

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Ювента»**

**ПРИНЯТА:**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08 2018 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**

приказом МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента»  
Приказ № 23-од от 03.09 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное ориентирование»

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:  
Методист Кириченко Елена Сергеевна,  
педагог дополнительного образования  
Добычка Наталия Игоревна

г. Сосновый Бор  
2018 год

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
2. Организационно-педагогические условия реализации.....	5 стр.
3. Содержание изучаемого курса.....	7 стр.
4. Планируемые результаты освоения программы .....	10 стр.
5. Система оценки результатов освоения программы .....	10 стр.
6. Учебно-тематический план.....	13 стр.
7. Методическое обеспечение.....	14 стр.
8. Список литературы.....	18 стр.

## Дополнительная общеразвивающая программ физкультурно-спортивной направленности «Спортивное ориентирование»

### **Пояснительная записка:**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Спортивное ориентирование» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Спортивное ориентирование» были использованы:

Типовая программа «Программа Спортивное ориентирование» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001

### **Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности «Спортивное ориентирование»:**

Спортивное ориентирование как интеллектуальный вид спорта развивает внимание, память мышление, быстроту принятия правильных решений на маршруте. Скалолазание помогает уверенно чувствовать себя при прохождении сложных участков в горах, принимать нетривиальные решения. Краеведение учит видеть в походе не только физическую работу, но и позволяет увидеть свой край, землю, человека в историческом смысле. Оно расширяет кругозор, заставляет думать человека о своем месте на этой планете. Это сочетание, безусловно, способствует воспитанию активных, гармонично развитых людей.

### **Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» – физкультурно-спортивная**

#### **Целью программы является:**

Формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Физическое воспитание

личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Воспитать физически здорового, трудолюбивого, любящего природу молодого человека, владеющего знаниями школ здоровья, туризма, спортсмена, ориентировщика, скалолаза, топографа, краеведа, знающего свой край и умеющего самостоятельно мыслить и принимать решения.

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие:***

- научить ориентироваться на незнакомой местности;
- научить составлять простейшие схемы маршрутов, основному чтению спортивной карты на и безотносительно местности, умение составить план или простейшую карту;
- осваивать методы наблюдения для определения своего местонахождения;
- овладению умений по оказанию само- и взаимопомощи;
- научить технике пешего туризма;
- научить навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профориентации.
- научить технике бега и ходьбы на лыжах, правильному выполнению физических упражнений, в том числе технике скалолазания;
- научить основным правилам соревнований и правилам поведения на природе.

#### ***Развивающие:***

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать деловую и познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость;
- укрепить здоровье обучающихся.

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать патриотизм, формирование общих знаний о родном крае ( город, район, область);
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- воспитывать чувство коллективизма.

**Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивное ориентирование» заключается в том:**

Что организация учебно-воспитательной деятельности на природе способствует укреплению здоровья, развитию навыков выживания в природной среде, воспитанию любви и бережного отношения к родной природе, развитию познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, предельной концентрации внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления, расстояния, интуиции. Занятия по данной программе развивают функциональные способности, психологическую устойчивость, умение принять оптимальное решение в сложной ситуации.

**Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивное ориентирование»:**

Учебно-спортивная работа групп планируется в учебном году из расчета 36 недель плюс 3 недели в 1 ступени.

Продолжительность занятий 45 минут (академический час). Разрешается соединение занятий без перерыва на неделе до 3-х часов, в выходные - до 4-х часов, поход оценивается как 8 часов.

На неделе должно быть не менее 3-х занятий.

Каждая группа в обязательном порядке ежегодно в каникулярное время проводит не менее одного многодневного учебно-тренировочного похода и несколько экскурсий по Санкт-Петербургу и Ленинградской области.

Следует учесть, что главный принцип программы, её стержневая идея программы - постепенное овладение школами знаний, принятыми в ДДЮТиЭ «Ювента».

В период каникул учебно-тренировочные занятия проводятся по особому плану, включающему походы, соревнования, сборы, экскурсии, поездки в спортивные лагеря.

