

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Спортивное ориентирование» - программа туристско-краеведческой направленности, модифицированная, продвинутого уровня освоения. Программа составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами**:

Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегией развития образования в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд.VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г., (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Правилами и регламентами видов спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», «скалолазание»;

Положением о системе поощрения в детском туризме (действует с 30 мая 2018 г.);

Уставом и локальными актами ГАУДО МФТСЦ (Положением о дополнительной общеобразовательной программе; Положением об аттестации обучающихся).

Актуальность программы. В последнее время, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок, что формирует общественный запрос на занятия по программе с частым пребыванием на свежем воздухе, выездами на соревнования. В современных условиях программа «Спортивное ориентирование» необходима для детей и подростков, т.к. ориентирование на местности – один из немногих видов деятельности, сочетающих физическую и интеллектуальную работу, направленный как на формирование интеллектуальных и творческих способностей учащихся, так и на обеспечение физического и психического здоровья подростков.

Отличительные особенности и новизна.

Новизна программы в использовании однодневных и многодневных туристских мероприятий – походов, слетов, соревнований, туристских лагерей, практических

занятий на местности, экскурсий и т.п., что способствует формированию коллективного духа и командного сплочения.

В реализации программы используются методики по физической подготовке, комплексы упражнений, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости; адаптированные методики по психологической подготовке, специализированные тестовые методики по спортивному ориентированию (автор Колесникова Л.В) тесты для развития и тренировки интеллектуальных качеств необходимых ориентировщику (автор Колесникова Л.В).

Педагогическая целесообразность программы. Занятия по программе предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и гражданской позиции учащихся.

Цель программы: формирование целеустремленной, самостоятельной, нравственной личности, умеющей принимать решение и отвечать за собственные поступки, стремящейся к здоровому образу жизни, через занятие спортивным ориентированием.

Задачи программы.

Образовательные:

- освоение базовых знаний и навыков ориентирования на местности;
- изучение техники и тактики спортивного ориентирования;
- воспитание потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Воспитательные:

- формирование нравственных качеств;
- воспитание любви к родному краю, окружающей природе;
- воспитание ценностных ориентиров: трудолюбия, воли и настойчивости в достижении целей;
- воспитание ответственного отношения к обязанностям в группе (команде) деятельности;
- формирование навыков индивидуальной и коллективной работы в достижении общей цели.

Развивающие:

- развитие памяти, наблюдательности;
- формирование пространственного мышления;
- совершенствование коммуникативных и творческих способностей учащихся;
- формирование навыка самоконтроля.

Адресат программы. Программа «Спортивное ориентирование» рассчитана на детей 10-15 лет.

1. Стартовый уровень – 10-11 лет
2. Базовый уровень – 12-13 лет
3. Продвинутый уровень 14-15 лет.

Группы комплектуются из учащихся одного возраста. Количественный состав объединения 15 человек. Заниматься по программе «Спортивное ориентирование» может каждый желающий, прошедший медицинский осмотр и получивший разрешение на занятия. Обязательное дополнительное медицинское обследование проводится при допуске к соревнованиям. Занятия проводятся с полным составом объединения.

Программа «Спортивное ориентирование» разработана с учетом ведения занятий в течение осенних, зимних и весенних каникул, как на базе учреждения, так и на

свежем воздухе (более 75%).

Возрастные особенности физического развития детей.

В детском и особенно в подростковом возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, мышечная масса. Возрастает рост силы на 1 кг собственного веса. В возрасте до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений, быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп.

Напряжённая мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения и, так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/мин в 7 лет снижается до 80-85 уд/мин к 10-11 годам.

Развивая физические качества ребёнка в спортивно-оздоровительном периоде, следует руководствоваться обобщениями отечественных и зарубежных учёных, а также собственным опытом тренерского состава школы, определивших наиболее оптимальные сроки для развития тех или иных физических качеств:

Сила – Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет и только с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются.

Быстрота – Развитие быстроты наблюдается с 7 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет.

Скоростно-силовые качества – Наибольший естественный прирост приходится на возраст от 10-12 лет до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировок.

