

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО  
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
Протокол №10 от 03.06.2024

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 106 от 04.06.2024  
Директор ГБОУ №104 им. М.С. Харченко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**«Спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся от 10 до 17 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:  
Педагог дополнительного образования  
Есельсон Анна Борисовна

## Пояснительная записка

**Направленность** - образовательная программа «Спортивное ориентирование» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень освоения.

**Актуальность** – актуальность программы заключается в возможности реализовать детские стремления к спорту и ориентированию. Испытать эмоции от выполнения задач и достижения поставленной цели. Развить смелость и волю при покорении маршрутов.

Педагогическая целесообразность программы в том, что спортивное ориентирование способствует развитию целеустремленности, морально-волевых качеств, что в свою очередь положительно влияет на развитие ребенка, на его успешность в жизни.

**Адресат программы** – учащиеся 4-11 классов

**Объем и срок реализации программы** – программа рассчитана на 1 год, 144 часа.

**Цель** образовательной программы «спортивное ориентирование» заключается в гармоничном развитии и воспитании личности посредством занятий по спортивному ориентированию, развитию психических качеств (стрессоустойчивость, воля).

Задачи:

*Обучающие*

- Научить технике и тактике ориентирования
- Научить основам работы необходимыми инструментами по спортивному ориентированию
- Дать представление о различных дисциплинах в ориентировании на местности

*Развивающие*

- Развитие физических качеств
- Развитие морально-волевых качеств

*Воспитательные*

- Обучение работе в группе, с партнером

- Развитие ответственности
- Развитие волевых качеств

*Условия реализации программы* – участниками программы являются учащиеся 4-11 классов, посещающие общеобразовательную школу. Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Программа предусматривает 144 часа занятий в течение года – по 4 часа в неделю, 144 часа в течение года. Учащиеся принимаются на основе заявления. Списочный состав группы формируется по норме наполняемости, на первом году обучения – не менее 15 человек. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной, групповой, индивидуальной.

Отличительными особенностями программы является проведение занятий на открытой местности.

*Срок реализации программы* – 1 год. Программа ориентирована на детей 10-17 лет, без специальной подготовки. Ребенок должен быть здоров, иметь допуск врача.

*Наполняемость групп:*

1 год обучения – 15 человек

*Режим занятий*

Занятия групповые, проводятся 1 раз в неделю по 4 часа (144 часа в год)

*Формы занятий:*

- Групповые (в зале)
- Соревнования
- Выезды

*Методы обучения*

- вербальные
- наглядные
- практические

Предметная диагностика проводится в форме тестов, зачетов, опросов.

*Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:*

- Укрепление здоровья

- Привитие стойкого интереса к занятиям спортивного ориентирования
- Разносторонняя физическая подготовка
- Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности
- Воспитание морально-этических и волевых качеств
- Выполнение контрольных нормативов

**Материально-техническое обеспечение программы:**

- Веревки статические
- Веревки динамические
- Страховочные системы
- Инструменты для ориентирования на местности
- Карабины
- Страховочные устройства
- Турники
- Шведские стенки

***Планируемые результаты:***

*Учащиеся будут уметь и знать:*

- представление о технике и тактике прохождения маршрутов
- страховать напарника, используя различные методы и страховочные устройства.
- иметь знания о дисциплинах спортивного ориентирования
- знать правила проведения соревнований по спортивному ориентированию

***Личностные результаты:*** учащиеся приобретут опыт коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности; умение самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других; овладеют знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности на данном этапе обучения.

**Метапредметные результаты:** будет сформирована познавательная мотивация, установка на ведение здорового образа жизни и дальнейшее образование в избранной сфере деятельности.

**Предметные результаты:** учащиеся овладеют основами здорового образа жизни; навыками личной гигиены; основами техники спортивного ориентирования.

