

За основу программы взята типовая программа Центра детско-юношеского туризма и краеведения Минобразования России. (составители: Воронов Ю.С., Константинов Ю.С.)

3.Организация: МОУДОУ ДЮЦ»Азимут» г. Йошкар-Ола

4.Целевые группы: Учащиеся формируются с учетом возрастных особенностей, не более 15 человек в группе.

5.Цель программы: физическое и интеллектуальное развитие обучающихся, формирование у них бережного отношения к природе и правил поведения в ней.

6.Направленность: Программа направлена на решение образовательно-воспитательных задач.

7.Срок реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся 1-3 классов.

8.Вид программы: Спортивный.

9.Уровень реализации программы: Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и учета индивидуальных особенностей занимающихся.

10.Уровень усвоения программы: Воспитанники должны стремиться выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать результаты на соревнованиях.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Введение

2. Пояснительная записка

3. Этапы подготовки юных спортсменов ориентировщиков.

4. Учебная программа для групп начальной подготовки.

5. Организация учебно-тренировочного процесса по спортивному ориентированию.

6. Педагогический и медико-биологический контроль.

8. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.

9. Рекомендуемая литература.

**Введение**

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

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;

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.

Условия реализации программы.

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

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Для проведения таких занятий необходим специально оборудованный класс.

На начальных этапах тренировки следует планировать только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

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

Методика оценки получаемых результатов.

Минимум знаний, умений и навыков для воспитанников приведен в данной программе для 1 года обучения.

В конце 1 года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется и тестированием.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по спортивному ориентированию со­ставлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образова­нии» в редакции Федерального Закона от 13.01.96 12-ФЗ, Типового по­ложения об образовательном учреждении дополнительного образования де­тей (Постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95 233), нормативных документов Министерства образования РФ и Государ­ственного комитета РФ по физической культуре и туризму (Норматив­но-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95 96-ИТ).

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на различных этапах подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной под­готовки и предполагает решение следующих основных задач:

— привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

— содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и  
укреплению здоровья учащихся;

— подготовка спортсменов-ориентировщиков;

— воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;

**ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХСПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (этап предварительной подготовки)

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.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |
| --- |
| **Тема занятий** |
| **Кол-во часов** |
| 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. | 8 |
| Итого | 30 |
| 2.1. Общая физическая подготовка. | 76 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка. | 50 |
| 2.3. Техническая подготовка. | 30 |
| 2.4. Тактическая подготовка. | 4 |
| 2.5. Контрольные упражнения и соревнования. | 20 |
| 3. Углубленное медицинское обследование. | 6 |
| Всего часов | 216 |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |  |
| **1.** | **Спортивное ориентирование.** | **54** | **24** | **30** |  |
| 1.1 | История возникновения, развитие, виды спортивного ориентирования. | 2 | 2 |  |  |
| 1.2 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. | 4 | 2 | 2 |  |
| 1.3 | Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена . | 2 | 2 |  |  |
| 1.4 | Топография. Условные знаки. Спортивная карта. | 10 | 5 | 5 |  |
| 1.5 | Понятие о технике спортивного ориентирования. | 4 | 2 | 2 |  |
| 1.6 | Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. | 4 | 2 | 2 |  |
| 1.7 | Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. | 2 | 2 |  |  |
| 1.8 | Ориентирование по карте. | 20 | 4 | 16 |  |
| 1.9 | Контрольные упражнения и задания. | 6 | 3 | 3 |  |
| **2.** | **Физическая подготовка.** | **112** | **22** | **90** |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка. | 60 | 8 | 52 |  |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка. | 26 | 4 | 22 |  |
| 2.3 | Техническая подготовка. | 10 | 2 | 8 |  |
| 2.4 | Тактическая подготовка. | 4 | 2 | 2 |  |
| 2.5 | Контрольные упражнения и задания. | 12 | 6 | 6 |  |
| **3.** | **Основы туризма.** | **50** | **14** | **36** |  |
| 3.1 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. | 4 | 2 | 2 |  |
| 3.2 | Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка. | 6 | 3 | 3 |  |
| 3.3 | Личное и групповое туристическое снаряжение. | 6 | 3 | 3 |  |
| 3.4 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 10 | 2 | 8 |  |
| 3.5 | Основы туристской техники. | 4 | 2 | 2 |  |
| 3.6 | Контрольные упражнения и задания. | 8 | 2 | 6 |  |
| 3.7 | Походы. | 12 |  | 12 |  |
|  | **Итого** | **216** | **60** | **156** |  |

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из разли­чных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко использу­ются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тре­нировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена-ориентировщика.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональ­ным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне по­ступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками ос­новы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

На этапе на­чальной спортивной специализации должно быть увеличение объема трени­ровочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ори­ентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализа­ции необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания со спор­тивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУППНАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

***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 соревнований. 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. Технико-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 ввысокой, 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 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).

**3. *Углубленное медицинское обследование***

Постановка на учет и прохождение медобследования во врачебно-физкультурном диспансере.

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГОПРОЦЕССА 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.

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.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля — это не только рост тренированно­сти, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходи­мость контроля проходит через следующие ступени: по желанию — реко­мендуется — обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленно­сти есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие конт­роля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помо­гают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

**1. Контроль за состоянием здоровья.**

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тща­тельный врачебный уход.

**2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.**

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него вклю­чаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестиро­вание силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога (АнП), МПК, ЖЕЛ и т. п.

**3. Контроль за техникой ориентирования.**

Тесты на местности (точность движения по азимуту, определение рассто­яний, скорость отметки на КП). Тестирование техники бега (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях, по болоту, по камням).

**4. Контроль за уровнем психической работоспособности.**

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной па­мяти.

**5. Анализ соревнований.**

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

**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.

1. Постоянная интенсивная умственная работа, чередуемая с занятиями более низкой интенсивности.
2. Обязательные периодические экстремальные усилия в умственной ра­боте до глубокого утомления с последующим восстановлением.
3. Регулярные тренировки мыслительной деятельности должны начинаться с раннего возраста и продолжаться до конца занятия спортивным  
   ориентированием.
4. Виды тренинга: запоминание текстов, цифр, стихов, спортивных  
   карт, решение различных интеллектуальных задач (математических, игровых, специальных), кроссвордов, криптограмм и т.п.
5. 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.

7. Применение препаратов, повышающих общую умственную работоспособность. Все препараты, стимулирующие кровообращение в мозге или сердце, в той или иной мере повышают мыслительные процессы. К наибо­лее простым препаратам, обладающим эффектом улучшения умственной работоспособности, относится хлористый калий, который содержится в пло­дах и фруктах, особенно в кураге и изюме.

Большим восстанавливающим действием обладает оротат калия. Рибок­син — стимулирует энергообмен в тканях, в том числе мозге, сердечной мышце и вообще в клетках мышечной ткани, а также синтез нуклеиновых кислот и белков. Этот препарат значительно повышает умственную работо­способность.

Ряд препаратов растительного и животного происхождения также повы­шает умственную работоспособность. К ним относятся настойка лимонника, заманихи, корня женьшеня, экстракт левзеи, элеутероккока и пантокрин.

Необходимо строго соблюдать основные принципы применения фармакологических средств:

1. Фармакологические препараты назначает только врач в соответствии  
   с конкретными показаниями. Тренерам категорически запрещается самостоятельно назначать фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Недопустимо применение фармакологических средств восстановления и повышения работоспособности (кроме витаминов) в пубертатный период  
   развития организма юного 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. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.

1. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физ­культура и спорт, 1989.
2. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
4. 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.