

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Турист» г. Белгорода**

Принята  
на заседании педагогического совета  
от «06» апреля 2023 г.  
Протокол №3

Директор **А.В. Дегтяренко**  
от «06» апреля 2023 г.  
Приказ №70



**Дополнительная общеразвивающая программа  
для групп спортивно-оздоровительного этапа  
по виду спорта «спортивное ориентирование»**

Возраст: с 7 до 18 лет и старше  
Срок реализации программы: 1 год

**Авторы составители:**  
Дегтяренко Н.Г., заместитель директора  
Кулаева О.А., методист  
**Тренеры-преподаватели:**  
Сребняк Н.А.  
Неминуший В.Г.  
Черкашина Т.А.  
Новикова Л.И.

г. Белгород, 2023 год

## Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3-8
2.	Организация образовательной деятельности.....	8-11
3.	Учебно-тематический план.....	11-12
4.	Содержание программы.....	12-15
5.	Формы отслеживания результатов обучения.....	15-16
6.	Методическая часть.....	16-20
7.	Материально-техническая база.....	20
8.	Обеспечение техники безопасности в процессе реализации Программы.....	21-22
9.	Воспитательная работа.....	22-23
9.	Список используемых источников литературы.....	23-24

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для групп спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) разработана и утверждена муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Турист»» города Белгорода в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), с использованием материала типовой программы для объединений дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» под редакцией Ю.С. Воронова, Ю.С. Константинова – М., ЦДЮТур, 1999 год и предназначена для тренеров-преподавателей МБУДО СШ «Турист».

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказом Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники активно передвигаясь (бегом или на лыжах), при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами.

Спортивное ориентирование - молодой, активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота окружающей природы - все это способствует популярности спортивного ориентирования.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение и навыки, которые обучающийся получает во время обучения, применяет на протяжении всей повседневной жизни.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что при занятиях ориентированием у обучающихся вырабатываются такие качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях физических нагрузок. Обучающийся в процессе занятий совершенствуется и закрепляет знания полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Занятия спортивным ориентированием формируют у обучающихся потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений, повышают работоспособность, развивают физические качества, необходимые для подготовки общественно-полезной деятельности.

**Отличительная особенность.** Программа предназначена для детей и взрослых. Спортивно-оздоровительный этап является одним из этапов спортивной подготовки. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки. По данной Программе обучение может проходить в электронной форме обучения, с учетом требований, установленных законодательством Российской Федерации.

**Цель программы** - формирование здорового образа жизни и привлечение воспитанников к систематическим занятиям спортивным ориентированием; укрепление здоровья, закаливание и всестороннее физическое развитие воспитанников.

**Задачи программы:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- воспитание высоких морально-этических и волевых качеств;

**Образовательная деятельность направлена на:**

- формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии и физическом совершенствовании;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку одаренных детей, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

**Основные принципы физического воспитания**

Одним из основных принципов системы физического воспитания является **всестороннее гармоничное развитие личности**, для осуществления которого

необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

**Принцип оздоровительной направленности** обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

**Принцип нравственного воспитания.** Процесс нравственного воспитания в системном виде включает в себя: трудовое воспитание (трудолюбие), физическое воспитание (жизнестойкость), социально-экологическое воспитание (адаптивность к окружающей среде), творческое воспитание (картина мира).

**Принцип сознательности и активности.** Формирование у детей сознательного подхода к занятиям и устойчивого интереса к ним. Основной момент принципа - формирование у детей устойчивой мотивации к занятиям спортивным ориентированием. Демонстрация разнообразной наглядности, встречи и беседы с людьми, имеющими достижения в изучаемых областях, собственный пример и опыт тренера-преподавателя, объяснение перспектив занятий спортивным ориентированием.

**Принцип доступности.** Доступность - это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Конкретное определение и соблюдение этой меры - одна из самых важных и сложных проблем для тренера.

Для определения и соблюдения меры доступности в спортивном ориентировании применяют «ступенчатую» систему повышения уровня сложности предлагаемых юным ориентировщикам дистанций. Эта система заключается в строгом соблюдении последовательности обучения техническим элементам ориентирования и соответствии предлагаемых дистанций возрасту и уровню подготовки ориентировщиков.