Выносливость – Аэробная мощность характеризуется абсолютным ПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию роста у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растёт аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость – По утверждению многих учёных дети гораздо легче переносят соревнования в беге на длинные дистанции (1000-3000м), нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что до 12-13 лет наблюдается незначительный рост анаэробной выносливости.

Гибкость - Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. В детском возрасте позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен, но недостаточно прочен.

Из всего вышесказанного следует вывод, что в данный период подготовки юных ориентировщиков является наиболее подходящим (сенситивным) для развития гибкости, быстроты и общей (аэробной) выносливости, также благоприятным для начала формирования скоростно-силовых качеств. В то же время мыслительные процессы, необходимые для работы с картами и анализом прохождения маршрута в этом возрасте недостаточно развиты.

Объем и сроки реализации программы. Программа составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся и рассчитана на три года обучения. На занятия отводится 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 324 часа в год, из расчета 9 часов в неделю.

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Этапы реализации программы

№	Уровень освоения программы	Год обучения	Количество часов в год
1	Стартовый	1-ый год обучения	324
2	Базовый	2-ой год обучения	324
3	Продвинутый	3-ий год обучения	324

Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Форма обучения: очная.

Режим занятий

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
1.	первый	324	36	3 раза в неделю по 3 часа
2.	второй	324	36	3 раза в неделю по 3 часа
3.	третий	324	36	3 раза в неделю по 3 часа

Особенности организации образовательного процесса.

Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике спортивного ориентирования на местности, получение спортивных разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Уровень освоения содержания.

Программа разноуровневая:

Стартовый уровень – 1 год обучения,

Базовый уровень - 1 год обучения,

Продвинутый уровень – 1 год обучения.

На *стартовом уровне* прививается интерес к занятиям спортивным ориентированием и туризмом. Все это осуществляется в игровой форме через постепенное приобщение учащихся к систематическим занятиям. Проводится разносторонняя физическая подготовка, при этом делается акцент на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Большая роль на этом этапе отводится спортивным играм: играм с мячом, играм на внимание, сообразительность, координацию. Начинается работа по развитию навыков владения спортивной картой и компасом. Немаловажная роль отводится знакомству с родным городом и его достопримечательностями. Учащиеся получают первичные знания о походах, личном и групповом снаряжении и совершают однодневные походы в окрестностях города.

На *базовом уровне* учащиеся переходят к углубленному изучению основных элементов ориентирования, расширяют объем знаний о технике спортивного ориентирования. Приобретают первичные знания о тактике, приобретают

соревновательный опыт, участвуя в районных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию. На этом этапе увеличивается количество практических занятий, проводимых на местности. Ведется работа по повышению разносторонней физической и функциональной подготовки. Воспитанники узнают туристские возможности родного края, совершают многодневные некатегорийные походы.

Продвинутый уровень. На этом этапе возрастает роль физической подготовки ориентировщика. Большое место в учебно-тренировочном процессе занимает развитие специальной выносливости. Продолжается многогранный процесс совершенствования техники и тактики спортивного ориентирования в различных условиях. Значительная роль в совершенствовании тактико-технической подготовки отводится соревновательному методу за счет увеличения количества соревнований. В календаре появляются соревнования областного и регионального уровня. Большое значение уделяется психологической подготовке спортсмена. Продолжают ходить в многодневные походы и узнают географическую характеристику родного края.

Используются традиционные методы обучения:

словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут);

наглядные (демонстрация учебных презентаций и тестов с использованием интерактивной доски, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт); практические (работа с книгой и дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений).

На всех этапах реализации программы используются *активные* методы обучения, такие как: мышление, действие и речь, эмоционально-личностное восприятие информации.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, индивидуальная).

Формы занятий: учебные занятия в кабинете и практические занятия на местности, занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке в спортивном зале и на полигоне. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, экскурсия, конкурс, поход, путешествие, лекция, видеозанятие, онлайн занятие, комбинированные и контрольно-проверочные занятия.

Большая роль отводится практическим занятиям и многодневным соревнованиям по спортивному ориентированию, походам, которые проводятся во время каникул.