**Организационно-педагогические условия реализации программы:**

**Вид программы** - общеразвивающая

**Уровень освоения** – продвинутый

**Возраст учащихся** – 8 – 11 лет

**Форма обучения** – очная

**Язык преподавания** - русский

**Отличительные особенности программы:**

Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Ювента» культивирует в своей учебной работе следующие виды: спортивное ориентирование, скалолазание, пешеходный туризм и краеведение.

Спортивный туризм является комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Туризм находится в тесной связи со спортивным ориентированием, скалолазанием, краеведением. Туризм учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, самостоятельности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи. Походы, экспедиции, соревнования расширяют кругозор, обогащают духовную жизнь, являются прекрасным средством познания красоты природы, познания своих возможностей.

- Учет возрастных социально-психологических особенностей
- Различные формы проведения занятий
- Систематический контроль
- Предоставление условий для самореализации

#### **Средства обучения:**

##### Оборудование:

- Спортивные тренажеры;
- Лыжи;
- Парты, стулья, доски;
- Палатки, веревки, котлы и др. туристское оборудование;
- Специальное спортивное оборудование (призмы, компостеры, скалодром и т.д.)
- Фото и видео аппаратура
- Аптечка
- Станки и инструменты для обработки лыж
- Компьютер
- Станции электронной отметки SFR-system
- ЧИПы электронной отметки
- Принтер

##### Инструменты и материалы:

- Личное туристское снаряжение;
- Компас, карты;
- Обвязки, карабины;
- Спортивный инвентарь (мячи, скакалки и т.д.)
- Бумага, ножницы, карандаши;
- Пластилин

- Ремонтные наборы

#### Методические материалы:

- Методическая литература;
- Видеозаписи;
- Фотоматериалы;
- Сборники тестов по ориентированию;
- Правила соревнований (по ориентированию, туризму, скалолазанию)
- Наглядные пособия (стенды, карты)
- Периодическая литература (газеты, журналы)
- Книги

### **Содержание изучаемого курса:**

#### **Задача программы 1 ступени обучения является:**

Овладение начальными знаниями школ:

- ◆ спортсмена;
- ◆ ориентирования;
- ◆ туризма;
- ◆ краеведение.
- ◆ Скалолазания.

#### **Школа здоровья.**

Этой школе необходимо особое внимание. В нее необходимо включать:

##### Закаливание:

- 1) Умение одеваться на улице (ноги в тепле, легко одетый во время тренировки и тепло сразу же после).
- 2) Дома ходить легко одетым, спать с открытой форточкой, окном.
- 3) Вода:
  - полоскание горла прохладной водой с морской солью;
  - полоскание носоглотки;
  - обязательный душ после тренировки - теплый, горячий вначале и завершающий 10-15 секунд холодный;
  - душ контрастный утром и вечером, или хотя бы обтирание;
  - мытье ног (контрастное) вечером;
- 4) Хождение босиком в летний период в лагере, на отдыхе в походе;
- 5) Приемы при простудных заболеваниях:
  - лечение не медекоментозными путями, в т. ч. дыхательная гимнастика, массаж
  - баня, сауна 1 раз в неделю;

### Питание:

- периодичность не менее 4-х раз в день;
- разнообразность, как можно больше натуральных продуктов, направленность на «живые» продукты;
- правильное питание при занятиях спортом;

### Развитие двигательных качеств:

Человек не может развиваться здоровым, не развивая все эти качества.

- понятия двигательных качеств;
- развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- основные упражнения для развития двигательных качеств.

### **Школа спортсмена.**

Дети, посвятив себя спорту, сразу же вступают в спортивный мир класса, школы, города, а значит они, кроме своего выбранного вида должны овладеть азами основных видов спорта.

