

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

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНА:

приказом МБОУДО ДДЮТЭ «Ювента»
Приказ № 26-ОД от 31.08.2021

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»**

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Шмелёва Анастасия Андреевна

г. Сосновый Бор
2021год

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 программа 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 – вид спорта, который сочетает в себе физическую и умственную нагрузку. При помощи компаса и карты спортсмен должен преодолеть определенную дистанцию по лесу (по парку или по городу), выбирая при этом самый выгодный маршрут движения и находя контрольные пункты (кп). Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые сформированы по возрастному принципу. Существует множество видов спортивного ориентирования, в разных странах его практикуют по-разному. Но есть официальные направления для соревнований, признанные Международной федерацией спортивного ориентирования (которые распространены и в России), среди которых:

- ориентирование бегом,
- велоориентирование,

- ориентирование на лыжах
- ориентирование по тропам или точное ориентирование.

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

Целью программы является:

Совершенствование всестороннего физического развития обучающихся, углубление знания школ здоровья, спортсмена, туризма, ориентирования, скалолазания, краеведения, где каждый способен правильно и бережно относиться к своему здоровью, преодолевать трудности в походе, самостоятельно мыслить и принимать решения при прохождении дистанций по ориентированию, изучать историю своего края.

Задачи программы:

Обучающие:

- способствовать обучению ориентирования на незнакомой местности;
- способствовать обучению составления простейших схем маршрутов;
- способствовать овладению умением по оказанию само- и взаимопомощи;
- способствовать обучению навыкам пешего туризма;
- способствовать обучению навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профориентации;
- способствовать обучению правильной технике бега и ходьбы на лыжах, правильному выполнению физических упражнений, в том числе технике скалолазания;
- способствовать обучению основным правилам соревнований и правилам поведения на природе;
- способствовать изучению истории родного края.

Развивающие:

- способствовать развитию волевых качеств, умению принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- способствовать развитию памяти, скорости мышления, внимание;
- способствовать развитию деловой и познавательной активности;

- способствовать развитию физической и психической выносливости;
- способствовать укреплению здоровья 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 планируется из расчета 36 недель плюс 4 недели в туристско-спортивных лагерях и походах в летний период.

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, а также походы и экскурсии по другим регионам России.

Следует учесть, что главный принцип программы, как и в программе 1-ой ступени это – постепенное и более глубокое освоение «школ», принятых 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 - базовая, модифицированная

Уровень освоения – углубленный

Возраст учащихся: 1 подгруппа 14 – 16 лет

2 подгруппа 10-11 лет

Форма обучения – очная

Дистанционная при форс-мажорных обстоятельствах (карантин) занятия проводятся с использованием интернет-технологий, без трансляции. Доставка электронных материалов средствами электронной почты или в мессенджерах.

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. Все эти направления в той или иной мере учтены в данной программе.

Осваивая все вышеуказанные направления, дети учатся коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, самостоятельности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи. Туристические походы, экспедиции, соревнования расширяют кругозор, обогащают духовную жизнь, являются прекрасным средством познания красоты природы, познания своих возможностей.

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.

- 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:

Задач программы обучения:

Основной задачей является становление учащегося как спортсмена в выбранном виде спорта. И главным здесь становится как спортивный результат, так и техническая подготовка, в физическом же плане как специальная, так и общая подготовка. При этом не должны забываться и все остальные задачи в плане туризма, здоровья, спорта, краеведения, скалолазания. Здесь знания должны углубляться, а умения становиться твердыми. Занятия должны проводиться более разнообразными, дающие различные знания и умения, которые пригодятся каждому человеку в будущем

Школа здоровья

1) Более сильные формы закаливания:

- более легко одеваться;
- утренняя зарядка;
- контрастные души;
- купание в холодной воде, снегу после бани.

2) Дыхание. Типы дыхания, опробование их в своей физической деятельности.

3) Питание - как средство для показания лучшего результата в соревнованиях.

4) Развитие двигательных качеств переходит в школу спортсмена.

Школа спортсмена

1) Методы и средства для развития двигательных качеств - сила, силовая выносливость, скоростная выносливость, общая выносливость, ловкость, гибкость.

- методы - равномерный, повторный, интервальный, переменный, соревновательный.
- средства - бег, гимнастические упражнения, велосипед, гребля, лыжи, упражнения на тренажерах, с собственным весом, резиной, камнями, набивными мячами, игры, полосы препятствий.

Дети должны знать различные методы и их отличие от средств, и какое упражнение что развивает.

2) Совершенствование техники физических упражнений:

- знание и умение выполнять все лыжные ходы, их имитация;
- правильное выполнение различных подводящих упражнений;
- освоение бега по различной местности и совершенствовать его.

3) Знание правил и умение играть в спортивные игры.

4) Уметь готовить свое снаряжение к тренировкам, к соревнованиям.

5) Психологически готовиться к соревнованиям (понятие об аутогенной тренировке).

Школа ориентирования

Углубленное изучение техники и тактики ориентирования:

- Углубленное изучение топографических и спортивных знаков. Рельеф.
- Измерение расстояния во время бега на различной местности, совершенствование визуального определения расстояния.
- Азимут. Отработка движения на различной скорости, различной местности.

- Отработка выбора вариантов путей движения на различной местности.
- Маркир. Движение с непрерывной фиксацией ориентиров, с мысленным прокалыванием курса вперед.
- Отработка выхода на КП, отметки, ухода с КП.
- Разбор и анализ тренировки, тренировочных дистанций и соревнований.
- Упражнение на восстановление ориентировки в случае потери.
- Планирование учебных дистанций.
- Судейская практика.
- Развитие памяти.

