



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ЭДЕЛЬВЕЙС» ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

Принято на педагогическом совете  
МБОУ ДО «Эдельвейс»  
Протокол № 2 от 10.04.2024 г.

Утверждена приказом зам. директора  
по УВР МБОУ ДО «Эдельвейс»  
от 10.04.2024 г. № 60 - ОД

Т.А. Мельникова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

**«ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ»**

Возраст детей: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

Каськов С.В., тренер – преподаватель

Методическое сопровождение:

Забкова Л.В., инструктор-методист

Тольятти 2024

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена на основе программы «Спортивное ориентирование», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей (под редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова, 2005 г.) с учетом особенностей Самарской области.

Обучение детей включает в себя систематические занятия, участие в соревнованиях, физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Актуальность.** Программа «Основы спортивного ориентирования» востребована в современных условиях, как со стороны родителей, так и самих учащихся. В настоящее время дети проводят много времени в школе, за компьютером, находясь в условиях замкнутого помещения. Учебно-воспитательная деятельность данной программы большей частью организована на природе, общение с которой воспитывает в детях любовь и бережное отношение к окружающему миру. Программа направлена на формирование общей культуры, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии и занятиях физической культурой и спортом, духовно-нравственное и трудовое воспитание, социализацию и профессиональную ориентацию учащихся.

**Направленность.** Физкультурно-спортивная, ознакомительный уровень.

### **Новизна программы.**

Программа «Основы спортивного ориентирования» разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приложением к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 г. № МО-16-09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629;
- Правилами вида спорта «Спортивное ориентирование»;
- Единой всероссийской спортивной квалификацией 2022 – 2025 гг;
- Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Министерства образования РФ от 15.07.92 № 293);
- Методическими рекомендациями по организации и проведению туристских походов с обучающимися, утвержденные координационным советом по развитию детского туризма в Российской Федерации от 15.10.2015 г. № 3.

### **Педагогическая целесообразность.**

В программе раскрыто содержание работы по элементарным знаниям и навыкам в спортивном ориентировании, туризме и краеведении.

Умение ориентироваться на местности имеет большое прикладное значение. Обучение навыкам ориентирования на незнакомой местности по карте и компасу направлено на развитие

познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления и расстояния, интуиции, необходимых человеку в условиях нахождения в природной стихии. Ориентирование формирует умения принимать правильные решения в сложной ситуации. Занятия спортивным ориентированием направлены на воспитание личностных качеств, способствующих формированию спортивного характера, таких как: терпение, сила воли, находчивость, психологическая устойчивость, настойчивость, ответственность.

Походы в программе носят не спортивный, а релаксационный характер. Ориентирование «использует» туризм в качестве релаксационного фактора, как средство восстановления после соревнований по ориентированию.

**Цель программы:** формирование у обучающихся здорового образа жизни, навыков безопасного поведения в природной среде, воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, патриотизма посредством освоения практических основ спортивного ориентирования.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- формирование знаний в области истории развития спортивного ориентирования;
- обучение базовым знаниям по спортивному ориентированию;
- формирование знаний о природе, географии, истории и достопримечательностях города Тольятти и Самарской области;
- формирование знаний о здоровом образе жизни, закаливании и укреплении здоровья.

##### **Развивающие:**

- прививать интерес к ориентированию как активной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- развитие личностных качеств: памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, пространственного воображения;
- развитие чувства времени, глазомера, оценки пройденного расстояния.

##### **Воспитательные:**

- воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде;
- воспитание общей культуры учащихся, социализация и адаптация к жизни в обществе;
- воспитание спортивного характера, стремления к достижению высоких спортивных результатов, выполнению спортивных разрядов;
- привлечение воспитанников к систематическим занятиям спортивным ориентированием;
- формирование у обучающихся потребности к здоровому образу жизни;
- воспитание гармоничной, социально-активной личности.

#### **Ожидаемые результаты**

##### *Предметные*

- знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;

##### *Метапредметные*

- повысить уровень общей физической подготовки;

##### *Практические*

- сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности.

**Возраст детей.** Данная программа рассчитана на детей возраста – 7-10 лет. Набор осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками, соревнованиям и походам.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа.

**Форма обучения** - очная.

**Форма организации деятельности обучающихся.**

Парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;

участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

**Режим занятий:**

Программа рассчитана на занятия с сентября по май включительно. Программа обучения рассчитана на 1 год обучения (36 недель) – 72 часа (по 1-2 часа в неделю).