**Формы подведения итогов реализации программы** – проведение товарищеских соревнований, туристические выезды.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения

№	Тема занятий	Количество часов.			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	36	36	-	Опрос
1.1	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	2	-	Зачет
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	4	4	-	Зачет, практические задания
1.3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2	-	Педагогическое наблюдена. Игра. Выполнение упражнений
1.4	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	8	8	-	Педагогическое наблюдена. Игра. Выполнение упражнений
1.5	Краткая характеристика техники с/ориентирования.	4	4	-	Опрос
1.6	Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции.	2	2	-	Зачет
1.7	Основные положения правил соревнований по с/ориентированию	2	2	-	Опрос
1.8	Основы туристской подготовки	12	12	-	Зачет

<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>108</b>	-	108	Педагогическое наблюдена. Игра. Выполнение упражнений
2.1	Общая физическая подготовка.	48	-	48	Опрос
2.2	Специальная физическая подготовка.	28	-	28	Зачет
2.3	Техническая подготовка.	12	-	12	Зачет
2.4	Тактическая подготовка.	12	-	12	Зачет
2.5	Контрольные упражнения и соревнования.	8	-	8	Зачет
	Всего часов	144			

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.24	29.05.25	36	144	1 занятие по 4 часа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО  
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
Протокол № 10 от 03.06.2024

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ №106 от 04.06.2024  
Подписано цифровой подписью:  
Добренко Ирина Александровна  
Дата: 2024.06.30 18:54:39 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЕ**

**«Спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся от 10 до 17 лет

1 год обучения

Разработчик:  
Педагог дополнительного образования  
Есельсон Анна Борисовна

Санкт-Петербург  
2024г.

**Особенности организации образовательного процесса первого года обучения** – принимаются все желающие, впоследствии проходящие тестирование и оставляющие за собой желание остаться в коллективе. Наполняемость группы – 15 человек. Учащиеся принимаются на основе заявления. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной, групповой, индивидуальной.

*Задачи:*

*Обучающие*

- Научить технике и тактике ориентирования
- Научить основам работы с необходимыми инструментами по спортивному ориентированию
- Дать представление о различных дисциплинах в ориентировании на местности

*Развивающие*

- Развитие физических качеств
- Развитие морально-волевых качеств

*Воспитательные*

- Обучение работе в группе, с партнером
- Развитие ответственности
- Развитие волевых качеств

## **Содержание программы первого года обучения**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

*1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования в Море, России.*

**Теория:**

- прикладное значение ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования.
- особенности и виды спортивного ориентирования.

*1.2. Топография, условные знаки, Спортивная карта. Компас. Легенда. Основы технико-тактической подготовки. Основы совершенствования спортивного мастерства.*

**Теория:**

- знакомство с объектами на местности и их обозначение на карте;



- масштаб, измерение расстояния на местности и на карте. Составление простейших схем. Компас. Легенды. Карты летние и зимние;
- значение техники в прохождении дистанции.

**Практика:**

Приемы и способы ориентирования. Восприятие, проверка номера на контрольном пункте (КП) и отметка контрольной карточки.

*1.3 Психологическая и морально-волевая подготовка. Самоконтроль и саморегуляция*

**Теория:**

- формирование мотивации каждого обучающегося к занятиям спортивным ориентированием;
- определение факторов, влияющих на принятие решений спортсмена при движении по дистанции;
- постановка целей и задач перед спортсменом;

*1.4 Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию:*

- оценка выбранного пути движения спортсмена на дистанции;
- принятие правильных решений на дистанции;
- систематизация ошибок, корректировка технико-тактической подготовки.

*1.5 Восстановительные средства и мероприятия.*

**Теория:**

- правильное, рациональное дыхание при нагрузке и восстановлении;
- медико-биологические: режим питания, белково-витаминные препараты;
- педагогические: рациональное чередование нагрузок по интенсивности и направленности.

*1.6 Основы гигиены. Гигиенические требования при занятиях спортом. Первая, доврачебная помощь. Техника безопасности, правила поведения.*

**Теория:**

- непрерывный контроль тренера и врачебный контроль за состоянием здоровья;
- техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке спортсмена;
- действия и способы оказания первой, доврачебной помощи пострадавшему.

*1.7 Основы инструкторской, тренерской и судейской подготовки. Правила соревнований. Основы туристской подготовки.*

**Теория:**

- знакомство со спортивной терминологией в спортивном ориентировании;
- разъяснение информации к дистанциям;
- подготовка карточки участника;
- нанесение дистанции на карту;
- правила соревнований, права и обязанности участника.

### **Практика:**

- Поход. Личное и групповое снаряжение туриста, раскладка рюкзака. Костер, бивак. Набор продуктов и приготовление пищи на костре. Распределение обязанностей в походе. Обеспечение личной безопасности в походе.

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

### *2.1. Общая физическая подготовка.*

#### **Теория:**

Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых спортсмену ориентировщику для развития специальных качеств и совершенствования технико-тактической подготовки.