При подведении итогов используются: опрос, тестирование при помощи контрольных упражнений и тестов для оценки уровня развития физической и тактико-технической подготовки ребят, которые проводятся два раза в год (промежуточный и итоговый). Кроме того, учитывается результативность выступлений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Предполагаемые результаты

Личностные результаты

- развитие учебно-познавательного интереса к новому материалу и способам решения новой частной задачи;
- развитие способности к самооценке на основе критерия успешности занятий;
- развитие основ гражданской идентичности личности в форме осознания “Я” как гражданина России, Пензенского края, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- формирование основ моральных и нравственных ценностей российского общества;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с учителем и сверстниками.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять учебную цель и задачи, самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- умение провести сравнение, анализ, обобщение, простейшую классификацию по родовидовым признакам, установление аналогий, отнесение к известным понятиям.

Предметные результаты

По окончании стартового уровня

По разделу «Спортивное ориентирование»

будут знать:

- краткий обзор развития ориентирования в Пензе,
- основы безопасности при проведении занятий на местности,
- одежда и обувь спортсменов–ориентировщиков,
- условные знаки- линейных и площадных ориентиров, масштаб карты,
- устройство компаса,
- основы технической и тактической подготовки,
- основные положения правил соревнований по ориентированию о поведении участника

будут уметь:

- ориентировать карту по компасу,
- снимать аварийный азимут,
- ориентироваться вдоль линейных ориентиров,
- ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами
- планировать путь прохождения дистанции по линейным ориентирам,
- правильно действовать при потере ориентировки.

По разделу «Организация туристского быта и краеведение»

будут знать:

- виды туризма,
- личное и групповое снаряжение,
- историю возникновения и развития города Пензы;

будут уметь:

- выполнять основные работы по развешиванию лагеря,
- посещать экскурсионные объекты
- совершать однодневные походы.

По разделу «Физическая подготовка»

будут знать:

- значение физической подготовки,
- основные виды упражнений, направленных на развитие выносливости координации, ловкости, гибкости и быстроты.

- влияние общеразвивающих упражнений на здоровье,
- роль спортивных игр в развитии внимания, координации, ловкости;
будут уметь:
- правильно выполнять упражнения на развитие отдельных качеств,
- передвигаться на лыжах классическим ходом,
- подниматься и спускаться со склонов,
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

По разделу «Соревнования»

Должны пройти дистанцию и уложиться в контрольное время

По окончании базового уровня.

По разделу «Спортивное ориентирование»

будут знать:

- влияние курения и употребление спиртных напитков на организм;
- условные знаки - точечных ориентиров;
- владеть знаниями о необходимых самоконтролю;
- этапы развития ориентирования в своем регионе Пензенской области;
- технические приемы (грубый азимут, точный азимут, точечное ориентирование);
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- как контролировать расстояние при помощи шагов.

будут уметь:

- проводить предстартовую разминку;
- ориентироваться с использованием крупных форм рельефа;
- ориентироваться с использованием тормозных ориентиров;
- измерять расстояние на местности при помощи шагов;
- двигаться по азимуту;
- грамотно использовать предстартовую информацию.

По разделу «Организация туристского быта и краеведение»

будут знать:

- историю развития туризма в стране;
- туристские возможности родного края.

будут уметь:

- готовить личное и групповое снаряжение к походу;
- составлять меню для похода;
- совершать многодневные некатегорийные походы;
- преодолевать простейшую полосу препятствий;
- участвовать в летних и зимних туристских соревнованиях.

По разделу «Физическая подготовка»

будут знать:

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности;
- технику лыжных ходов;
- упражнения на расслабление, на развитие выносливости;
- роль специальной физической подготовки на различных этапах.

будут уметь:

- владеть приемами техники бега с учетом характера местности;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одношажный ход, коньковый ход, подъемы, спуски;

- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок.

По разделу «Соревнования»

Должны пройти дистанцию и получить юношеский разряд

По окончании продвинутого уровня

По разделу «Спортивное ориентирование»

будут знать:

- история развития ориентирования в России;
- 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;
- особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении;
- взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- значение углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов;
- знать действия спортсмена во время соревнований.

