

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

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 02.09.2025г.

УТВЕРЖДЕНА:

приказом МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента»
Приказ № 13-ОД от 03.09.2025г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Педагог дополнительного образования
Суркова Анастасия Андреевна

г. Сосновый Бор
2025 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.....	14 стр.
7. Методическое обеспечение.....	15 стр.
8. Список литературы.....	19 стр.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой 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. Начальные навыки скалолазания и туризма помогает уверенно чувствовать себя при нахождении на непростых горных участках, прививает самостоятельность, учит бережному отношению к природе, формирует навыки самообслуживания и труда в коллективе. Краеведение расширяет кругозор, знакомит с малой родиной, развивает познавательные и исследовательские навыки. Это сочетание, безусловно, способствует воспитанию активных, гармонично развитых людей.

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

Целью программы является:

Формирование и развитие физических, интеллектуальных способностей детей и взрослых, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

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

Задачи программы:

Обучающие:

- способствовать обучению ориентироваться на незнакомой местности;
- способствовать обучению 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;
- способствовать обучению навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей проориентации.
- способствовать обучению 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.

Развивающие:

- способствовать развитию волевых качеств, умению принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- способствовать развитию памяти и внимания;
- способствовать развитию деловой и познавательной активности;
- способствовать развитию физической и психической выносливости;
- способствовать укреплению здоровья обучающихся.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию патриотизма, формированию общих знаний о родном крае (город, район, область);
- способствовать воспитанию привычки рационально использовать свободное время;
- способствовать воспитанию чувства 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 туристско-спортивном лагере или поход 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.

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 – *начальный*

Возраст учащихся – *7-10 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.

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;
- 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:

Способствование овладению знаниями и умениями 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:
 - обязательный душ после тренировки
 - купание в водоемах
- 4) Нахождение в летнем лагере в полевых условиях в любую погоду;
- 5) Приемы при простудных заболеваниях:
 - лечение не медикаментозными 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;
- способствование развитию силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- способствование овладению основных упражнений 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.

- Способствование познанию правил подвижных игр (волейбол, футбол, хоккей с мячом, гандбол, баскетбол)
- Способствование овладению и совершенствованию техники бега, лыжных ходов;
- Способствование развитию всех двигательных качеств, а особенно специфических.
- Способствование обучения технике физических упражнений
- Способствование развитию психо-волевых качеств
- Способствование овладению основных принципов подготовки к старту на соревнованиях, прохождения трассы, финишированию

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;

Школа краеведения.

Основная задача - познакомить ребят с историей, достопримечательностями родного края, окружающей природой. Способствовать воспитанию уважения к людям, которые создавали и создают ее историю. Прививать 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
 - Командная зимняя гонка
 - 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	Сентябрь	Промежуточная аттестация
2.	Первенство г. С.Бор по туризму	Сентябрь	Промежуточная аттестация
3.	Скалолазание	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	Декабрь	Текущий контроль
8.	Краеведческая викторина «Мой любимый город»	Ноябрь	Промежуточная (предварительная) аттестация
9.	Первенство города по парковому ориентированию «Приз Деда Мороза».	Декабрь	Промежуточная аттестация
10.	Соревнования по скалолазанию	Декабрь	Промежуточная