**Наполняемость учебных групп.** Рекомендуемый минимальный состав группы — 15 человек. Рекомендуемое максимальное количество обучающихся одновременно в группе — не более 20 человек.

Состав групп является постоянным. В учебно-тренировочных выездах, походах и соревнованиях состав групп может быть переменным.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

- соревнования;
- оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы;
- открытые и контрольные занятия.

**Средства оценки результативности и эффективности реализации программы.**

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольный нормативы.

### **Учебный план**

Программа состоит из 3-х модулей и рассчитана на 72 часов в год, по 24 часов в каждом модуле.

#### **Учебный план программы «Основы спортивного ориентирования»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Модуль 1 «Искатель»	24	5	19
2.	Модуль 2 «Ориентир»	24	4	20
3.	Модуль 3 «Азимут»	24	4	20
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>

#### **Модуль 1 «Искатель»**

**Цель:** укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение интеллектуального и физического развития социально-активной личности воспитанников через занятие спортивным ориентированием, формирование навыков безопасного поведения в природной среде.

**Задачи:**

Обучающие:

- изучение видов карт;
- понятие масштаба и его виды;
- обучение чтению спортивной карты;

Развивающие:

- обеспечение всестороннего физического развития обучающихся;
- развитие потенциала психических функций: внимания, памяти, логического мышления;
- развитие понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- воспитание патриотического сознания: любви и бережного отношения к истории и культуре города, гордости за достижения соратников в спорте,
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса;
- воспитание уверенности и самостоятельности при прохождении дистанций по ориентированию;
- формирование мотивации к занятиям по спортивному ориентированию.

### Предметные ожидаемые результаты.

После освоения модуля предполагается, что будут достигнуты следующие результаты:

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы изучения обучающийся должен овладеть:

- развитием понимания спортивной карты;
- развитием навыков пользования компасом;
- овладеть техническими навыками ориентирования;
- развить «памяти карты»;
- научиться вычерчивать простые схемы и спортивные карты;

### Учебно – тематический план

Тема занятий	Количество часов
<b>Теоретическая подготовка (всего часов)</b>	<b>5</b>
Вводное занятие. История спортивного ориентирования в Самарской области, России, Море. Охрана природы.	1
Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.	2
Основные условные знаки, спортивная карта, компас.	2
<b>Практическая подготовка (всего часов)</b>	<b>19</b>
Общая физическая подготовка.	4
Специальная физическая подготовка.	4
Технико-тактическая подготовка.	4
Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт.	2
Контрольные упражнения и соревнования.	5
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>24</b>

### Модуль 2 «Ориентир»

**Цель:** формированию культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств ребенка, гражданственности, патриотизма.

**Задачи:**

Обучающие:

- Обучение техники и тактики бега по пересеченной местности;
- обучение владения компасом.

Развивающие:

- обеспечение всестороннего физического развития обучающихся;
- развитие потенциала психических функций: внимания, памяти, логического мышления;
- развитие понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса;
- воспитание уверенности и самостоятельности при прохождении дистанций по ориентированию;
- формирование мотивации к занятиям по спортивному ориентированию.

**Предметные ожидаемые результаты.**

После освоения модуля предполагается, что будут достигнуты следующие результаты:

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы изучения обучающийся должен овладеть:

- развитием навыков пользования компасом;
- пониманием условных знаков спортивных карт;
- приобретение соревновательного опыта;
- овладеть техническими навыками ориентирования;
- освоить правила соревнований по спортивному ориентированию;

#### Учебно – тематический план

Тема занятий	Количество часов
<b>Теоретическая подготовка (всего часов)</b>	<b>4</b>
Основы техники и тактики ориентирования.	1
Условные знаки спортивного ориентирования, компас, азимут.	2
Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	1
<b>Практическая подготовка (всего часов)</b>	<b>20</b>
Общая физическая подготовка.	5
Специальная физическая подготовка.	5
Технико-тактическая подготовка.	5
Контрольные упражнения и соревнования.	5
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>24</b>

#### Модуль 3 «Азимут»

**Цель:** создание условий для творческого самовыражения, развития и самореализации обучающихся, стимулирующего здоровьесберегающую деятельность и дальнейшего совершенствование мастерства в области спортивного ориентирования

**Задачи:**

Обучающие:

- закрепление техники, тактики, приёмов и способов ориентирования обучающихся;
- соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки,

Развивающие:

- укрепление здоровья и повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- развитие памяти, пространственного мышления, выносливости.

