

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 12 ПО СПОРТИВНОМУ
ОРИЕНТИРОВАНИЮ им. Т.В.ЛАРИНОЙ»**



Утверждена

Приказом от 31.01.2023 г. № 18

Директора

МБОУ ДО СШ №12

М.В. Пovyшчева

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа**

«Спортивное ориентирование»

Срок реализации программы 1 год.

г. Нижний Новгород
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ.

Наименование раздела:	Страницы:
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-5
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5-6
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6-8
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ.	9-14
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	14-19
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20-21
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	21-24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа "Спортивное ориентирование" разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (ред. от 30.09.2020).

При разработке дополнительной общеобразовательной программы -- дополнительной общеразвивающей программы "Спортивное ориентирование" была использована:

Образовательная программа для учреждений дополнительного образования по спортивному ориентированию, авторы: О.Л. Глаголева, А.Д. Иванов утв. Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения, 2005г.

Основным принципом, положенным в основу дополнительной общеразвивающей программы, является постепенное развитие от простого к сложному. Данная программа направлена на такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции, и её длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований.

Спортивное ориентирование - один из немногих видов спорта, где участники соревнований действуют индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников. Поэтому для достижения цели необходимы хорошая психологическая подготовка, проявление настойчивости, решительности, смелости, самообладания. В технической подготовке спортсмена-ориентировщика два основных компонента: техника ориентирования (работа с картой и компасом) и техника передвижения на местности (бегом или на лыжах).

Цель дополнительной общеобразовательной программы -- дополнительной общеразвивающей программы "Спортивное ориентирование": физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о спортивном ориентировании.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование техники избранного вида спорта (спортивное ориентирование);
- умению быстро и четко мыслить;
- ознакомление обучающихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Развивающие:

развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей; содействие развитию познавательных качеств личности;

развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности спортивным ориентированием, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;

воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание;

эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы -- дополнительной общеразвивающей программы, в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает гармоничное физическое развитие личности, умение быстро принимать решения. Кроме физической и спортивной направленности спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

Результатом освоения Программы является:

Приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- 1) в области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития избранного вида спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - начальные сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- 2) в области общей и специальной физической подготовки:
 - освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, координации, выносливости), гармоничное сочетание физических и интеллектуальных навыков применительно к специфике занятий спортивным ориентированием;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности, воспитание личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).
- 3) в области спортивного ориентирования:
 - овладение основами техники спортивного ориентирования;
- 4) в области специальных навыков:
 - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со спортивным ориентированием;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
 - навыки сохранения собственной физической формы.

Должен уметь:

1. Выполнять технические действия при беге и ходьбе, рационально использовать их в различных условиях рельефа местности.
2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
4. Системности, последовательности и наглядности обучения.
5. Выполнение контрольных упражнений.

Должен иметь навык:

Продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Следить за частотой и глубиной дыхания.

Воспитательные результаты:

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств воспитанника.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы "Спортивное ориентирование" - физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 7-18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

Для комплектации групп по спортивному ориентированию по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 7 лет, желающие заниматься спортивным ориентированием и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта - 1 год.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы "Спортивное ориентирование" включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта "спортивное ориентирование":

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по спортивному ориентированию;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и качеств обучающихся определенного возраста.

Формами промежуточной аттестации обучающихся является:

Раздел "Теоретическая подготовка" - устный опрос;

Раздел "Общая физическая подготовка" - сдача контрольных нормативов;

Раздел "Специальная физическая подготовка" - сдача контрольных нормативов;

Раздел "Технико-тактическая подготовка" - тестирование.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

№ п/п	Наименование разделов	Кол- во часов	Формы промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	10	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	80	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	40	Сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	30	Тестирование
	Итого часов	160	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает годовой календарный график из расчета 40 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- занятия по общей физической подготовке;
- по специальной физической подготовке;
- технико-тактической подготовке;
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом директора учреждения. Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утвердить после согласования на преподавательском совете в целях установления более благоприятного режима учебных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебных график на текущий учебный год.