будут уметь:

- анализировать ошибки допущенные при прохождении дистанции;
- самостоятельно спланировать тренировку;
- читать карту с одновременным слежением за местностью, контролировать расстояние, контролировать направление;
- заходить на КП по азимуту, уметь использовать привязки при заходе на КП;
- самостоятельно вести дневник тренировки.

По разделу «Организация туристского быта и краеведения»

будут знать:

- географическую характеристику родного края;
- основные места проведения походов;
- особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года,
- причины возникновения аварийных ситуаций в походах, на соревнованиях, в поездках, и меры их предупреждения.

будут уметь:

- изготавливать, совершенствовать и ремонтировать личное и групповое снаряжение;
- организовывать питание в походах, на многодневных соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях;
- составлять отчет о туристском путешествии.

По разделу «Физическая подготовка»

будут знать:

- технику лыжных ходов;
- упражнения на развитие физических качеств;
- роль и значение специальной физической подготовки для

обучающихся;

будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении;
- применять разновидности бега (ускорения, фартлек, бег трусцой);
- владеть приемами техники бега на различной местности;
- владеть приемами преодоления естественных препятствий;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости и силы.

По разделу «Соревнования»

Должны выполнить норматив взрослого разряда по спортивному ориентированию.

По итогам обучения уровней обучающиеся должны участвовать в городских, региональных и всероссийских соревнованиях и слетах, в соответствии со своими физическими, возрастными и индивидуальными особенностями.

Учебный план

Уровни обучения	Стартовый уровень			Базовый уровень			Продвинутый уровень		
	год обучения, количество часов								
основные разделы/модули	1 год			2 год			3 год		
	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
Спортивное ориентирование	129	54	75	115	42	73	111	33	78
Организация туристского быта и краеведение	27	15	12	32	11	21	24	12	12
Физическая подготовка	132	9	123	141	12	129	153	12	141
Соревнования по спортивному ориентированию	36		36	36		36	36		36
ИТОГО	324	78	246	324	65	259	324	57	267

Учебно – тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Спортивное ориентирование	129	54	75	
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования	6	6	-	Игра
1.2.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	9	9		Игра «Шляпа»
1.3.	Одежда и снаряжение ориентировщика	6	3	3	Проверка внешнего вида
1.4.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	6	3	3	Игра «Спасатели»
1.5.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	21	6	15	Тесты

1.6.	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	6	6		Тест
1.7.	Техническая и тактическая подготовка разности	60	18	42	Тест
1.8.	Психологическая подготовка.	15	3	12	Тесты
2.	Организация туристского быта и краеведение	27	15	12	
2.1.	Туризм и его виды	6	3	3	Маршрутный лист
2.2.	Краеведение	6	3	3	Фотоотчет
2.3.	Охрана природы и памятников культуры	6	3	3	Фотоотчет
2.4.	Личное и групповое туристическое снаряжение	9	6	3	Игра
3.	Физическая подготовка	132	9	123	
3.1.	Общая физическая подготовка	66	3	63	Контрольные нормативы
3.2.	Специальная физическая подготовка	45	3	42	Сдача нормативов
3.3.	Лыжная подготовка.	21	3	18	Контрольные нормативы
4	Соревнования по спортивному ориентированию	36		36	Контрольная дистанция
	Итого часов:	324	78	246	

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Спортивное ориентирование

Тема 1.1. История возникновения и развития спортивного ориентирования

Теория. Организация работы группы в течение года. Краткий обзор развития ориентирования в Пензе. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами ориентировщиками города.

Контроль. Игра на сплочение коллектива

Тема 1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теория. Основы безопасности проведения занятий: в учебном классе, в спортивном зале, на улице, во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном полигоне, на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.

Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Контроль. Игра «Шляпа» (на отработку знаний правил поведения во время занятий).

Тема 1.3. Одежда и снаряжение ориентировщика

Теория. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях.

