

Государственное автономное учреждение Нижегородской области
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в р.п. Красные Баки
Нижегородской области»

Принята на тренерском совете
«25» 08 2017 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор:  Сотников С. В.
«25» 08 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
по виду спорта «Спортивное ориентирование»**

Срок реализации программы – 2 года
Возраст детей - 7-16 лет

Автор программы:
тренер-преподаватель
Шевелев А.В.

р.п. Красные Баки
2017 год

Пояснительная записка.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Ориентирование – вид спорта, собирающий на свои старты до 30 000 участников (Швеция). Ориентирование – это самый здоровый вид спорта (исследования шведских физиологов). Ориентирование – это единение с природой, позволяющее выходить на старт и в 80 лет. Ориентирование – это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание физических и умственных возможностей человека. Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование имеет и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок. Ориентирование – это захватывающая игра с интригующим началом и непредсказуемым итогом. Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

Основные направления и содержание деятельности.

Главной целью программы является формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа направлена на решение следующих образовательно-воспитательных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации;
- подготовка судей по спортивному ориентированию.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. Программа рассчитана на 2 года обучения для учащихся 1-11 классов. Время, отведенное на обучение, составляет 312 часов в год. Первый год обучения предполагает преподавание основ спортивного ориентирования. Учащиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку.

Модель структуры программы. Программа состоит из пояснительной записки, годичного цикла тренировочных занятий.

Годовой цикл обучения состоит из взаимосвязанных:

- тематического учебного плана занятий объединения (с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического материала).
- рабочей учебной программы занятий.

- предполагаемых результатов, знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть обучающийся к концу каждого года занятий.

Подготовка спортсменов – ориентировщиков на этапе спортивно – оздоровительных групп.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

Тематический учебный план занятий по спортивному ориентированию на этапе спортивно – оздоровительных групп.

Тема занятий	Год обучения I
1. Теоретическая подготовка	
1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	2
1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	4
1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2
1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.	6
1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	4
1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	2
1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	2
1.8. Основы туристской подготовки.	2
Итого	24
2. Практическая подготовка	
2.1. Общая физическая подготовка.	124
2.2. Специальная физическая подготовка.	60
2.3. Техническая подготовка.	40
2.4. Тактическая подготовка.	4
2.5. Контрольные упражнения и соревнования.	20
3. Медицинское обследование.	
	4
Итого	252
Всего часов	276

**Рабочая учебная программа по спортивному ориентированию на этапе
спортивно – оздоровительных групп.**

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной

дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

1.8. Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

2.3. Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных

ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

2.4.Тактическая подготовка.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2.5.Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности - пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

Предполагаемые результаты первого года обучения.

Введение

Должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

Техника безопасности

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения.

Должны уметь:

- находить выход из аварийных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу.

История спортивного ориентирования

Должны знать:

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования
- прикладное значение ориентирования.

Должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Гигиена спортсмена

Должны знать:

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиена физических упражнений;
- гигиена тела, одежды, обуви.

Должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.

Медико–санитарная подготовка

Должны знать:

- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки;
- основы первой до врачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при переломах костей (открытых, закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

Должны уметь:

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- пользоваться групповой мед.аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

Правила соревнований

Должны знать:

- агитационное значение соревнований;
- правила и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действие участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования

Должны уметь:

- соблюдать правила и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований.

Снаряжение ориентировщика

Должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

Должны уметь:

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение;
- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.

Судейская практика

Должны знать:

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады;
- обязанности судей;
- оборудование старта и финиша;
- виды протоколов.

Должны уметь:

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию.

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- задачи общей физической подготовки

- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации а процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.

Должны уметь:

- выполнять обще развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать.

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовке для роста мастерства ориентировщиков;
- методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности(открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

Техническая подготовка

Должны знать:

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические,; план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущество каждого из видов карт;
- понятие технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точное ориентирование,;
- компас и его устройство.