Продолжительность учебного года.

Начало учебного года - 01 января; окончание учебного года 31 декабря

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 40 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 15 января.

Начало учебного года	1 января
Окончание учебного года	31 декабря
Продолжительность учебного года	40 недель (4 часов в неделю, 160 часа в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	с 12-00 час. до 13-00 час.
Начало занятий	8-00 час.
Окончание занятий	20-00 час.
Промежуточная аттестация	ноябрь-декабрь В форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	По календарю спортивных соревнований и плану работы
Сроки и продолжительность каникул	<p>- осенние каникулы - (29 октября по 06 ноября) - зимние каникулы - (27 декабря - 06 января) - весенние каникулы - (27 марта - 02 апреля) Дополнительные каникулы для 1-х классов (13-19 февраля) - летние каникулы - (01 июля - 31 августа).</p> <p>Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, спортивные мероприятия и соревнования, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися, допуская самостоятельную работу обучающихся по индивидуальному плану.</p>

Учебный план распределения учебных часов (40 недель)

№	Разделы подготовки	месяцы												Итого
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1				1	1	1	2	10
1.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	1						К	К					1
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика		1					А	А					1
1.3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена			1				Н	Н					1
1.4	Топография, условные знаки. Спортивная карта. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования				1	1		И	И	1		1		4
1.5	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Основы техники и тактики ориентирования							К	К		1		1	2
1.6	Промежуточная аттестация							У	У				1	1

2	Общая физическая подготовка	8	8	9	8	10	2			8	9	10	8	80
2.1	Гибкость	2	1	2	1	2		Л	Л	1	2	2	1	14
2.2	Сила	1	1	1	1	2		Ы	Ы	1	1	1	1	10
2.3	Быстрота	2	2	2	2	2				2	2	2	2	18
2.4	Выносливость	1	2	2	2	2	1			2	2	2	2	18
2.5	Подвижные спортивные игры	2	2	2	2	2	1			2	2	2	2	19
2.6	Промежуточная аттестация											1		1
3	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4			4	4	5	4	40
3.1	Развитие скоростно-силовая подготовка	1	1	1	1	1	1	К	К	1	1	1	1	10
3.2	Развитие специальной силы	1	1	1	1	1	1	А	А	1	1	1	1	10
3.3	Развитие специальная выносливости	1	2	2	2	2	2	Н	Н	2	2	2	2	19
3.4	Промежуточная аттестация							И	И			1		1
4	Технико-тактическая подготовка	6	3	4	3	3				3	4	2	2	30
4.1	Техника бега по пересеченной местности, техника лыжного хода	2		1		1		К	К	1	1	1		7
4.2	Держание карты и компаса	2	1	1	1			У	У		1			6
4.3	Снятие азимута. Выдерживание азимута	1	1	1	1	1		Л	Л	1	1	1	1	9
4.4	Ориентирование вдоль линейных ориентиров	1	1	1	1	1		Ы	Ы	1	1			7
4.5	Промежуточная аттестация												1	1
	ВСЕГО ЧАСОВ:	18	16	18	16	18	6			16	18	18	16	160

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический материал даётся с учётом развития тех качеств, которые пригодятся в жизни - мышление, память, внимание, наблюдательность, последовательность рассуждений.

Основной формой учебного процесса является - групповые учебные занятия.

Методы организации и проведения учебного процесса:

Словесные методы:

- Рассказ
- Описание
- Объяснение
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Наглядные методы:

- Показ упражнений
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Метод круговой тренировки
- Непосредственная помощь тренера.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники бега, лыжных ходов
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игры.