Условия доступности:

- постепенность (от простого к сложному, от легкого к трудному); использование подводящих и подготовительных упражнений;
- преемственность физических упражнений и элементов техники (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному).

Принцип доступности неотделим от принципа индивидуализации: использование средств, методов и форм занятий с учетом функциональных возможностей и морфологических особенностей обучающегося. Также не стоит забывать о различии в интеллектуальном уровне юных ориентировщиков.

Поэтапное повторение ранее пройденного материала позволяет осуществить контроль усвоения материала и «подтянуть» отстающих обучающихся.

**Принцип всесторонности.** Соблюдение этого принципа осуществляется путем комплексного развития физических качеств и овладения техникой ориентирования, с одной стороны, и воспитания личностных качеств с другой.

**Принцип систематичности и последовательности.** Суть этого принципа состоит в регулярности занятий и чередовании нагрузок и отдыха, а также соблюдении последовательности занятий и взаимосвязи между отдельными сторонами их содержания. Процесс овладения разнообразными двигательными

умениями и навыками, а также развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у юных ориентировщиков должен проходить в логическом порядке и взаимосвязи. Бессистемность, неупорядоченность не допустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса обучения.

**Принцип прочности.** На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

**Принцип наглядности** предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств, а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию (использование учебных плакатов, показ ориентиров на местности, прохождение дистанций вместе с тренером или более квалифицированным спортсменом и т.д.)

Тренер-преподаватель, осуществляя свою работу, должен руководствоваться основными методами и принципами обучения и воспитания. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

### Планируемые результаты освоения Программы

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (НОО) и основного общего образования (ООО) представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации дополнительной общеразвивающей программы.

К числу планируемых результатов освоения Программы отнесены:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы отражены в **ключевых компетенциях**. Занятия спортивным ориентированием должны формировать целостную систему универсальных знаний, умений и навыков, а также опыт самостоятельной деятельности.

#### **Учебно-познавательные компетенции:**

- ставить цель и организовывать её достижение, уметь пояснить свою цель;
- задавать вопросы к наблюдаемым фактам, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме;

*Формирование компетенции:* Посредством практических занятий, направленных на формирование технико-тактических умений (умение пользоваться картой, компасом и т.д.). Также формирование физических качеств на занятиях по общефизической подготовке.

#### **Коммуникативные компетенции:**

- выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос.
- владеть разными видами речевой деятельности (монолог, диалог).

*Формирование компетенции:* На теоретических и практических занятиях, соревнованиях, занятиях-соревнованиях. Выполнение групповых заданий, приобретение навыка общения внутри группы сверстников-спортсменов и между спортсменами различных возрастных категорий.

#### **Природоведческие и здоровьесберегающие компетенции:**

- иметь опыт ориентации и экологической деятельности в природной среде (в лесу, в поле, на водоемах и др.);
- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях: под дождем, градом, при сильном ветре, во время грозы, в лесу.
- позитивно относиться к своему здоровью;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье;

*Формирование компетенции:* В учебно-тематическом плане запланированы разделы «краеведение», «личная и общественная гигиена», которые и помогут обучающемуся применять полученные знания на практике в различных сферах жизнедеятельности. Проведение занятий инструктажей по различным разделам для обучения правилам безопасности на занятиях, в быту, при различных мероприятиях и ситуациях.

По завершению обучения программы, на спортивно-оздоровительном этапе, обучающиеся объединения познакомятся с такими понятиями как «условные знаки», «спортивная карта», «ориентиры», «техническая информация», «техника», «тактика» спортивного ориентирования и т.п. Научатся определять стороны горизонта с помощью компаса, ориентировать карту на местности. Приобретут уверенность в ситуации «один в незнакомом лесу», выработают навыки нахождения путей выхода из незнакомой местности. Приобретут первоначальный соревновательный опыт, анализируя свои результаты.

К концу года обучающиеся **должны:**

#### **знать:**

- технику безопасности на занятиях;
- приёмы самостраховки;
- топографию, условные знаки в спортивной карте;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- первоначальные представления о тактике прохождения дистанции;
- основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию;
- основы туристской подготовки

#### **уметь:**

- сопоставлять карту с местностью;
- снятие, выдерживание азимута;
- измерение расстояний на местности парами шагов;
- определение точки стояния;
- ориентироваться при смене направления до линейных ориентиров;
- чтение объектов с линейных ориентиров.