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;

- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;
- восстанавливать ориентировку после ее потери;

Тактическая подготовка

Должны знать:

- понятие о тактике;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;
- значение тактики для достижения наилучших результатов;
- понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Должны уметь:

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- из нескольких вариантов выбирать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Контрольные нормативы

Должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

Должны уметь:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь:

- закончить дистанцию I – II уровня.

Краеведение

Должны знать:

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города и республики;

- музеи, экскурсионные объекты города и республики.

Должны уметь:

- рассказать об истории родного края.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать:

- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- методы и средства развития волевых качеств;
- особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- туризм – одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и т.д.;
- основные туристские узлы и их применение;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требование к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

Должны уметь:

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать палатку;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

Топографическая подготовка

Должны знать:

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;
- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»;
- масштаб и его виды;
- основные типы топонимов;
- понятие «горизонталь»;
- понятие «крутизна склона».

Должны уметь:

- читать масштаб карты;
- читать и расшифровывать основные топонимы;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

Походы, лагеря

Должны знать:

- маршрут туристского путешествия;

- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила проведения и техника безопасности.

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

Организация учебно - тренировочного процесса по спортивному ориентированию

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 50-60 раз.

Соревнования в детских спортивных школах должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Приемы и методы повышения умственной работоспособности.

При преодолении дистанции на соревнованиях по ориентированию в каждом конкретном случае правильное решение принимается на основе рационального мыслительного процесса. Как ни парадоксально, но абсолютное большинство спортсменов не обращают внимания на возможность развития умственной работоспособности.

Умственная работа отличается от физической прежде всего тем, что она требует относительно небольших энергетических затрат, но она также может быть тренируема и подчиняется закону адаптации.

Умственная деятельность характеризуется сложной аналитико-синтетической работой мозга, что проявляется в восприятии, внимании, мышлении, извлечении информации и кодировании ее в кратковременной и долговременной памяти. Если нет тренировки мыслительной деятельности, то и нет ее развития. В спортивном ориентировании в настоящее время интеллект становится важным средством достижения высокого результата.

Спортсменам-ориентировщикам можно рекомендовать ряд приемов и методов повышения умственной работоспособности:

1. Рациональный режим дня, отдыха, сна.
2. Постоянная интенсивная умственная работа, чередуемая с занятиями более низкой интенсивности.
3. Обязательные периодические экстремальные усилия в умственной работе до глубокого утомления с последующим восстановлением.
4. Регулярные тренировки мыслительной деятельности должны начинаться с раннего возраста и продолжаться до конца занятия спортивным ориентированием.
5. Виды тренинга: запоминание текстов, цифр, стихов, спортивных карт, решение различных интеллектуальных задач (математических, игровых, специальных), кроссвордов, криптограмм и т.п.
6. Рациональное и полноценное питание. Интеллектуальная деятельность более продуктивна, если питание отвечает следующим требованиям: полноценности,

сбалансированности и оптимальности. Поэтому рацион питания спортсмена-ориентировщика должен быть достаточно калорийным. В общем количестве потребляемых калорий (не более 3000-3500 ккал в сутки) доля белков должна составлять 18-22%, жиров — 15-18%, углеводов- 55-60%. Спортсмену-ориентировщику достаточна обыкновенная, разнообразная пища. Более полноценным питание будет при употреблении свежих овощей и фруктов, зерновых изделий, мяса, рыбы, птицы, молока, бобовых (горох, бобы), соков без добавления сахара, киселей.

При питании в день соревнований рекомендуются быстро усвояемые, маложирные кушанья (каши, вареные овощи, бананы, вода). В последние минуты перед стартом прием сахара нежелателен, углеводы лучше принять в удобное время до соревнований. Жидкостное равновесие необходимо обеспечить заранее, питьем сверх чувства жажды (особенно в жаркую погоду). Не исключается небольшой прием пищи среди ночи перед соревнованиями.

После соревнований запасы энергии пополняются обильным потреблением продуктов, содержащих углеводы. Утрату жидкости восполняют сразу после соревнований. Такой подход также значительно ускоряет восстановительные процессы в организме спортсмена.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
8. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1988.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
12. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
13. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
14. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
15. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
17. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
18. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
19. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.