4.1. Рабочая программа учебного раздела

Цель теоретической подготовки - привить интерес к спортивному ориентированию, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в образовательном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в учебном процессе, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

План теоретической подготовки

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.1.	Теория	10
4.1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	1
4.1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1

4.1.3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1
4.1.4	Топография, условные знаки. Спортивная карта. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	4
4.1.5	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Основы техники и тактики ориентирования.	2
4.1.6	Промежуточная аттестация	1

Программный материал

Тема 1: Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Порядок и содержание работы спортивной школы.

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива.

Тема 2: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участка. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях. Понятия о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

Тема 2: Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

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

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

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

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

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Тема 3: Топография, условные знаки. Спортивная карта. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

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

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

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

Тема 4: Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Основы техники и тактики ориентирования.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков белого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Методы развития у спортсменов специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления 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).

Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

Тактика прохождения дистанции в различные соревнования по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

4. 2. Рабочая программа учебного раздела

Общая физическая подготовка (ОФП) как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. (ОРУ) и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

План по общей физической подготовке (ОФП)

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.2	ОФП	80
4.2.1	Гибкость	14
4.2.3	Сила	10

4.2.4	Быстрота	18
4.2.5	Выносливость	18
4.2.6	Подвижные спортивные игры	19
4.2.7.	Промежуточная аттестация	1

4.2.1. Упражнения направленные на развитие гибкости.

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

4.2.2. Упражнения на развитие силы.

Всевозможные упражнения с предметами набивные мячи, гантели и др. Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Варианты прыжков на двух и одной ноге.

4.2.3. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Бег с максимальной скоростью на дистанции 20-100 метров, разновидности прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе.

4.2.4. Упражнения, развивающие общую выносливость.

Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

4.2.5. Общая физическая подготовленность - Подвижные и спортивные игры и эстафеты, походы, плавание.

4.3. Рабочая программа учебного раздела

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, скоростно-силовой подготовки (быстроты), ловкости, специальной силы. Для этого требуется следующее:

- развивать выносливость,
- отработать технику бега в кроссе,
- отработать технику передвижения на лыжах,
- развивать прыгучесть, силу, гибкость,
- привыкнуть к передвижению в сложных условиях (по мягкому грунту, болотам, подъемам и спускам, заросшим и труднопроходимым участкам).

План по специальной физической подготовке (СФП)

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.3	СФП	40
4.3.1	Развитие скоростно-силовая подготовка	10
4.3.2	Развитие специальная сила	10
4.3.3	Развитие специальная выносливость	19
4.3.4	Промежуточная аттестация	1

4.3.1. Развитие скоростно-силовой подготовки - процесс воспитания и совершенствования способности обучающегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

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

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

4.3.2. Развитие специальной силы - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании).

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

4.3.3. Развитие специальной выносливости - способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Упражнения для развития специальной выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабо пересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы. Беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности; специальные беговые упражнения.

4.4. Рабочая программа учебного раздела

Основной задачей **техничко-тактической подготовки** является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка).

План технико-тактической подготовки

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.4	ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	30
4.4.1	Техника бега по пересеченной местности, техника лыжного хода	7
4.4.2	Держание карты и компаса	6
4.4.3	Снятие азимута. Выдерживание азимута	9
4.4.4	Ориентирование вдоль линейных ориентиров	7
4.4.65.	Промежуточная аттестация	1

В процессе тренировок обучающиеся начинают знакомство с технической спортивного ориентирования:

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

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

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенными ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучения техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

5. Оценочные материалы

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения обучающимися образовательной программы. В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, а по окончании освоения образовательной программы также проводится промежуточные аттестация. Теоретическая подготовка сдаётся в форме устного опроса.

5.1. Промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «спортивное ориентирование» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

Задачами проведения промежуточной аттестации:

- определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся за учебный год.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

5.2. Организация процесса аттестации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после прохождения каждого раздела. Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек).

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

5.3 Формы проведения аттестации.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

- Раздел "Теоретическая подготовка" - устный опрос;
- Раздел "Общая физическая подготовка" - сдача контрольных нормативов;
- Раздел "Специальная физическая подготовка" - сдача контрольных нормативов;
- Раздел "Технико-тактическая подготовка" - тестирование.