- Правила и умение играть в баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, подвижные игры;
- Овладение и совершенствование техникой бега, лыжных ходов;
- Развитие всех двигательных качеств, а особенно специфических.
- Обучение технике физических упражнений
- Развитие психо-волевых качеств
- Принципы подготовки к старту на соревнованиях

### **Школа ориентирования.**

- Краткий обзор спортивного ориентирования, виды.
- Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. План и карта, масштаб.
- Условные знаки спортивных карт.
- Расстояние на карте, на местности.
- Рельеф.
- Компас, виды, приемы пользования, азимут, определение сторон света по компасу и предметам.
- Карта и местность. Определение точки стояния.
- Контрольный пункт (КП), его оформление, установка.
- Игры с элементами ориентирования.
- Соревнования.
- Инвентарь ориентировщика.
- Упражнения на развитие памяти.



### **Школа туризма.**

- Личное снаряжение, укладка рюкзака.
- Групповое снаряжение.
- Костер - типы, выбор топлива, умение обращаться с пилой и топором, разжигание костра.
- Пища - обеззараживание воды, приготовление, обязанности дежурных.
- Бивуак - выбор места, установка палаток, сворачивание лагеря, уборка территории, сушка снаряжения.
- Поведение на маршруте, на природе.
- Узлы.
- Движение по дорогам, склонам, осыпям.
- Переправы: вброд, по бревну со страховкой, по навесной переправе.
- Обязанности в походе.
- Оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Аптечка. Потертости, мозоли, кровотечения, ожоги, порезы, раны, обморожения, пищевое отравление, солнечный и тепловой удары, обмороки, утопление, укусы насекомых, змей.

### **Школа скалолазания.**

- Основные понятия в скалолазании: трасса, виды соревнования по скалолазанию, зацепы;
- изучение приемов лазания на различных рельефах;
- распределение сил на дистанции;
- страховка;
- отработка лазания на различной скорости.

### **Школа краеведения.**

Основная задача - познакомить ребят с историей, достопримечательностями родного края, окружающей природой. Воспитать чувство гордости за свою «Малую Родину», уважения к людям, которые создавали и создают ее историю. Привить чувство разумного отношения к природе, вызвать у ребят осознание себя как часть природы. Географическое положение Ленинградской области, Ломоносовского р-на, г. Сосновый Бор.

- Рельеф, реки, озера, Финский залив.
- Флора и фауна. «Друзья и Враги» человека.
- История родного края, население, о чем говорят географические названия.
- Памятники истории. «Эхо минувшей войны».
- Ораниенбаумский плацдарм - непокоренная земля.
- г. Сосновый Бор-история строительства, предприятия города, улицы и площади.

## **Планируемые результаты при освоении программы:**

Работая на основе этой программы, главной задачей педагога дополнительного образования является так спланировать свой учебно-тренировочный и соревновательный процессы, чтобы по окончании его учащийся мог знать и продемонстрировать на итоговой аттестации, в походе и на соревнованиях весь учебный материал:

- как быть здоровым, предохраняться от простуд, как правильно питаться, дышать. Какие упражнения сделают могут сделать его сильным, ловким, быстрым и выносливым;
- оказать первую медицинскую помощь;
- знать, что такое топографическая и спортивная карта, виды карт, уметь читать карту;
- масштаб карт;
- компас, приемы пользования им;
- определение сторон света по компасу и природным признакам;
- уметь работать с картой на местности;
- знать виды ориентирования и уметь участвовать в простых соревнованиях;
- знать, что такое спортивные соревнования, уметь участвовать в них и готовиться к ним;
- знать основные правила и играть в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, различные подвижные игры;
- уметь ходить на лыжах, зная и применяя основные ходы;
- знать краткую историю Ломоносовского района и г. Сосновый Бор;
- в походе он должен чувствовать себя не новичком, уметь собрать рюкзак, правильно одеваться, выбрать место и поставить палатку, развести костер, приготовить пищу;
- знать узлы, обвязки, уметь переправляться через ручей и реки по бревну и вброд, используя веревки;

## **Система оценки результатов освоения программы:**

Основные виды учета знаний, умений, навыков учащихся в процессе обучения:

