mailto:o-mephi.net@mail.ru). Если у Вас появились вопросы по этому замечательному виду спорта, то заходите на форум <http://o-mephi.net/forum> и задавайте их. Вы получите исчерпывающий ответ как студентов, так и преподавателей секции. По всем вопросам можно обращаться к преподавателям секции:

**Федин Михаил Алексеевич** 8(916)178-1824

(отделение спортивного туризма)

**Ермаченков Алексей Александрович** 8(926)165-0574

8(916)495-1315

(отделение спорт. ориентирования, общее руководство)

## Зачётные требования секции спортивного ориентирования МИФИ (отд. СО)

Основным критерием зачета служит выполнение индивидуального плана, который составляется с учетом пожеланий студента и общей программы кафедры физического воспитания и секции спортивного ориентирования МИФИ.

Формальный критерий получения зачета – балльная система ECTS (согласно стандарту образования поколения 3+): 100-балльная шкала оценок по дисциплинам "физическая культура" и "физическая культура (элективная дисциплина)", где начисление баллов проходит по следующим разделам:

### 1. "Физическая Культура" (0-100 баллов):

#### Работа в семестре (0-50 баллов):

0-20 баллов – сдача теоретического норматива. **Минимальное количество баллов за этот норматив – 12.**

0-10 баллов – сдача норматива «подтягивания из виса на перекладине» (поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены у девушек).

0-10 баллов – сдача норматива 100м.

0-10 баллов – сдача норматива кросс 3(2 у девушек) км.

**В сумме за эти три норматива должно быть получено не менее 18 баллов.**

#### Зачет (0-50 баллов):

Завершение дистанции серьезных/отчетных соревнований в контрольное время (для 1 курса) – 10 баллов  
Выполнение спортивного разряда

• выполнение\*\* 3 спортивного разряда – 30 баллов

• выполнение\*\* 2 спортивного разряда – 40 баллов

• выполнение\*\* 1 спортивного разряда – 50 баллов

\*\* баллы за выполнение разряда присваиваются в конце семестра по результатам лучшего результата студента.

Победа в Первенстве (Чемпионате) МИФИ по своей возрастной группе – 40 баллов

2-3 место в Первенстве (Чемпионате) МИФИ по своей возрастной группе – 30 баллов

Победа в Кубке Первокурсника (1 курс), Кубке МИФИ (2,3,4 курс) – 50 баллов

**Минимальное количество баллов за этот раздел – 30.**

### 2. "Физическая Культура элективная дисциплина" (0-100 б.):

#### Специальная соревновательная и тренировочная работа (0-50 баллов):

0-20 баллов – посещения тренировочных занятий в МИФИ (12 баллов – 10 посещений за семестр, 13б. – 13, 14б. – 16, 15б. – 18, 16б. – 21, 17б. – 24, 18б. – 27, 19б. – 30, 20 баллов – 32).

**Мин-е кол-во посещений занятий за семестр 10 (12 баллов)**

0-30 баллов за участие в тренировочных соревнованиях (открытых тренировках).

Посещение тренировочного соревнования – 6 баллов

**Минимальное количество баллов за этот раздел – 18.**

#### Зачет (0-50 баллов):

Посещение серьезного соревнования – 10 баллов

Посещение отчетного соревнования – 20 баллов

**Минимальное количество баллов за этот раздел – 30.**

## Девушкам Скидки!!!!

### Приложение: График тренировок секции

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
16.30 18.45 МИФИ	17.00 18.30 парки Москвы	16.30 18.45 МИФИ, парки Москвы	17.00 18.30 парки Москвы	16.30 18.45 МИФИ	10.00 14.00 парки Москвы	10.00 14.00 парки Москвы

### Приложение: Перечень соревнований

05.09	Чемпионат Москвы	31.10	Московская Осень
06.09	Памяти Друзей	01.11	Московская Осень
12.09	Московская Осень	04.11	Золотая Осень
13.09	Московская Осень	07.11	Снежная Тропа
19.09	Моск. Фестиваль	08.11	Снежная Тропа
	Сор-я пам. Горюнова	14.11	Снежная Тропа
20.09	Кубок Клубов	15.11	Чемпионат МИФИ
25.09	Спартакиада НИЯУ МИФИ, VI Соревнов. "Волга"	21.11	Снежная Тропа
26.09		22.11	Снежная Тропа
27.09		28.11	Снежная Тропа
26.09	Моск. Фестиваль	29.11	Покровская Снежинка
27.09	Чемпионат г. Москвы	05.12	Снежная Тропа
03.10	Московская Осень	06.12	Рубеж Славы
04.10	One Man Relay	12.12	Снежная Тропа
10.10	Московская Осень	13.12	Откр. Зимнего Сезона
11.10	Московская Осень	19.12	Снежная Тропа
17.10	Московская Осень	20.12	Снежная Тропа
18.10	Московская Осень	26.12	Новогодние Старты
24.10	Московская Осень	27.12	Новогодние Старты
25.10	Осенние встречи		
30.10	Всероссийские Сор-я г. Владимир		серьезные соревнования
31.10			отчетные соревнования
01.11			