#### **Практика:**

Развитие общей физической подготовки: лыжная подготовка, легкая атлетика, походы, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, велоподготовка, трудовые процессы, участие в соревнованиях по различным видам спорта.

### *2.2 Специальная физическая подготовка.*

#### **Практика**

В подготовке применяются специальные упражнения:

- беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности; развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику, упражнения на развитие выносливости
- беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;
- специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие скорости и быстроты

- бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;
- бег «челночный» с внезапной сменой направления;
- имитационные упражнения;
- специальные игровые упражнения, упражнения на развитие гибкости, ловкости
- прыжки, многоскоки;
- упражнения на быстроту реакции, бег через естественные препятствия по лесу.

### *2.3 Техничко-тактическая подготовка.*

#### **Теория:**

1. Реализация знаний и умений в тестированиях.

#### **Практика:**

Техничко-тактическая подготовка на данном этапе направлена на:

1. Совершенствование технических приемов ориентировщика (системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации).

Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти и т.п.

2. Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство местности, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной

концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения. Совершенствование техники кроссового бега. Эффективное и рациональное их применение на дистанции

3. Контрольные старты и соревнования.

**Теория:**

Для определения уровня подготовленности спортсмена применяются различные тестирования: по легкой атлетике, кроссовому бегу, лыжным гонкам, по специальным качествам ориентировщика.

***Планируемые результаты:***

*Учащиеся будут уметь и знать:*

- представление о технике и тактике прохождения маршрутов
- страховать напарника, используя различные методы и страховочные устройства.
- иметь знания о дисциплинах спортивного ориентирования
- знать правила проведения соревнований по спортивному ориентированию

***Личностные результаты:*** учащиеся приобретут опыт коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности; умение самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других; овладеют знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности на данном этапе обучения.

***Метапредметные результаты:*** будет сформирована познавательная мотивация, установка на ведение здорового образа жизни и дальнейшее образование в избранной сфере деятельности.

***Предметные результаты:*** учащиеся овладеют основами здорового образа жизни; навыками личной гигиены; основами техники спортивного ориентирования.

***Формы подведения итогов реализации программы*** – проведение товарищеских соревнований, туристические выезды.

***Календарно-тематическое планирование первого года обучения***

п/п	Название темы и занятий	Количество часов	Количество часов по	Количество часов по
-----	-------------------------	------------------	---------------------	---------------------

			<b>плану</b>	<b>факту</b>
1.	Вводное занятие	4		
2.	Техника безопасности	4		
3.	Первая доврачебная помощь	4		
4.	История спортивного ориентирования	4		
5.	Гигиена тренировочных занятий, режим, питание	4		
6.	Охрана природы	4		
7.	Спортивный инвентарь	4		
8.	Упражнения для развития выносливости	4		
9.	Упражнения для развития быстроты	4		
10.	Общая и специальная физическая подготовка	4		
11.	Общая физическая подготовка (ОФП)	4		
12.	Специальная физическая подготовка (СФП)	4		
13.	Подвижные игры	4		
14.	Выполнение контрольных нормативов и тестов	4		
15.	Специальная физическая подготовка (СФП)	4		
16.	Знакомство со спортивным ориентированием	4		
17.	Спортивное снаряжение, одежда и обувь	4		
18.	Специальная физическая подготовка (СФП)	4		
19.	Основы технической подготовки	4		
20.	Основы тактической подготовки	4		
21.	Средства и приемы страховки	4		
22.	Основы гигиены и здорового образа жизни	4		
23.	Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека.	4		
24.	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний	4		
25.	Врачебный контроль, самоконтроль,	4		

	предупреждение травм во время тренировок			
26.	Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.	4		
27.	Основы туристской подготовки	4		
28.	Туризм как вид спорта и отдыха.	4		
29.	Личное и групповое туристское снаряжение	4		
30.	Характеристика естественных препятствий и способы их преодоления.	4		
31.	Подготовка к походу, выездному мероприятию - походная практика	4		
32.	Техника безопасности	4		
33.	Полный инструктаж по технике безопасности	4		
34.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	4		
35.	Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий	4		
36.	Итоговое занятие	4		
<b>Итого: 144</b>				

## Оценочные материалы

*Входная диагностика* проводится в начале сентября с целью выявления уровня знаний и умений учащихся, а также их физических качеств (скорость, выносливость, ОФП и т.д.).