Воспитательные:

- воспитание уверенности в себе, стремления к достижению высокого спортивного результата;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, соблюдение спортивной этики, дисциплины;
- воспитание бережного отношения к природе;
- создание единого коллектива на основе творческого взаимодействия педагога и обучающихся, направленного на достижение поставленных задач.

#### **Предметные ожидаемые результаты.**

Обучающийся должен знать:

- тактические действия на месте соревнований перед стартом, после получения карты и в момент старта;
- наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП;
- сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции;
- тактики прохождения дистанции соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении,
- взаимосвязь физической, технической, тактической психологической подготовки, подготовке спортсменов,

Обучающийся должен уметь:

- читать карту с одновременным слежением за контролировать расстояние, контролировать направление;
- брать КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компа

### **Учебно – тематический план**

Тема занятий	Количество часов
<b>Теоретическая подготовка (всего часов)</b>	<b>4</b>
Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	2
Основы туристской подготовки.	2
<b>Практическая подготовка (всего часов)</b>	<b>20</b>
Общая физическая подготовка.	4
Специальная физическая подготовка.	4
Технико-тактическая подготовка.	2
Контрольные упражнения и соревнования.	4
Туристская подготовка. Походы.	4
Судейская и инструкторская практика.	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>24</b>



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

***Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Самарской области, России, Море. Охрана природы.***

- Спортивное ориентирование как вид спорта. Прикладное значение ориентирования.
- Развитие спортивного ориентирования в Самарской области.
- Природа окрестностей. Растительный и животный мир окрестных лесов.

***Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.***

- Правила поведения на занятиях по спортивному ориентированию в помещении, спортзале, на местности. Соблюдение правил дорожного движения. Противопожарная безопасность.
- Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Техника безопасности в чрезвычайных ситуациях при нахождении в помещении, в населенном пункте, в парке, в лесу.
- Требования к одежде и обуви для занятий спортивным ориентированием. Экипировка ориентировщика. Требования к лыжному инвентарю.

***Основы техники и тактики ориентирования.***

- Понятие о технике и тактике спортивного ориентирования.
- Стороны горизонта. Ориентирование по местным признакам.
- Понятие о карте местности. Правильное держание карты. Сопоставление спортивной карты и местности.
- Дистанция по спортивному ориентированию. Контрольный пункт (КП), отметка на КП.
- Действия спортсмена на соревнованиях по спортивному ориентированию.

***Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.***

- Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание и обозначение на спортивной карте.
- Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.
- Различительные особенности объектов местности – растительность, гидрография, искусственные сооружения, рельеф, камни и скалы.
- Ориентиры - точечные, линейные, площадные.
- Компас. Определение сторон горизонта по компасу.

***Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.***

- Виды ориентирования. Ориентирование по выбору, на маркированной трассе, в заданном направлении.
- Основные пункты правил соревнований по спортивному ориентированию.

***Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.***

- Понятие о гигиене. Основы гигиены при занятиях физкультурой и спортом.
- Режим дня и питания.

***Основы туристской подготовки.***

- Понятие о туристском походе. Виды походов. Маршрут.
- Снаряжение туриста. Питание в походе.

- Правила поведения в походе. Обязанности участников похода.

## **Раздел 2. Практическая подготовка.**

### ***Общая физическая подготовка.***

Всесторонняя физическая подготовка: лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика. Спортивные и подвижные игры, игры с мячом. Обще-развивающие упражнения направлены на укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

### ***Специальная физическая подготовка.***

Развитие специальной физической подготовки: специальные физические упражнения на развитие ловкости и выносливости. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Эстафеты с преодолением препятствий. Бег по равнинной и слабопересеченной местности. Освоение лыжных ходов.

### ***Технико-тактическая подготовка.***

Держание спортивной карты и компаса. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов местности с линейных ориентиров.

### ***Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт.***

Рисовка простейших схем классного помещения, схемы спортивного зала. Определение условных знаков спортивных карт. Сопоставление объектов местности и их обозначение на картах. Определение сторон горизонта по компасу. Линейные, точечные и площадные ориентиры.

### ***Контрольные упражнения и соревнования.***

Контрольные упражнения для оценки уровня физической подготовленности. Бег на 30 метров. Челночный бег 3 x 10 м. Прыжок в длину с места. Бег на выносливость – 5 минутный бег с учетом пройденного расстояния в метрах. Наклон вперед из положения сидя с втягиванием рук (см). Подтягивание (мальчики), отжимание (девочки). Прыжки через скакалку (раз в минуту). Лыжная гонка 500 метров. Прохождение простейших дистанций по спортивному ориентированию на маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении.