	«Приз Деда Мороза»		аттестация
11.	Первенство города по скалолазанию «Мемориал С. Садырова»	Январь	Промежуточная аттестация
12.	Лыжная гонка	Февраль	Промежуточная аттестация
13.	Первенство города по ориентированию на лыжах «Приз снятия Блокады» (маркир)	Февраль	Промежуточная аттестация
14.	Краеведческий кроссворд по военной тематике	Январь	Промежуточная аттестация
15.	Гонка патрулей	Март	Промежуточная аттестация
16.	Первенство «Ювенты» по туризму в зале	Март	Промежуточная аттестация
17.	ОФП	Апрель	Промежуточная аттестация
18.	Кросс	Апрель	Промежуточная аттестация
19.	Соревнования по ориентированию «Сосновоборские Дюны», спринт, классика	Апрель	Промежуточная аттестация
20.	Весенний КТМ	Май	Итоговая аттестация
21.	УТС	Осенние, зимние, весенние каникулы,	Текущий контроль
22.	Первенства и Кубки Ленинградской области	В течение года	Промежуточная аттестация
23.	Соревнования по ориентированию, проводимые в г. Санкт-Петербург, Ленинградской области	В течение года	Промежуточная аттестация
24.	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.	Базовые направления:	45	9	36	45	9	36	45	9	36
	- школа скалолазания;	15	3	12	15	3	12	15	3	12
	- школа краеведения;	15	3	12	15	3	12	15	3	12
	- школа туризма	15	3	12	15	3	12	15	3	12
2.	ОП:	90	18	72	90	18	72	90	18	72
	- школа здоровья;	15	9	6	15	9	6	15	9	6
	- ОФП	75	9	66	75	9	66	75	9	66
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	6	6	12	6	6	12	6	6
4.	ТПП:	75	15	60	75	15	60	75	15	60
	- школа ориентирования;	63	9	54	63	9	54	63	9	54
	- снаряжение спортсмена.	12	6	6	12	6	6	12	6	6
5.	Контроль:	54		54	54		54	54		54
	- текущий;	3		3	3		3	3		3
	- промежуточная аттестация;	48		48	48		48	48		48
	- 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	- школа скалолазания: - школа краеведения: - школа туризма:	-Техника безопасности; - страховка и самостраховка; - техника передвижения по скалам и скалодрому на скорость. <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. <i>Практика:</i> -экскурсии по родным местам. <i>Теория:</i> -техника безопасности в походе; -распределение должностей в походе; <i>Практика:</i> - организация дневки; -приготовление пищи в полевых условиях; -обучение пользованию туристским инвентарем; -страховка и самостраховка; -технические приемы; -узлы и их применение; ОП: -техника безопасности	<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.

			подвижные игры и эстафеты; -упражнения, направленные на развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, сила, выносливость);	
2.	Общая подготовка	-школа здоровья -общефизическая подготовка	<i>Теория, практика:</i> -техника безопасности -гигиена и питание; -предупреждение простудных заболеваний -врачебный контроль, самоконтроль <i>Теория:</i> -техника безопасности; -правила соревнований спортивных игр; -техника выполнения физических упражнений; -техника бега и лыжных ходов <i>Практика:</i> -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	<u>Формы:</u> беседа, показ, практика <u>Методы:</u> равномерный, переменный, игровой, круговой. <u>Средства:</u> бег, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры, круговая и силовая тренировка, гимнастика, упражнение на расслабление, дыхание
3.	Специальная подготовка	-школа спортсмена	<i>Теория:</i> -техника безопасности -техника бега по болоту, по каменистому грунту, по песку, по горной местности и т.д. -общие принципы ведения соревновательных и тренировочных дневников, самоанализ - принципы подготовки к старту на соревнованиях, поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных	<u>Формы:</u> беседа, показ, практика <u>Методы:</u> равномерный, переменный, игровой, круговой. <u>Средства:</u> бег, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры, круговая и

		-правила соревнований	сборах <i>Практика:</i> -Совершенствование техники бега, лыжных ходов с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок; -Развитие специальных двигательных качеств. -Обучение технике специальных физических упражнений -Развитие психо- волевых качеств -Принципы подготовки к старту на соревнованиях, поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах; -Ведение соревновательных и тренировочных дневников, самоанализ. <i>Теория:</i> -правила соревнований по спортивному ориентированию	силовая тренировка, гимнастика, заполнение дневников.
--	--	------------------------------	--	--

4.	Технико- тактическая подготовка	-школа ориентирования -снаряжение и инвентарь для занятия спортивным ориентированием	<i>Теория:</i> -техника безопасности -краткий обзор спортивного ориентирования; -условные знаки спортивных карт и изображение местности с помощью условных знаков; -расстояние на карте и на местности, масштаб -приемы пользования компасом. <i>Практика:</i> -соответствие условных знаков с местностью; -измерение расстояния (глазомер, с помощью шагов), масштаб; -обучение пользования компасом, взятие азимута, определение направления с помощью компаса; -упражнение на развитие зрительной памяти, переключения внимания; -обучение различным техникам ориентирования; -взятие контрольных пунктов, отметка на них; -прохождение тренировочных дистанций <i>Теория:</i> -специальная одежда, обувь для ориентирования; -спортивная карта; -компас; -оборудование контрольного пункта; -система отметки на контрольных пунктах; -лыжное оборудование, планшет.	<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, спортивные карты, тесты, специальные упражнения для ориентирования
5.	Контроль	-текущий контроль -промежуточная (предварительная) аттестация -итоговая аттестация	<i>Практика:</i> Отработка навыков по каждому разделу программы (см. план спортивно-массовых мероприятий) Участие в городских и областных соревнованиях.	<u>Методы:</u> соревнования, тесты, викторины, кроссворд

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.: ЦДЮТК 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. ФЦДЮТК, 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>