Формы диагностики:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика уровня знания проводится индивидуально, по нескольким

параметрам: скорость, реакция, командные качества, лидерские качества и др. Во время проведения входной диагностики заполняется карта:

Уровень	ФИ учащегося Умения и навыки				
1 уровень	<i>Скорость</i>	<i>Реакция</i>	<i>ОФП</i>	<i>Ориентирование</i>	<i>Координация</i>
2 уровень					
3 уровень					

### *Скорость*

- 1 уровень – учащийся не обладает скоростными качествами
- 2 уровень – учащийся обладает скоростными качествами достаточными для спортивного ориентирования
- 3 уровень – учащийся обладает скоростными качествами в необходимой мере

### *Реакция*

- 1 уровень – учащийся не обладает реакцией
- 2 уровень – учащийся обладает реакцией достаточной для спортивного ориентирования
- 3 уровень – учащийся обладает реакцией в необходимой мере

### *ОФП*

- 1 уровень – учащийся не может выполнить нормы ОФП достаточные для спортивного ориентирования
- 2 уровень – учащийся может частично выполнить нормы ОФП достаточные для спортивного ориентирования
- 3 уровень – учащийся может выполнить нормы ОФП достаточные для спортивного ориентирования

### *Ориентирование*

- 1 уровень – учащийся не может выполнить нормы оценивающие ориентирование

- 2 уровень – учащийся может выполнить частично нормы ориентирования
- 3 уровень – учащийся может выполнить нормы нормы оценивающие силу хвата достаточные для ориентирования

#### *Координация*

- 1 уровень – учащийся не обладает координационными качествами
- 2 уровень – учащийся обладает координационными качествами достаточными для спортивного ориентирования
- 3 уровень – учащийся обладает координационными качествами в необходимой мере

***Текущий контроль*** осуществляется на протяжении всего года для отслеживания уровня учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся посредством следующих материалов:

- практические упражнения
- нормы ОФП
- игры
- ориентирование
- соревнования на открытой местности

***Промежуточный контроль*** осуществляется два раза в год, в конце первого и второго полугодия.

Формы:

- практические упражнения
- устный опрос
- игры
- диагностическая игра
- эстафета
- зачет

***Итоговый контроль*** проводится в конце года по следующим формам

- анализ коллектива и индивидуальный анализ достижений
- выявление победителя (призовые места) в играх

***Результаты учащихся*** заносятся в карту учета творческих

достижений.

ФИ учащегося Карта учета достижений							
Балл	Ориентирование	Прыжки	Подтягивания	Отжимания	Скручивания на пресс	Участие в играх	Самоконтроль и дисциплина
1							
2							
3							
4							
5							

### **Критерии:**

#### *Ориентирование*

- 1 балл – учащийся не способен выполнить нормы силы ориентирования в соответствии с требованиями
- 2 балла – учащийся способен частично выполнить нормы ориентирования в соответствии с требованиями
- 3 балла – учащийся способен выполнить нормы ориентирования в соответствии с требованиями ориентирования, однако недостаточными для участия во всем спектре игр для спортивного ориентирования
- 4 балла – учащийся способен выполнить нормы ориентирования, однако недостаточными для выполнения нормативов в спортивном ориентировании
- 5 баллов – учащийся способен выполнить нормы ориентирования в соответствии со всеми требованиями

#### *Прыжки*

- 1 балл – учащийся не способен прыгать в соответствии с требованиями ОФП
- 2 балла – учащийся способен частично прыгать в соответствии с требованиями ОФП



- 3 балла – учащийся способен произвести прыжки в соответствии с требованиями ОФП, однако недостаточными для участия во всем спектре игр ОФП
- 4 балла – учащийся способен произвести прыжки в соответствии с требованиями ОФП, однако недостаточными для выполнения нормативов
- 5 баллов – учащийся способен произвести прыжки в соответствии с требованиями ОФП

#### *Подтягивания*

- 1 балл – учащийся не способен подтянуться
- 2 балла – учащийся способен подтянуться от 1-3 раз
- 3 балла – учащийся способен подтянуться от 4-5 раз
- 4 балла – учащийся способен подтянуться от 6-9 раз
- 5 баллов – учащийся способен подтянуться от 10 и более раз

#### *Отжимания*

- 1 балл – учащийся не способен отжиматься
- 2 балла – учащийся способен отжиматься от 1-10 раз
- 3 балла – учащийся способен подтянуться от 10-20 раз
- 4 балла – учащийся способен подтянуться от 20-30 раз
- 5 баллов – учащийся способен подтянуться от 30 и более раз