5.4 Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.

5.5 Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается директором организации.

5.6. Итоги проведения промежуточной аттестации

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии уважительных причин признаются имеющими академическую задолженность.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые тренерско-преподавательским советом.

Итоги проведения аттестации тренеры-преподаватели обязаны довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается директором организации.

Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

Вопросы:

1. Где проводятся соревнования по спортивному ориентированию?
 - а) - в театре;
 - б) - лесу;
 - в) - в парке.
2. Ориентирование – это ...
 - а) - поиск полезных ископаемых;
 - б) - определение сторон горизонта;
 - в) - умение передвигаться по незнакомой местности.
3. Спортивное ориентирование – это ...
 - а) - спорт;
 - б) - танцы;
 - в) - рисование.
4. Для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию необходим следующий инвентарь:
 - а) - кимано;
 - б) - компас;
 - в) - карта.
5. Выберите правильное определение слову «карта» - это ...
 - а) - уменьшенное изображение земной поверхности;
 - б) - условные знаки;
 - в) - план местности.
6. Что такое компас?

- а) - металлоискатель;
 б) - прибор для определения сторон горизонта;
 в) - термометр.
7. Каким цветом изображаются искусственные сооружения на карте?
 а) голубым;
 б) красным;
 в) черным.
8. Каким цветом изображаются болото и гидрография на карте?
 а) желтым;
 б) голубым;
 в) коричневым.
9. Каким цветом изображаются поля и полянки на карте?
 а) зеленым;
 б) желтым;
 в) красным.
10. Каким цветом изображается рельеф на карте?
 а) коричневым;
 б) голубым;
 в) черным.
11. Выберите правильное определение слову «рельеф» - это ...
 а) - изображение неровности земной поверхности;
 б) - камни и скалы;
 в) - водный водоем.
12. Напиши основные стороны горизонта:
 -
 -
 -
 -
13. Какой масштаб используют на соревнованиях по ориентированию?
 а) - $M = 1:10$;
 б) - $M = 1:10000$;
 в) - $M = 1:100000000$.
14. Что нужно делать, если заблудился:
 а) успокоится;
 б) вспомнить аварийный азимут;
 в) пойти в район соревнований.

№	Кол-во правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1	5 -14 ответов из 14	Сдал
2	1-4 ответов из 10	Не сдал

Раздел по "Общей физической подготовке"

Раздел по "Специальной физической подготовке"

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки

№№	Нормативы общей физической подготовки	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	4
1.3		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			101	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			20	15
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			8	7

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.

- Челночный бег 3х10м. сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., кол-во раз - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, ступни закреплены, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрывает от поверхности.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(отжимание), кол-во раз - выполняется из положения руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Раздел "Технико-тактической подготовка":