**Срок реализации программы – 1 год.**

**Возраст обучающихся – с 7 до 18 лет и старше.** Приём детей на спортивно-оздоровительный этап производится на добровольной основе по письменному

заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача. Наполняемость групп составляет от 15 до 30 человек.

**Режим занятий.** Занятия в учреждении должны проходить в соответствии с учебным планом в любое время учебного года и рассчитаны на 46 учебных недель. В период школьных каникул занятия проводятся по расписанию.

Общее количество часов в неделю составляет 6 часов, 276 часов в год.

Продолжительность одного занятия не должно превышать 2-х академических часов.

## 2. Организация образовательной деятельности

Основными формами организации учебного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования, культурно-массовые и оздоровительные мероприятия.

Занятия спортивным ориентированием проводятся на базах общеобразовательных школ с использованием имеющегося спортивного инвентаря.

Содержание занятий предполагает освоение детьми основ спортивного ориентирования, туризма, краеведения, техники лыжных ходов и техники бега.

На занятиях реализуются следующие задачи:

### Обучающие:

- обучить основам техники спортивного ориентирования, кроссового бега;
- обучить основам туристской подготовки;
- сформировать навыки быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- расширить знания об организме человека и влиянии на него физических упражнений;
- обучить приемам оказания первой медицинской помощи;
- сформировать навыки техники бега применительно к разным типам и условиям местности;
- расширить знания по истории родного края, его природных особенностей.

### Развивающие:

- развивать уровень общей физической, специальной физической подготовки;
- развивать образное восприятие местности, устойчивое внимание, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти;
- развивать познавательный интерес к туризму, спорту;
- развивать личностные качества обучающихся: самостоятельности, инициативности, ответственности, аккуратности, активности; логическое и тактическое мышление.

### Воспитательные:

- формирование мотивации к занятиям по спортивному ориентированию;
- воспитание адекватного отношения к соперникам и партнёрам по команде;
- способствовать формированию активной личности, с гражданской позицией и здоровым образом жизни;
- воспитание бережного отношения к природе;

Учебные занятия в основном проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным программой.

Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

Во время проведения занятий учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревнований по различным разделам общей и специальной физической подготовки, подвижным играм, эстафетам и проведением различных спортивных конкурсов, особенно в осенний, весенний и зимний период. Занятия рекомендуется проводить на свежем воздухе при хорошей погоде.

Обучающиеся могут участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию, в соответствии с их возрастными особенностями и уровнем сложности. При выполнении соответствующих разрядов и наличии протокола соревнований обучающемуся может быть присвоен спортивный разряд и зафиксирован в классификационной книжке.

При планировании учебной нагрузки следует учитывать два наиболее типичных варианта взаимосвязи объема и интенсивности учебной нагрузки:

1. Занятия с большим объемом и малой интенсивностью;
2. Занятия с малым объемом и большой интенсивностью.

Каждый из вариантов по-разному влияет на рост развития физических качеств.

При проведении тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над обучающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Для предотвращения травматизма на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья обучающихся;
- не допускать нарушение дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Методика тренировочных занятий определяется сенситивными периодами развития физических качеств обучающихся. В течение учебного года, когда приходится осуществлять избирательно-направленное воспитание ряда физических качеств в соответствии с критическими периодами развития, целесообразно уделять внимание тем качествам, для которых представляются наиболее благоприятные условия.

Таким образом, критические периоды развития физических качеств позволяют не только конкретизировать задачи в области физической подготовки обучающихся различного пола и возраста, но и создают благоприятные

предпосылки для своевременной оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

С учетом данных критических периодов, при планировании работы, тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 7-8 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста, особенно, важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, как можно больше упражнений на развитие координации — на равновесие, чувство ритма, быстроту реакции, первичное умение ориентироваться (в лесу и в спортзале).

Детей в возрасте 9-11 лет необходимо обучать грамотному обращению с картой и познакомить со спортом, используя в качестве отправного пункта знакомую им местность, окружающую их с детства. Детей 11-14 лет и старше также нужно обучать основным навыкам работы с картой и компасом последовательно, посредством специальных инструкции и увлекательных упражнений, прежде чем перейти к занятиям и соревнованиям соответствующего уровня сложности. При обучении ориентированию у детей появляются возможности глубже изучить другие предметы: географию, математику, историю, физику.