### ***Туристская подготовка. Походы.***

Туристский поход выходного дня. Подготовка к походу. Подбор снаряжения. Правила поведения на природе, в лесу, у водоемов. Природоохранные мероприятия, правила сбора дров, разведения костра, уборка и утилизация мусора, охрана растений и животных и др.. Цель похода. Выбор места, разработка маршрута. Распределение обязанностей в походе. Питание в туристском походе. Однодневные походы с использованием карты. Обретение уверенности пребывания в незнакомом лесу без карты. Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса. Подготовка отчета.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для качественной реализации программы, организации образовательного и учебно-тренировочного процесса необходимо создание комфортных условий, соответствующих современным требованиям, наличие помещения для переодевания учащихся и организации работы педагогов.

**Материально-техническое обеспечение.** Обеспечение необходимым инвентарем: беговая форма и обувь, компас, планшет. Для проведения учебно-тренировочных занятий необходим комплект оборудования и материалов, состоящий из: тиража спортивных карт учебно-тренировочных полигонов, призм контрольных пунктов, компостеров, наглядных пособий, картографических и дидактических материалов, канцелярских и хозяйственных принадлежностей (см. Приложение № 1, 2).

**Информационное обеспечение.**

Для реализации программы используются интернет ресурсы.

**Кадровое обеспечение:** учебные занятия проводят тренера - преподаватели, имеющие педагогическое образование.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно-правовая литература

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 2) Концепции развития дополнительного образования в РФ до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-Р);
- 3) Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р)
- 4) Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 5) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- 6) Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- 7) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242
- 8) «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

### Список литературы для педагогов

1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2003.
2. Алешин В.М., Пызгарев В.А., Спортивная катрография, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
3. Алёшин В.М., Пызгарев В.А., Дистанции в спортивном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
4. Алёшин В.М., Близневский В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции лыжном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009.
5. Баранов Ю., Спортивное ориентирование, Казань, Изадельство ООО «КПГ», 2013.
6. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
7. Бурцев В.П., Совместный бег и рассеивание в соревнованиях по ориентированию, Москва: Академпринт, 2008.
8. Воронов Ю.С., Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании, учебное пособие, Смоленск: Смоленский государственный институт физической культуры, 1998.
9. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Организация дополнительного образования детей, Москва: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2003.
10. Иванов Е., Дистанция длиною в жизнь, Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
11. Колеснокова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
12. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое

- пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
13. Константинов Ю.С., Программы «Спортивное ориентирование» Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
  14. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
  15. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
  16. Лосев А.С., Тренировка ориентировщиков-разрядников, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
  17. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Москва, «Астрель», 2003.
  18. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
  19. Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М., Как провести соревнования, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
  20. Нурмимаа В, Спортивное ориентирование, Москва: ФСО России, 1997.
  21. Путенихин В.П., Спортивное ориентирование бегом. Психофизика мастерства: Секреты подготовки в вопросах и ответах. – Уфа: Информреклама, 2015.
  22. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «ФиС», 1978.
  23. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
  24. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
  25. Шомысова Е.Е., Спорт в Республике Коми: история и современность, Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2008.
  26. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2015.
  27. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
2. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
4. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
5. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
6. Кудинов В.С., Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе, Волгоград: «Издательский дом Кнауб», 2017.
7. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
8. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
9. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
10. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
11. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
12. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2017.
13. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

**Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря**

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во
1	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки (компостеры)	комплект	20
2	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	30
3	Карточки для отметки	штук	100
4	Секундомеры электронные	штук	2
5	Необходимый набор хозяйственных и канцелярских принадлежностей: перчатки, скотч, ножницы, линейка, планшет, бумага белая и цветная, пакеты с замком, файлы, цветные маркеры, ручки, карандаши и пр.	комплект	2

**Перечень необходимой спортивной экипировки**

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1	Компас	штук	на учащегося	1
2	Картографический материал	комплект	на учащегося	1
3	Планшет для ориентирования	шт.	на учащегося	1
4	Кроссовки	пар	на учащегося	1
5	Костюм тренировочный летний	шт.	на учащегося	1
6	Фонарь налобный	шт.	на учащегося	1
7	Сумка спортивная (рюкзак)	шт	на учащегося	1