Практика. Выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

Контроль. Проверка внешнего вида

Тема 1.4. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теория. Отдых. Питание. Значение питания.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений. Гигиена обуви и одежды.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях.

Практика. Просмотр видео по оказанию помощи.

Контроль. Игра «спасатели»

Тема 1.5. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Теория. Спортивная карта, цвета карты. Условные знаки. Виды условных знаков.

Практика. Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт, линейных и площадных ориентиров.

Контроль. Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию

Тема 1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

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

Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

Контроль. Тест

Тема 1.7. Техническая и тактическая подготовка

Теория. Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Практика. Отработка навыка правильного держания карты и компаса. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие аварийного азимута. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП.

Контроль. Тест.

Тема 1.8. Психологическая подготовка.

Теория. Задачи и средства психологической подготовки. Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции.

Практика. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности. Предстартовое состояние, предстартовое волнение.

Контроль. Тесты.

Раздел 2. Организация туристского быта и краеведение

Тема 2.1. Туризм и его виды

Теория. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена ориентировщика. Виды туризма.

Практика. Убирать место привалов и биваков, установка палатки.

Контроль. Маршрутный лист

Тема 2.2. Краеведение.

Теория. История города и области. Замечательные земляки.

Практика. Посещение экскурсионных объектов города и области.

Контроль. Фотоотчет

Тема 2.3. Охрана природы и памятников культуры.

Теория. Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Памятные исторические места.

Практика. Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня.

Контроль. Фотоотчет.

Тема 2.4. Личное и групповое снаряжение

Теория. Понятие о личном туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальников, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь в походе.

Практика. Подготовка личного снаряжения к походу.

Контроль. Игра, что возьму с собой в поход.

Раздел 3. Физическая подготовка

Тема 3.1. Общая физическая подготовка

Теория. Роль общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения. Влияние общеразвивающих упражнений на здоровье человека. Разминка, заминка, их значение.

Практика.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

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.

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

Контроль. Контрольные нормативы.

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка

Теория. Методика развития специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на растяжку, упражнения с партнерами, упражнения с предметами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Контроль. Сдача нормативов

Тема 3.3. Лыжная подготовка.

Теория. Виды классических ходов. Стойка лыжника. Техника передвижения на лыжах классическими ходами.

Практика. Обучение стойки лыжника. Обучение попеременному двухшажному ходу. Преодоление подъемов «лесенкой». Попеременный ход без палок. Обучение технике спуска со склонов в низкой стойке.

Контроль. Контрольные нормативы.

Раздел 4. Соревнования

Практика. Участие в муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Контроль. Пройди контрольную дистанцию и уложиться во времени.

Учебно – тематический план второго года обучения

№ п.п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Спортивное ориентирование	115	42	73	
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования		3	-	Викторина
1.2.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.		3	3	Викторина
1.3.	Одежда и снаряжение ориентировщика	4	2	2	Проверка внешнего вида
1.4.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	6	2	4	Справка о здоровья
1.5.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	9	3	6	Тесты
1.6.	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	6	6	-	Выполнение юнешеского разряда
1.7.	Техническая и тактическая подготовка разности	66	18	48	Тест
1.8.	Психологическая подготовка.	15	5	10	Контрольные тесты
2.	Организация туристского быта и краеведение	32	11	21	
2.1.	Туризм и его виды	9	3	6	фото
2.2.	Краеведение	9	3	6	Фотоотчет
2.3.	Охрана природы и памятников культуры	8	2	6	Фото
2.4.	Личное и групповое туристическое снаряжение	6	3	3	Фото
3.	Физическая подготовка	141	12	129	

3.1.	Общая физическая подготовка	69	3	66	Выполнение зачетных упражнений
3.2.	Специальная физическая подготовка	51	6	45	Сдача нормативов
3.3.	Лыжная подготовка.	21	3	18	Контрольные нормативы
4	Соревнования по спортивному ориентированию	36		36	Контрольная дистанция
	Итого часов:	324	65	259	

Содержание второго года обучения

Раздел 1. Спортивное ориентирование

Тема 1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России

Теория. Этапы развития ориентирования в Пензенском регионе и в России. Ведущие спортсмены Пензенской области. Выступлений Пензенских ориентировщиков на международных соревнованиях.