1. Текущий контроль – включает в себя проверку усвоенного материала по всем направлениям деятельности МБОУДО ДДЮТ «Ювента» в течение всего года путем участия обучающихся в учебном процессе путем опроса, либо проведение тестирования согласно пройденного теоретического материала.
2. Промежуточная аттестация (предварительная) – осуществляется за счет участия в мероприятиях кубка МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента», а также в первенствах города Сосновый Бор по ориентированию, туризму и скалолазанию. В краеведении участие в конкурсах и викторинах, проводится в конце года для перевода обучающихся на следующий год обучения (для программ 3-х годичных)

3. Итоговая аттестация – результат полученный в итоге Кубка МБОУДО ДДЮТ по каждой ступени обучения в конце программы; по окончании обучения присвоенный спортивный разряд.

**Формы проведения аттестации:**

1. Специально разработанный кубок ДДЮТ «Ювента»
  - Викторины
  - Соревнования
  - Контрольно-комбинированный маршрут
  - Гонки патрулей
  - Кроссы, лыжная гонка
  - Краеведческие кроссворды
  - Тестирование
2. Учебно-тренировочные сборы
3. Спортивно-оздоровительные лагеря
4. Походы:
  - Многодневные
  - Однодневные
  - Образовательные

№ п/п	Наименование мероприятия	Время проведения	Вид контроля
1.	Первенство г. С.Бор по ориентированию	Конец сентября	Промежуточная аттестация
2.	Первенство г. С.Бор по туризму	Сентябрь	Промежуточная аттестация
3.	Древолазание	Начало октября	Промежуточная аттестация
4.	ОФП	Начало октября	Промежуточная (предварительная) аттестация
5.	Кросс	Начало октября	Промежуточная (предварительная) аттестация
6.	Первенство города по ориентированию в темное время суток	Октябрь	Промежуточная аттестация
7.	ОФП в зале	Ноябрь	Текущий контроль
8.	Краеведческая викторина «Мой любимый город»	Ноябрь	Промежуточная (предварительная) аттестация
9.	Болдеринг	Ноябрь	Промежуточная аттестация
10.	Первенство города по парковому ориентированию	Декабрь	Промежуточная аттестация

	«Приз Деда Мороза».		
11.	Соревнования по болдерингу «Приз Деда Мороза»	Декабрь	Промежуточная аттестация
12.	Первенство города по скалолазанию «Мемориал С. Садырова»	Январь	Промежуточная аттестация
13.	Лыжная гонка	Февраль	Промежуточная аттестация
14.	Первенство города по ориентированию на лыжах «Приз снятия Блокады» (маркир)	Февраль	Промежуточная аттестация
15.	Краеведческий кроссворд по военной тематике	Февраль	Промежуточная аттестация
16.	Гонка патрулей	Март	Промежуточная аттестация
17.	Первенство «Ювенты» по туризму в зале	Март	Промежуточная аттестация
18.	ОФП	Апрель	Промежуточная аттестация
19.	Кросс	Апрель	Промежуточная аттестация
20.	Древолазание	Апрель	Промежуточная аттестация
21.	Соревнования по ориентированию «Сосновоборские Дюны», спринт, классика	Апрель	Промежуточная аттестация
22.	Весенний КТМ	Май	Итоговая аттестация
23.	УТС	Осенние, зимние, весенние каникулы,	Текущий контроль
24.	Первенства и Кубки Ленинградской области	В течение года	Промежуточная аттестация
25.	Соревнования по ориентированию проводимые в г. Санкт-Петербург, Ленинградской области	В течение года	Промежуточная аттестация
26.	Летний спортивно-оздоровительный лагерь	Июнь	Текущий контроль

Текущий контроль в течении учебного года:

№ п/п	Базовые направления	низкий	средний	высокий
		чел/%	чел/%	чел/%
1.	Школа ориентирования			
2.	Школа туризма			
3.	Школа скалолазания			
4.	Школа Краеведения			
5.	ОФП, Кросс, Лыжная гонка			

Высокий уровень:

Высокий уровень освоения содержания разделов по блокам, активное участие во всех соревнованиях, попадание в первую половину протокола соревнований по своей возрастной группе, призовые места.

