



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



ПРИТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «Эдельвейс»

 Т.А. Мельникова

Приказ от 10.04.2024 г. № 60 - ОД

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
	Итого	72	13	59

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
Теоретическая подготовка (всего часов)	5
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
Практическая подготовка (всего часов)	19
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
ВСЕГО ЧАСОВ	24

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

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
Теоретическая подготовка (всего часов)	4
Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	2
Основы туристской подготовки.	2
Практическая подготовка (всего часов)	20
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
ВСЕГО ЧАСОВ	24

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 незнакомомого 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 «КПП», 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 длиной 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. Нурмиаа 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. Колеснокова 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