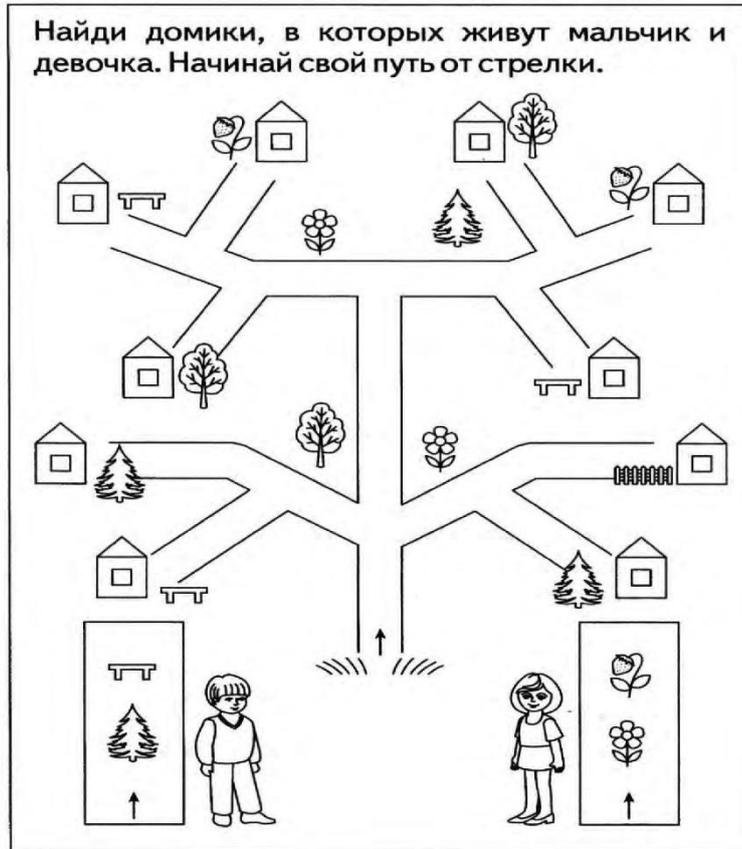
Требования: Прошел дистанцию - зачет;

Не прошел дистанцию - незачет.

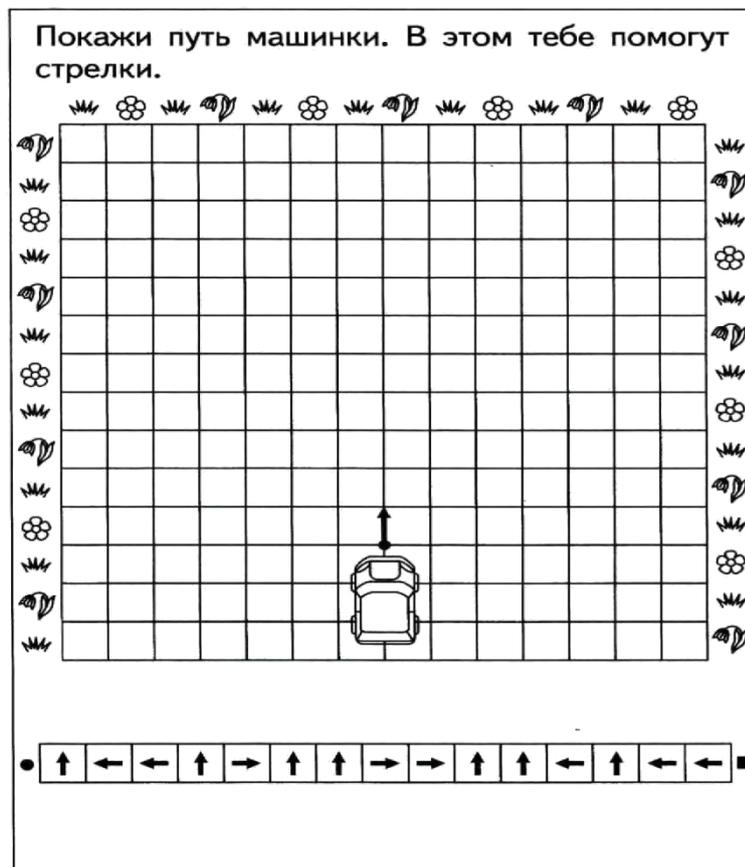
№№	Нормативы общей физической подготовки	Норматив	
		мальчики	девочки
1.	Техника прохождения дистанции Тест № 1-4	Сдал/ не сдал	Сдал/не сдал
2.	Техника прохождения промаркированной дистанции в парке. Прямоугольник. Порядок прохождения: С-1-2-3-Ф. Дистанция идет вдоль очевидных линейных ориентиров. В каждой точке, где требуется поворот, ставится КП.	Сдал/ не сдал	Сдал/не сдал

Техника прохождения дистанции

Тест №1



Тест № 2



Тест № 3

Нарисуй путь мальчика. В этом тебе помогут стрелки.