12—14 лет — время продолжения всесторонней тренировки и обучения теоретическим основам, время начала серьезной силовой подготовки, время развития выносливости. По мнению некоторых исследователей, до этого возраста невозможно предугадать предрасположенность к занятиям тем или иным видом спорта на уровне элиты. Поэтому дети должны попробовать себя во многих видах спорта и продолжать тренироваться независимо от первых успехов или неудач. Не надо принуждать детей к занятиям. Для них естественны тренировки до утомления, а благодаря быстрому восстановлению они не нуждаются в длительном отдыхе.

На данном возрастном этапе тренер должен не только заниматься физическим развитием своих подопечных, но и ясно понимать, что кроме спорта у детей есть и другие интересы и потребности, в частности, потребность в безопасности, потребность в соблюдении моральных норм поведения, потребность в дружбе. Дети выбирают занятия спортивным ориентированием не только из-за участия в соревнованиях, но и из-за того, что, таким образом, могут удовлетворить потребность в дружбе, удовольствии, сопричастности.

Необходимо, чтобы соблюдение спортивных норм и правил ориентирования превратилось у детей в потребность. Они должны твердо знать, что на дистанции надо вести честную спортивную борьбу, что недопустим совместный бег, преследование, нечестность в отметке КП и порядке прохождения дистанции и т.п.

Строить учебный процесс нужно так, чтобы каждый ребенок получал от обучения удовольствие и видел свои успехи. Больше нужно поощрять желание и участие, чем результаты, поддерживать уверенность в себе и чувство единства. Важно подчеркивать, что в ориентировании ошибки — не трагедия, а путь к

совершенствованию.

15-18 лет - возраст тренировки, освоения тонкой координации и автоматизации движений, преодоление длинных и сложных дистанций, самостоятельное планирование подготовки, техническая тренировка.

### 3. Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	
1.1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	1
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	6
1.3.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	6
1.4.	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	6
1.5.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	6
1.6.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	12
1.7.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	10
1.8.	Основы туристской подготовки	10
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка	70
2.2.	Специальная физическая подготовка	50
2.3.	Техника ориентирования	34
2.4.	Техника бега	15
2.5.	Техника лыжных ходов	8
2.6.	Тактическая подготовка	12
2.7.	Психологическая подготовка	4
2.8.	Интеллектуальная подготовка	6
2.9.	Культурно-массовые, спортивно-оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия	20
	<b>Всего часов:</b>	<b>276</b>

### 4. Содержание программы

#### 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

### **1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

### **1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

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

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

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

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

### **1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.**

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

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

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

### **1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.**

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. 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.

## **1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.**

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

## **1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.**

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

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

## **1.8. Основы туристской подготовки.**

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

## **2. Практическая подготовка.**

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

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полу приседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомых лесов.

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

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции. Туристские походы.

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

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

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

## **2.3. Техника ориентирования.**

Основы техники и тактики ориентирования. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого 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. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Календарный план соревнований. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.

**2.4. Техника бега.** Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, бег в «гору» специально-беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

## **2.5. Техника лыжных ходов**

Техника передвижения на лыжах классическими ходами. Основы конькового

хода.

### **2.6. Тактическая подготовка.**

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

### **2.7. Психологическая подготовка.**

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств повышения физкультурно-спортивного мастерства. Участие в культурно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях - необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели.

### **2.8. Интеллектуальная подготовка.**

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

- а) общие и специальные ТУ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;
- б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.

### **2.9. Культурно-массовые и оздоровительные мероприятия.**

Участие в культурно-массовых и оздоровительных мероприятиях, согласно календарному плану мероприятий МБУДО ДЮСШ «Турист».

## **5. Формы отслеживания результата обучения**

1. Текущий контроль успеваемости по Программе осуществляется тренером-преподавателем постоянно в период проведения:

- различных видов (форм) учебных занятий, предусмотренных Программой;
- различных видов (форм) спортивно-оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятий, предусмотренных Программой и календарным планом мероприятий Учреждения.

1.1. Основными формами текущего контроля успеваемости по Программе являются:

- педагогическое наблюдение;
- учет посещений обучающимися учебных занятий;
- спортивно-оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия;
- тестовые задания.