Контроль. Викторина

Тема 1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теория. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Меры личной безопасности.

Практика. Поиск условно-заблудившегося по карте

Контроль. Викторина

Тема 1.3. Одежда и снаряжение ориентировщика

Теория. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, карточка, чип, планшет участника.

Практика. Подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям.

Контроль. Проверка внешнего вида

Тема 1.4. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теория. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок.

Пищевое отравления. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

Ушибы, растяжения, вывихи.

Практика. Основная помощь при различных травмах.

Контроль. Справка о здоровья

Тема 1.5. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Теория. Спортивная карта, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков.

Практика. Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт, точечных ориентиров. Создание простейших планов и схем.

Контроль. Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию

Тема 1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Теория. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях.

Правила соревнований, основные разделы. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Представитель команды.

Контроль. Выполнение юношеского разряда

Тема 1.7. Техника и тактика спортивного ориентирования

Теория. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью компаса. Движение по направлению с помощью компаса.

Скорость движения на дистанции.

Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Роль памяти и внимания в спортивном ориентировании. *Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.*

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Понятие о тактическом плане. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», бег по ориентирам, удлинение ориентиров и т.д.).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты, характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта). Использование предстартовой информации при подготовке к старту.

Практика. Развитие «памяти карты». Отработка технических приемов и способов ориентирования. Отработка на учебно-тренировочных занятиях навыков чтения карты (точное и грубое). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Опережающее чтение карты, чтение карты по большому пальцу. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью компаса. Движение по направлению с помощью компаса.

Контроль расстояния с помощью деталей карты. Измерение расстояний на местности способом «пар шагов», по времени, интуитивно, глазомерно.

Направление. Отработка контроля направления с помощью компаса и карты по объектам местности.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП, уход с КП. Тренировка быстроты и точности отметки на КП. Определение оптимальной скорости движения по дистанции.

Анализировать допущенные ошибки при прохождении дистанции.

Контроль. Прохождение контрольной дистанции.

Тема 1.8. Психологическая подготовка.

Теория. Особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера. Понятие о спортивной мотивации.

Практика. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли.

Контроль. Контрольные тесты.

Раздел 2. Организация туристского быта и краеведение

Тема 2.1. Туристские путешествия родного края.

Теория. Туризм – один из видов активный отдых. История развития туризма в стране.

Практика. Путешествие по родному городу, просмотр видеофильма.

Контроль. фото отчет

Тема 2.2. Краеведение.

Теория. Географическое положение края. рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы.

Практика. Посещение интересных объектов природы Пензенского края.

Контроль. Фотоотчет

Тема 2.3. Охрана природы и памятников культуры.

Теория. воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практика. Посадка зеленых насаждений. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий. Поход по территории Пензенской области.

Контроль. Фотоотчет.

Тема 2.4. Личное и групповое снаряжение

Теория. Понятие о групповом туристском снаряжении. Перечень группового снаряжения Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Практика. Подготовка группового снаряжения к походу с учетом сезона.

Контроль. Фотоотчет.

Раздел 3. Физическая подготовка

Тема 3.1. Общая физическая подготовка

Теория. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации и их роль в процессе тренировок.

Практика. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление.

Контроль. Выполнение зачетных упражнений.

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка

Теория. Виды упражнений, направленных на развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Практика. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег с картой и компасом.

Упражнения для развития ловкости: Прыжки (в длину, по кочкам, вниз, с одной ноги, с двух ног), перекувырки, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры.

Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на растяжку, упражнения с партнерами, упражнения с предметами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук в упоре, приседание на двух и одной ногах, приседание с отягощением, упражнения с предметами.

Интервальная тренировка.

Контроль. Контрольная дистанция.

Тема 3.3. Лыжная подготовка.

Теория. Техника передвижения на лыжах классическими ходами.