#### *Скручивания на пресс*

- 1 балл – учащийся не способен выполнить скручивания на пресс
- 2 балла – учащийся способен выполнить скручивания на пресс от 1-10 раз
- 3 балла – учащийся способен выполнить скручивания на пресс от 10-20 раз
- 4 балла – учащийся способен выполнить скручивания на пресс от 20-30 раз
- 5 баллов – учащийся способен выполнить скручивания на пресс от 30 и более раз

#### *Участие в играх*

- 1 балл – без участия в играх
- 2 балла – участие с полным поражением
- 3 балла – участие с процентным соотношением около 50%
- 4 балла – участие с процентным соотношением выше 60%
- 5 баллов – участие с процентным соотношением выше 75%

#### *Самоконтроль и дисциплина*

- 1 балл – отсутствует работа над ошибками
- 2 балла – работа над ошибками выполняется частично
- 3 балла – работа над ошибками выполняется с помощью педагога
- 4 балла – работа над ошибками ведется самостоятельно
- 5 баллов – работа над ошибками ведется самостоятельно и углубленно и с применением анализа.

### ***Методические материалы***

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс по программе организуется преимущественно в очной форме групповых занятий.

#### **Методы обучения**

Формирование общей физической подготовки у учащегося проходит через ряд этапов: от репродуктивного повторения алгоритмов и схем в выполнении типовых упражнений, объясненных педагогом, до творческого применения знаний на практике, а также в играх. На начальном этапе преобладает **репродуктивный метод**. Он применяется при обучении учащихся:

- правилам различных игр;
- технике выполнения упражнений;
- технике спортивного ориентирования.

В дальнейшем репродуктивный метод заменяется на **продуктивный**.

**Методы коррекции.** Учитывая, что становление ряда личностных характеристик учащегося происходит именно в спортивных играх и выполнении упражнений, за основу метода коррекции было принято

формирование у учащегося адекватного отношения к исполнению техники упражнений и проведению игр.

Обучение осуществляется на основе общих *методических принципов*:

***Принцип развивающей деятельности:*** игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

***Принцип активной включенности:*** каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;

***Принцип доступности, последовательности и системности:*** изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система ***дидактических принципов***:

- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

### **Список литературы**

1. Журнал «Азимут», ФСО России
2. Журнал «Лыжный спорт» ;Москва
3. Журнал «О-вестник»1991-1997г.г.
4. Алёшин В., Иванов Е., Колесников А. Судейство соревнований по ориентированию на местности. М.: "ФиС", 1970.
5. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983
6. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: уч.пособие - Смоленск : СГИФК, 1998г.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1978.

8. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской школы по спортивному ориентированию: уч. пособие - Смоленск: СГИФК, 1998
9. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования».
10. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М.: Физкультура и спорт, 1978.
11. Лосев А.С. Журнал «О Вестник» 1991-1997 г.г.
12. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
13. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. М.: Физкультура и спорт, 1989.
14. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1980
16. Тыкуль В.И. «Спортивное ориентирование»
17. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
18. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
19. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТур, 1999.
20. Условные знаки спортивных карт, КООП "Спорткартография", Управление "Моспортобеспечение"
21. Картография с основами топографии. М.: "Просвещение", 1991 г.

### Рекомендуемый набор принадлежностей и инструментов

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Беседки	15 шт.
2	Карабины	50 шт.
3	Верёвка (50м) статика сечением 10 мм	4 шт.
4	Верёвка (50м) динамика сечением 10мм-12мм	1 шт.
5	Оттяжки	20 шт.
6	Секундомер	3шт.
7	Рюкзаки	15 шт.
8	Лазерная указка	5 шт.
9	Коврики теплоизоляционные	15 шт.
10	Спальники	15 шт.
12	Тросик костровой	1 шт.
13	Бобы в чехле	2 компл.
14	Сетка костровая	1 шт.
15	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
16	Аптечка в упаковке	Компл.
17	Палатки штурмовые 2-4-местные	4 шт.
18	Палатка «Зима», оборудованная под печку	1 шт.
19	Печка с разборной трубой	1 шт.
20	Пила двуручная в чехле	1 шт.
21	Топор большой в чехле	2 шт.
22	Топор малый в чехле	1 шт.
23	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
24	Учебные видеофильмы	Компл.
25	Видеоаппаратура	Компл.