• ↑ → ↑ → ↓ → ↑ ↑ ← ↑ ← ↑ → ↑ ■

Тест № 4

В каком доме живёт девочка? Нарисуй её путь глядя на схему.

6. Организационно - педагогические и материально-технические условия реализации программы

6.1. Организационно-педагогические условия.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной - дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта "спортивное ориентирование", возрастных и гендерных особенностей обучающихся; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; текущая и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 15-25 человек.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия: 1 час (45 мин).

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Возраст обучающихся	Продолжительность обучения, лет	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Разряд	Недельная учебно-тренировочная нагрузка
7-18 лет	1 год	15 чел.	25	Без разряда	4 часа

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 января и рассчитан на 40 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной учебно-тренировочной нагрузке 4 академических часов.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

6.2. Материально-техническое обеспечение.

Тренировочные и теоретические занятия проводятся в оборудованных спортивных залах и помещениях с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

- Гимнастическая скамейка
- Гимнастическая стенка
- Свисток
- Мат гимнастический
- Мяч футбольный
- Секундомер
- Фишки (конусы)
- Скакалка
- Гантели
- Набивной мяч
- Ученические столы
- Компас
- Знаки КП (двухцветные призмы)
- Лыжный инвентарь (лыжи, палки)
- Планшеты для лыжного ориентирования

7. Методические материалы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся.

Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для осуществления начальных занятий с 7 лет.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольных тренировках).

Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих обучающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Обучение основам ориентирования на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер.

Особенности обучения.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся по ориентированию в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных обучающихся свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных обучающихся во

многим определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной гигиены и других дисциплин.

Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповой урок. Типовой групповой урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания урока.

Основная часть (70% занятия) - изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов.

Заключительная часть (10% занятия) - подведение итогов занятия.

Уборка инвентаря. Подведение итогов урока, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо учебных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных приемов в ориентирование и развитию необходимых физических и моральных качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

1. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика, Учебно-методическое пособие – М., Академ. принт, 2012 г.
2. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: Физкультура и спорт, 1981г.
3. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. - М., ЦДЮТК, 2000 г.
4. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. — М., 1995г.
5. А. Кобзарев, О.Корчагина, А.Кудрявый, М.Рябкин, Н.Сытов, С.Хропов, Г.Щур, А.Якимов Энциклопедия спортивного ориентирования, сборник, Такое разное ориентирование. - Воронежский Государственный университет - 2009г.
6. Организация работы по спортивному ориентированию в школе - Горьковский областной институт усовершенствования учителей, Ю.В.Лебединский. М.В. Сафонова- Горький- 1981г.

7. В.М. Алешин, В.С. Близневская, С.В.Гречко, С.Г.Солдатов А.А. Шихов - Энциклопедия спортивного ориентирования, дистанции в лыжном ориентирование Воронежский Государственный университет - 2009г.
8. В.Нурмиаа Спортивное ориентирование. к столетию ориентирования (1897-1997)
9. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник , М-ФЦДЮТиК, 2007 г.- 296 с.
10. Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Подвижные игры, пособие для институтов физической культуры М.: Физкультура и спорт, 1982г.
11. Н.В. Барышева, В.М. Минияр, М.Г. Неклюдов. Основы физической культуры младшего школьника. - Самара 1994
12. И.М. Бутин. Проложи свою лыжню. М., "Просвещение" 1985 г.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование от 30.06.2021 г. № 500.
14. В.С. Кудинов. Учебник по технике подготовке юных спортсменов-ориентировщиков, Уроки ориентирования в школе. Волгоград, 2017г.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство спорта Нижегородской области <http://www.sport.government-nnov.ru>
3. Федерация спортивного ориентирования России <http://www.rufso.ru>
4. Федерация спортивного ориентирования Нижегородской области <http://www.orienteeing.nn.ru>
5. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://www.mon.gov.ru>