Практика. Обучение попеременному одновременному одношажному ходу. Основы конькового хода. Преодоление подъемов «елочкой». Обучение технике спуска со склонов в высокой стойке.

Контроль. Прохождение контрольной дистанции. Бег на лыжах «классическим ходом» на дистанции от 2 до 5 км.

Раздел 4. Соревнования по спортивному ориентированию

Практика. Участие в районных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

Контроль. Пройти дистанцию и получить юношеский разряд.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Спортивное ориентирование	111	33	78	
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования	3	3	-	Беседа и анализ
1.2.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	3	3		Видео
1.3.	Одежда и снаряжение ориентировщика	3	1	2	Участие в установке
1.4.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	6	2	4	Осмотр в диспансере
1.5.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	9	6	3	Тесты
1.6.	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	3	3		Тесты
1.7.	Техническая и тактическая подготовка разности	69	12	57	Контрольная дистанция.
1.8.	Психологическая подготовка.	15	3	12	Контрольные тесты
2.	Организация туристского быта и краеведение	24	12	12	

2.1.	Туризм и его виды	6	3	3	маршрутный лист
2.2.	Краеведение	6	3	3	Викторина
2.3.	Охрана природы и памятников культуры	6	3	3	Фото
2.4.	Личное и групповое туристическое снаряжение	6	3	3	Маршрутный лист
3.	Физическая подготовка	153	12	141	
3.1.	Общая физическая подготовка	72	3	69	Сдача нормативов.
3.2.	Специальная физическая подготовка	60	6	54	Сдача нормативов
3.3.	Лыжная подготовка.	21	3	18	Контрольная дистанция.
4	Соревнования по спортивному ориентированию	36		36	Контрольная дистанция
	Итого часов:	324	57	267	

Содержание программы третьего года обучения

Раздел 1. Спортивное ориентирование

Тема 1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом

Теория. Результаты выступления юниорской и юношеской сборной России на Чемпионатах мира. Сильнейшие спортсмены–ориентировщики мира и России. Члены сборной России из Пензенского региона. Просмотр и анализ видеоматериалов об участии сборной объединения «Спортивное ориентирование» на Первенстве России по спортивному ориентированию среди учащихся.

Контроль. Беседа и анализ просмотренного видеоматериала.

Тема 1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях

Теория. Охрана труда и соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию. Понятия о травмах. Причины травм. Возможные травмы на занятиях и соревнованиях. Оказание помощи пострадавшему.

Контроль. просмотр видео материала

Тема 1.3. Одежда и снаряжение ориентировщика

Теория. Учебные полигоны, их оборудования для проведения тренировочных занятий на местности. Лыжное снаряжение.

Практика. Устройство, изготовление, установка снаряжения.

Контроль. Участие в установке тренировочного полигона.

Тема 1.4. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теория. Значение комплексного педагогического контроля медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, влияющие на работоспособность ориентировщика.

Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий.

Практика. Оказание помощи при получении травмы.

Контроль: Осмотр в диспансере

Тема 1.5. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Теория. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков.

Практика. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Описание легенд.

Контроль. Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию

Тема 1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Теория. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

Контроль. Тесты

Тема 1.7. Тактико-техническая подготовка

Теория. Влияние рельефа на скорость бега. Выбор варианта, учет проходимости при выборе варианта. Оценка вариантов. «Выбор» без выбора. Практические рекомендации по выбору вариантов. Тактика начала дистанции. Тактика взятия первого КП. Уровни обучения технике ориентирования.

Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления.

Организационно–подготовительные действия. Действия участников после приезда на место соревнований. Полигон. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции. Взаимодействие с соперником на дистанции.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

Практика. Упражнения по обучению технике и тактике ориентирования. Чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута.

Чтение карты на различных скоростях движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Поиск и взятие КП по азимуту, от

привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса. Подготовка инвентаря к соревнованиям.

Выбор пути движения между КП. Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

Контроль. Контрольные дистанции, тесты

Тема 1.8. Психологическая подготовка.

Теория. Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований.

Практика. Развитие уверенности в себе, Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность. и т.д.