2. Промежуточный контроль обучающихся проводится в конце учебного года (июль) и предполагает проверку освоения содержания образовательной Программы за учебный год.

Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольных упражнений по освоению Программы. Критерии оценки результативности определяют три уровня освоения программы: высокий, средний, низкий.

Обучающиеся по желанию могут быть зачислены на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» в случае подачи заявления на обучение по Программе и прохождении индивидуального отбора поступающих.

## **6.Методическая часть программы**

### **1.Рекомендации по организации образовательного процесса.**

Организация образовательной деятельности осуществляется на основании учебного плана, представленного в данной Программе, рабочей программы тренера-преподавателя, календарного плана мероприятий, проводимых МБУДО СШ «Турист».

На основании рабочей программы тренер-преподаватель разрабатывает календарно-тематический план работы с обучающимися спортивным ориентированием.

При составлении календарно-тематического плана необходимо учитывать следующее:

- занятия спортивным ориентированием на спортивно-оздоровительном этапе в помещении и на местности не должны превышать 2- часов;
- участие обучающиеся в соревнованиях по уровню и сложности;
- необходимо уделять внимание воспитанию культуры поведения детей и взрослых в общественных местах, лесу и на соревнованиях.

Комплектование групп тренерам-преподавателям рекомендуется проводить в весенний период. На начало учебного года тренером-преподавателем составляется расписание занятий объединения в 3-х экземплярах и согласовывается с заместителем директора общеобразовательной школы, на базе которой ведутся тренировочные занятия, списки обучающихся, имеющих допуск к занятиям, копии свидетельств и (или) паспортов обучающихся, заявления о зачислении.

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

### **2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

Тренировочные занятия ориентировщика включают:

- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- интеллектуальную подготовку;
- морально-волевую подготовку.

Каждая из сторон подготовленности ориентировщика тесно связана с другими её сторонами. Например, техническое совершенствование в беге зависит от уровня развития различных двигательных качеств. Способность ориентировщика выполнять мыслительные операции во время прохождения соревновательной дистанции во многом зависит от уровня развития выносливости. Уровень выносливости, в свою очередь, тесно связан с экономичностью техники передвижения, уровнем психической устойчивости умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д.

Таким образом, в процессе тренировки перед ориентировщиком стоят следующие основные задачи:

- освоение техники передвижений (бег, техника лыжных ходов);
- освоение техники ориентирования;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и т.д.);
- воспитание необходимых морально-волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Эффективная реализация всех этих задач возможна только в совокупности с повышением интеллектуального уровня юного ориентировщика. Поэтому в системе подготовки обучающихся особое внимание уделяется их интеллектуальной подготовке.

### **Средства тренировочных занятий:**

Основными средствами тренировочных занятий в ориентировании являются физические и технические упражнения.

Их можно разделить на три основных группы:

- соревновательные упражнения;
- специально-подготовительные;
- общеподготовительные

Соревновательные упражнения – это участие во всевозможных соревнованиях, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся.

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники ориентирования: действия на старте, действия на КП, передвижение по линейным ориентирам, бег по азимуту и т.д., а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений. Если рассматривать технику выполнения приемов ориентирования, то это всевозможные упражнения с неполной картой, бег по «коридору» (белый лист с кусочками карты), бег по «белому листу». Сюда относятся все упражнения, выполняемые с картой и компасом на разнохарактерной местности. К числу специально-подготовительных относятся также имитационные упражнения. Для спортсмена-ориентировщика это имитация лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах. Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоничное развитие спортсмена и совершенствование необходимых ориентировщику физических способностей. В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики,

плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

### **Методы тренировочных занятий.**

В процессе тренировочных занятий используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения можно разделить на две группы:

- метод разучивания упражнения целиком, когда обучающийся выполняет какое-либо действие от начала до конца. Этот метод можно применять при разучивании простых элементов техники ориентирования и техники передвижений;

- метод разучивания упражнения по частям, когда упражнение разбивают на части, каждую часть разучивают отдельно, а затем соединяют части в единое упражнение.

Например, при изучении техники снятия азимута на компас можно разделить этот элемент на несколько составляющих:

1. соединение линейкой компаса двух точек;
2. выкручивание колбы;
3. вынос руки перед грудью.