Средний уровень:

Ориентация в программном материале в целом присутствует, участие в соревнованиях, попадание во вторую часть протокола соревнований по своей возрастной группе.

Низкий уровень:

Слабая ориентация в программном материале, неумение проходить дистанции по направлениям, отметка в протоколе «снят» или «Срыв», «превышение КВ», в тестах менее 10% правильных ответов.

## Тематический план, 1 ступень

(1 год обучения)

(2 год обучения)

(3 год обучения)

№ п/п	Разделы	Всего часов	Количество часов		Всего часов	Количество часов		Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика
1.	<b>Базовые направления:</b>	57	21	36	57	21	36	57	21	36
	- школа скалолазания;	18	6	12	18	6	12	18	6	12
	- школа краеведения;	21	9	12	21	9	12	21	9	12
	- школа туризма	18	6	12	18	6	12	18	6	12
2.	<b>ОП:</b>	84	12	72	84	12	72	84	12	72
	- школа здоровья;	12	6	6	12	6	6	12	6	6
	- ОФП	72	6	66	72	6	66	72	6	66
3.	<b>СП:</b>	54	12	42	54	12	42	54	12	42
	- школа спортсмена;	48	12	36	48	12	36	48	12	36
	- правила соревнований.	6	6		6	6		6	6	
4.	<b>ТПП:</b>	75	24	51	75	24	51	75	24	51
	- школа ориентирования;	9	3	6	9	3	6	9	3	6
	- снаряжение спортсмена.	66	21	45	66	21	45	66	21	45
5.	<b>Контроль:</b>	54		54	54		54	54		54
	- текущий;	6		6	6		6	6		6
	- промежуточная аттестация;	45		45	45		45	45		45
	- итоговая аттестация.	3		3	3		3	3		3

Методическое обеспечение и программное содержание 1 ступени

№ п/п	Раздел	Тема	Содержание	Формы, методы, средства
1.	Базовые направления	<p>- школа скалолазания:</p> <p>- школа краеведения:</p> <p>- школа туризма:</p>	<p>-Техника безопасности;                      - страховка и самостраховка;                      - древолазание;                      - болдеринг;                      - техника передвижения по скалам и скалодрому на скорость.                      - изучение приемов лазания на различных рельефах</p> <p><i>Теория:</i>                      - географическое положение Ленинградской области, Ломоносовского р-на, г. Сосновый Бор;                      - рельеф, реки, озера, Финский залив;                      -флора и фауна. « Друзья и Враги» человека. Город Сосновый Бор, история строительства, улицы, площади;                      - история родного края, население, памятники истории. Ораниенбаумский плацдарм.</p> <p><i>Практика:</i>                      -экскурсии по родным местам.</p> <p><i>Теория:</i>                      -техника безопасности в походе;                      -распределение должностей в походе;</p> <p><i>Практика:</i>                      - организация дневки;                      -приготовление пищи в полевых условиях;                      -обучение пользованию туристским инвентарем;                      -страховка и самостраховка;</p>	<p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика  <u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством.  <u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>-технические приемы;</li> <li>-узлы и их применение;</li> <li>-элементы спортивного туризма</li> </ul>	
2.	Общая подготовка	<p>-школа здоровья</p> <p>-общефизическая подготовка</p>	<p><i>Теория, практика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-техника безопасности</li> <li>-гигиена и питание;</li> <li>-закаливание (водные, воздушные процедуры)</li> <li>-предупреждение простудных заболеваний</li> <li>-дыхательная гимнастика</li> <li>-баня, сауна</li> <li>-точечный массаж</li> <li>-врачебный контроль ,самоконтроль</li> </ul> <p><i>Теория:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-техника безопасности;</li> <li>-правила соревнований спортивных игр;</li> <li>-техника выполнения физических упражнений;</li> <li>-техника бега и лыжных ходов</li> </ul> <p><i>Практика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-спортивные игры (футбол, пионербол, флорбол, баскетбол и др.);</li> <li>-подвижные игры и эстафеты;</li> <li>-упражнения направленные на развитие физических качеств(гибкость, ловкость, быстрота, сила, выносливость);</li> <li>-упражнения на расслабление, дыхание</li> </ul>	<p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика</p> <p><u>Методы:</u> равномерный, переменный, игровой, круговой.</p> <p><u>Средства:</u> бег, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры, круговая и силовая тренировка, гимнастика, упражнение на расслабление, дыхание</p>
3.	Специальная подготовка	-школа спортсмена	<p><i>Теория:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-техника безопасности</li> <li>-техника бега по болоту, по каменистому грунту, по песку, по горной местности и т.д.</li> </ul>	<p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика</p> <p><u>Методы:</u> равномерный, переменный, игровой,</p>