Контроль. Контрольные тесты

Раздел 2. Организация туристского быта и краеведение

Тема 2.1. Туристские возможности Пензы.

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов. Заповедники и национальные парки Пензы

Практика. Туристический поход по Пензенской области.

Контроль. Маршрутный лист

Тема 2.2. Краеведение.

Теория. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники родного края.

Практика. Посещение экскурсионных объектов города и области.

Контроль. Участие в краеведческих викторинах.

Тема 2.3. Охрана природы и памятников культуры.

Теория. Воспитательное и эстетическое значение памятников культуры.

Практика. Охрана памятников. Очистка мусора в лесу.

Контроль. Фотоотчет.

Тема 2.4. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Особенности личного и группового туристского снаряжения в различных видах туризма. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт.

Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники.

Практика. Установка туристических палаток

Контроль. Маршрутный лист

Раздел 3. Физическая подготовка

Тема 3.1. Общая физическая подготовка

Теория. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, равновесия, координации движений.

Практика. Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, кроссовая подготовка. Езда на велосипеде.

Контроль. Сдача нормативов.

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для ориентировщиков. Характер и методика развития специальных качеств, необходимых ориентировщику: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Практика. Беговая подготовка. Фартлек – игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие гибкости и ловкости.

Контроль. Сдача нормативов.

Тема 3.3. Лыжная подготовка.

Теория. Техника передвижения на лыжах классическими ходами.

Практика. Обучение попеременному одновременному бесшажному ходу. Изучение техники разновидностей конькового хода. Преодоление подъемов ступающим шагом. Попеременный ход без палок. Подъем без палок. Техника прохождения спусков. Обучение поворотам на месте и в движении.

Контроль. Прохождение контрольной дистанции

Раздел 4. Соревнования по спортивному ориентированию

Практика. Участие во всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию.

Контроль. Пройти дистанцию и получить юношеский разряд.

Условия реализации программы:

Информационно-методические условия

Учебно-тренировочный процесс по спортивному ориентированию осуществляется в соответствии с настоящей программой в течение учебного года по учебному плану.

Данная программа может быть реализована учителями физической культуры, спортсменом - разрядником по данному виду спорта; преподавателями дополнительного образования.

Материально-технические условия

- учебники, книги, пособия, статьи (публикации), - CD- диски, аудиокассеты, - видеозаписи учебно-тренировочного процесса, соревнований, массовых мероприятий.

1. Перечень рекомендуемых учебных наглядных пособий в учебном кабинете.

1. Условные знаки спортивных карт.
2. Цветные учебно – топографические карты масштаба 1:5000, 1:10000, 1:25000.
3. Расчлененные спортивные карты.
4. Учебные плакаты: формы рельефа местности и их изображение на карте, план местности и условные знаки, план и рисунок местности.
5. Спортивные цветные карты.
6. Средства отметки- чипы

Для успешной реализации данной программы каждый учащийся должен иметь компас, спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, планшет для лыжного ориентирования.

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебно-тренировочного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
2. тестирование по общефизической подготовке;
3. тестирование по специальной физической подготовке.

Список литературы для педагога

1. Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая. Педагог дополнительного образования МАУ ДО «ДЮЦ «Орион» Колесникова Л.В.
2. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
3. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с
4. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32с.
5. Ингстрём А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. А.Н.Кирчо.-М.: Физкультура и спорт, 1979. -20с.
6. Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.
7. Колесникова Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.
8. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей». Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [Текст] //Нормативные документы образовательного учреждения №3 2008 с.39-42
9. Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений «Спортивное ориентирование» [Текст] / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. - 15с.

Список литературы для учащихся и для родителей

1. Воронов Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.
3. Колесникова Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М.: Советский спорт, 2003.-3-20с.
4. Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова.- г. Новокузнецк, 2007.10-15с.
5. Моргунова Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
6. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.
7. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
8. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие [Текст] / Н.Д. Васильев. – М.: Волгоград: ВГИФК, 1983.-4-6с.
9. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах [Текст] / С.Б. Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1981.-15с.
10. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Колесникова, Л.В. – М.: Советский спорт, 2003.-3с.