Школа туризма

На второй ступени главной задачей является не знакомство с элементами и навыками, а устойчивое владение ими. Задачи педагога: наблюдая за действиями обучающихся, направлять и подсказывать лучшее решение, поставленных перед ними задач. Знания расширяются, умения оттачиваются в более сложных походах и соревнованиях. Многие элементы (узлы, постройка и снятие палатки) выполняются на скорость.

- самостоятельно наводить переправы;
- самостоятельно делать раскладку продуктов;
- самостоятельно готовить пищу на костре
- тренировки на тур полосах проводятся на результат;
- совершенствование знаний по оказанию первой медицинской помощи.

Особенно важно воспитание трудолюбия, коллективизма, умения помогать товарищам. Необходимо дать работу всем участникам похода.

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

Более глубокое и расширенное изучение своего края. Дополнение школьных знаний по истории Отечества и истории родного края. Показ значимости истории нашей Родины в

контексте истории региона и страны в целом. Вызвать стремление к сохранению и приумножению ее богатств, охраны памятников.

Основное внимание уделить более детальному изучению родного края, исторических событий, происходивших на нашей земле, знакомить с историческими деятелями, людьми, имена которых вошли в историю родного края. Особое внимание обратить на изучение культурного наследия, традиций.

Знакомить с интересными людьми, живущими в нашем городе.

Рассматривать природоохранные вопросы Ленинградской области (Красная книга, заповедники, заказники).

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 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; регионов, граничащих с Ленинградской областью.
- каждый обучающийся должен чувствовать себя не новичком в походе, 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 во время проведения мероприятий, входящих в кубок «Ювенты» за счет участия в-последних, а также в первенствах города Сосновый Бор по ориентированию, туризму и скалолазанию. В краеведении - участие в конкурсах и викторинах.
3. Итоговая аттестация – результат, полученный в конце учебного года по мероприятиям, входящим в Кубок МБОУДО ДДЮТ "Ювента". По окончании обучения выдается разрядная книжка по профильному направлению и справка о пройденной программе обучения дополнительного образования.

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 «Приз Деда Мороза».	Декабрь	Промежуточная аттестация
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,	Текущий контроль

		весенние каникулы,	
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

Тематический план

(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.	Базовые направления:	57	12	45	57	12	45	57	12	45
	- школа скалолазания;	12	3	9	12	3	9	12	3	9
	- школа краеведения;	21	14	7	21	14	7	21	7	14
	- школа туризма	24	6	18	24	6	18	24	6	18
2.	ОП:	75	9	66	75	9	66	75	9	66
	- школа здоровья;	12	6	6	12	6	6	12	6	6
	- ОФП	63	3	60	63	3	60	63	3	60
3.	СП:	60	12	48	60	12	48	60	12	48
	- школа спортсмена;	48	6	42	48	6	42	48	6	42
	- правила соревнований.	12	12		12	12		12	12	
4.	ТПП:	78	21	57	78	21	57	78	21	57
	- школа ориентирования;	69	18	51	69	18	51	69	18	51
	- снаряжение спортсмена.	9	3	6	9	3	6	9	3	6
5.	Контроль:	54		54	54		54	54		54
	- промежуточная аттестация;	51		51	51		51	51		51
	- итоговая аттестация.	3		3	3		3	3		3

Методическое обеспечение и программное содержание 2 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> -глубокое, расширенное изучение родного края; -история Отечества -глубокое изучение исторических событий, происходивших на нашей земле- знакомство с историческими деятелями, вошедших в историю родного края -рассматривание природоохранных вопросов Ленинградской области</p> <p><i>Практика:</i> -экскурсии по родным местам.</p> <p><i>Теория:</i> -техника безопасности в походе; -распределение должностей в походе; -совершенствование знаний по оказанию медицинской помощи.</p> <p><i>Практика:</i> - устойчивое владение элементами и навыками</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>

			<p>туризма;</p> <ul style="list-style-type: none"> -обучение самостоятельно наводить наводки; -самостоятельная раскладка продуктов; -самостоятельное приготовление пищи. 	
2.	Общая подготовка	<p>-школа здоровья</p> <p>-общефизическая подготовка</p>	<p><i>Теория, практика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -более сильные формы закаливания; -Дыхание, типы дыхания, опробованные их в своей физической деятельности; -развитие двигательных качеств <p><i>Теория:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -техника безопасности; -углубленное изучение техники выполнения физических упражнений; -углубленное изучение техники бега и лыжных ходов <p><i>Практика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -спортивные игры (футбол, пионербол, флорбол, баскетбол и др.); -подвижные игры и эстафеты; -упражнения, направленные на развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, сила, выносливость); -упражнения на расслабление, дыхание 	<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"> -техника безопасности - ведения соревновательных и тренировочных дневников, самоанализ - подготовка к старту на соревнованиях, поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах <p><i>Практика:</i></p>	<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</p>

		<p>-правила соревнований</p>	<p>-совершенствование техники бега по болоту, по каменистому грунту, по песку, по горной местности и т.д. -совершенствование техники бега, лыжных ходов с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок; -развитие специальных двигательных качеств. -углубленное изучение техники специальных физических упражнений -Развитие психо- волевых качеств -Ведение соревновательных и тренировочных дневников, самоанализ.</p> <p><i>Теория:</i> -правила соревнований по спортивному ориентированию на различных видах соревнований.</p>	<p>силовая тренировка, гимнастика, заполнение дневников.</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>