		<p>-общие принципы ведения соревновательных и тренировочных дневников, самоанализ</p> <p>- принципы подготовки к старту на соревнованиях, поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах</p> <p><i>Практика:</i></p> <p>-Совершенствование техники бега, лыжных ходов с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок;</p> <p>-Развитие специальных двигательных качеств.</p> <p>-Обучение технике специальных физических упражнений</p> <p>-Развитие психо- волевых качеств</p> <p>-Принципы подготовки к старту на соревнованиях, поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;</p> <p>-Ведение соревновательных и тренировочных дневников, самоанализ.</p> <p><i>Теория:</i></p> <p>-правила соревнований по спортивному ориентированию</p>	<p>круговой.</p> <p><u>Средства:</u> бег, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры, круговая и силовая тренировка, гимнастика, заполнение дневников.</p>
		<p>-правила соревнований</p>	



## Список использованной литературы для педагогической программы:

### *Информационные ресурсы:*

1. Программы дополнительного образования детей: Спортивный туризм: туристское многоборье. Под общ. ред. Д.В. Смирнова. – М.: Советский спорт, 2003. 2 части
2. Программа Спортивное ориентирование - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
3. Тудюр О. Бомпа Подготовка юных чемпионов – М.: АСТ Астрель. 2003.
4. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе – Ижевск: «Удмуртский университет», 1999.
5. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование – М.: Просвещение, 1990г.
6. М.И. Станкин Теория и практика физической культуры и спорта – М.: Просвещение, 1972г.
7. Ломан В. Бег, прыжки, метание – М.: ФиС, 1974.
8. Памятные места Ленинградской области – Л.: 1973
9. Достопримечательности Ленинградской области – Л.: 1977.
10. Даринский А.В. Невский край – СПб.: 2000.
11. Кисловский С.В. Знаете ли вы? Словарь географических названий. – Л.: 1968.
12. История и культура Ленинградской земли с древнейших времен до наших дней по ред. С.А. Лисицина – СПб.: 2003.
13. Книга памяти 1941-1945 Т.1 – СПб.: 1995
14. Ленинградская область. История и современность – СПб.: 1997.
15. Мурашова Н.В., Мыслина Л.П. Дворянские усадьбы Санкт-Петербургской губернии. Ломоносовский район. – СПб.:1999.
16. Пригороды Санкт-Петербурга. Вопросы и ответы – СПб.: 2001.
17. Санкт-Петербург XX век. Что? Где? Когда? – СПб.: 2001.
18. Серебряный пояс России – СПб.: 2004.
19. Город Сосновый Бор – СПб.: 1998.
20. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования.//Учебно-методическое пособие: Уч.-изд., М. 2010
21. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования// Учебно-методическое пособие изд. ФЦДЮТиК, М, 2005
22. Ориентируйтесь правильно, шведский самоучитель по ориентированию.// Svenska Orienteringsforbundet, SISU Idrottsbocker? 2010

### *Интернет-ресурсы:*

- <http://www.o-site.spb.ru>
- <http://www.rufso.ru/>
- <http://www.moscompass.ru>