Тренеру важно выбрать рациональный для данного упражнения и контингента занимающихся метод разучивания. Если один из методов не приводит к успеху, следует воспользоваться другим.

Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

- непрерывные равномерные (пробег тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);
- непрерывные переменные (пробег тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);
- интервальные методы (заключаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами - интервалами отдыха).

Игровой метод.

Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств. Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра в футбол или баскетбол способствует развитию общей выносливости. Существуют специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений. Разнообразие движений

в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт обучающихся.

Независимо от возраста включение в спортивно-оздоровительный этап подготовки игровых моментов позволяет разнообразить процесс занятий, сделать его менее утомительным.

При помощи различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники.

**Соревновательный метод.**

Соревновательный метод тренировок подразумевает участие в специально организованных соревнованиях (соревнования для всех желающих, неофициальные соревнования и т. д.). Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали бы задачам, поставленным перед ориентировщиками на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества (память, мышление, внимание), необходимые для успешных занятий спортивным ориентированием.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

С целью формирования личности обучающегося, психологическую подготовку разделяют на три составные части: идейную, моральную и волевою.

**Идейная подготовка** направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающегося. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

**Моральная подготовка** направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

## **7. Материально-техническая база**

### Спортивный инвентарь:

- наглядные пособия;
- картографический материал;
- жидкостные спортивные компаса;
- индивидуальное полевое снаряжение (рюкзаки, спальные мешки, коврики);
- индивидуальное зимнее снаряжение (лыжи);
- оборудование для проведения соревнований, включая учебно-тренировочные (призмы, компостеры, чипы, маркировка, оборудование старта и финиша, секундомеры)

### Технические средства:

- компьютер, принтер, сканер.

## **8. Обеспечение техники безопасности в процессе реализации Программы**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся на местности и залах возлагается на тренеров - преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только тренером-преподавателем. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий по спортивному ориентированию.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Подавать докладную записку в администрацию Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

#### 1. Общие требования.

1.1. К занятиям по спортивному ориентированию допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по спортивному ориентированию соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха.

1.3. При участии в соревнованиях, культурно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях обязательно соблюдать правила их проведения.

2. Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

3. Владение арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях.

4. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий, используя полученные знания, умения и навыки, соответствующие этапу обучения.

## 9. Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. С первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Воспитательная работа с юными ориентировщиками направлена на развитие чувства гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

В условиях учреждения это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают обучающегося на спортивный образ жизни. С юными ориентировщиками регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера-преподавателя при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер - преподаватель должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в учреждении едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по ориентированию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера - преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения обучающихся, проводить соревнования, культурно-массовые мероприятия.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в спортивном зале или в природной среде обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер – преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов физкультурно-спортивной деятельности обучающихся;
- проведение культурно-массовых мероприятий приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год);
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями в учреждения - встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми.

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на занятиях в спортзале, в природной среде, на соревнованиях.

Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение).

Перед участием в соревнованиях, культурно-массовых и оздоровительных мероприятиях необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и проявление морально-волевых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

## 10. Список используемых источников литературы

### Список литературы:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
5. Алешин В.А., Пызгарев В.А. Спортивная картография. – Воронежский государственный университет, 2006.
6. Елаховский С.Б. Соревнования по лыжному ориентированию. – Издательство «Тулица», 1996.
7. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - Москва: «Физкультура и спорт», 1985.
8. Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе. – Волгоград. «Издательский дом Кнауб», 2017 – 116 с.
9. Рудов В.М. Первые шаги тренера к овладению практической психологией в спорте. – Строитель, 2014.
10. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования: учеб. пособие для вузов/Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 329 с. - (Серия: Образовательный процесс).

Интернет ресурсы:

<http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ

[www.rufso.ru](http://www.rufso.ru) - Федерация спортивного ориентирования России;

<http://www.pravo.gov.ru> – Официальный интернет-портал правовой информации

<http://www.rogaining.com> - Международная Федерация рогейна;

[www.moscompass.ru](http://www.moscompass.ru) - Московский компас;

<http://www.rogaining.ru> - рогейн в России;

<http://azimut-o.ru> - журнал «Азимут»;

<http://www.ardf.ru> -спортивная радиопеленгация в России