

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

**ПРИНЯТА:**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 02.09 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**

приказом МБОУДО ДДЮТЭ «Ювента»  
Приказ № 13-од от 03.09 2025 г.

**Разноуровневая дополнительная общеразвивающая программа  
Туристско-краеведческой направленности  
«Спортивное ориентирование»**

Срок реализации: 3 года

Возраст детей: 8-18 лет

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Ушакова Елена Алексеевна

Педагоги дополнительного образования:  
Булгаков Максим Владимирович  
Алексеев Виктор Георгиевич

г. Сосновый Бор  
2025 год

## Содержание:

1. Нормативно-правовые основы .....	3 стр.
2. Цели, задачи, актуальность.....	4 стр.
3. Сроки реализации.....	6 стр.
4. Организационно-педагогические условия реализации.....	7 стр.
5. Планируемые результаты освоения программы .....	10 стр.
6. Система оценки результатов освоения программы .....	14 стр.
7. Содержание изучаемого курса.....	16 стр.
8. Учебно-тематический план.....	23 стр.
9. Методическое обеспечение.....	24 стр.
10. Список литературы.....	27 стр.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«Спортивное ориентирование»** (324 часа) разработана на основании следующих **нормативно-правовых документов:**

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД»,

Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный проектным комитетом по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 года протокол № 3;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности».

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленностей, расположенных на территории Российской Федерации (Сборник Госкомспорта России и Министерства образования Российской Федерации).

Правилами вида спорта «спортивное ориентирование» утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 мая 2017 г. № 403.

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

*Спортивное ориентирование (СО) – это стремительный, эмоциональный вид кросса по незнакомой местности, связанный с определенной физической нагрузкой, хитроумной стратегией и многочисленными тактическими и техническими приемами. Задачи, которые дистанция ставит перед спортсменами, требует от них физической закалки, точного и быстрого мышления, умений преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать верные решения в любой обстановке, терпеливо переносить дождь, жару, ветер и мороз. Целью соревнований по СО является как можно более быстрое преодоление предложенного маршрута с обязательным прохождением всех контрольных пунктов.*

*Ареной для состязаний по ориентированию может служить любой участок леса, парка или район города. Соревнования могут проводиться днем и ночью, летом и зимой, на лодках, велосипедах, машинах и роликовых коньках, на земле и под водой.*

### **Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» – туристско-краеведческая**

Направления внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная, туристско-краеведческая деятельность.

Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике спортивного ориентирования на местности, получение спортивных разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Спортивное ориентирование» заключается в том:

В последнее время, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

В связи с этим у родителей появляется запрос на занятия их детей по программе с частым пребыванием на свежем воздухе, выездами на соревнования. В современных условиях программа «Спортивное ориентирование» необходима для детей и подростков, т.к. ориентирование на местности – один из немногих видов деятельности, сочетающих физическую и интеллектуальную работу.

Таким образом, общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» позволяет организовать образовательную деятельность в системе

дополнительного образования детей, обеспечивающую общее развитие личности. Она направлена как на формирование интеллектуальных и творческих способностей учащихся, так и на обеспечение физического и психического здоровья подростков.

В процессе спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопление положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности, изучение своего края.

**Целью программы является:**

Формирование целеустремленной, самостоятельной, нравственной личности умеющей принимать решение и отвечать за собственные поступки, стремящейся к здоровому образу жизни, через занятие спортивным ориентированием, а также на организацию их свободного времени. Физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, краеведения. Научить умению самостоятельно мыслить и принимать решения.

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

- овладеть навыками ориентироваться на незнакомой местности;
- уметь составлять простейшие схемы маршрутов, основному чтению спортивной карты на и безотносительно местности, умение составить план или простейшую карту;
- освоить методы наблюдения для определения своего местонахождения;
- овладеть умениями по оказанию само- и взаимопомощи;
- овладеть технике пешего туризма;
- овладеть навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профориентации.
- овладеть технике бега и ходьбы на лыжах, правильному выполнению физических упражнений, в том числе технике скалолазания;
- усвоить основные правила соревнований и правила 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;
- сформировать пространственное мышление;
- развивать физическую и психическую выносливость;

- сформировать навыки самоконтроля.

***Воспитательные:***

- воспитывать патриотизм, формирование общих знаний о родном крае (город, район, область);
- создать ценностные ориентиры: трудолюбие, волю и настойчивость в достижении целей;
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- воспитывать ответственное отношение к обязанностям в группе (команде) деятельности.

**Отличительные особенности программы:**

Программа составлена на базе общей учебной программы МБОУДО ДДЮТ «Ювента» и является частью последней. Учитывает возрастные социально-психологические особенности обучающихся, использует различные формы проведения занятий. Характеризуется систематическим контролем и предоставлением условий для самостоятельной работы. Представлена в расширенном варианте, из чего предполагается отведение большего количества учебных часов на овладение знаний, умений и навыков школы ориентирования.

Все это достигается, основываясь на соответствующий уровень подготовки и возраст детей при соблюдении всех принципов обучения, в особенности, принципа связи теории с практикой и самостоятельности. Также обязательным условием выполнения задач и достижения целей является неразрывность педагогической системы и взаимосвязь между ее субъектами: тренером, занимающимся и его родителями (законными представителями)

Основные принципы обучения, предусмотренные программой:

*Природосообразность* - приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

Наглядность – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.

*Системность* – проведение занятий в определенной последовательности и системе.

*Гуманизация* воспитательного процесса – построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

В Программе используются межпредметные связи с другими образовательными областями такими как география и краеведение (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе).

*В программе применяются современные педагогические технологии:* технологии личностно-ориентированного обучения, педагогической поддержки, технология сотрудничества.

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что

способствует самовыражению ребенка. В достижении цели используются информационные технологии.

**Состав группы** комплектуется из школьников 7-9 лет стартовый уровень, 10-12 лет, прошедших базовый уровень подготовки по спортивному ориентированию и 13-17 лет – продвинутый уровень, успешно сдавших нормативы входного контроля, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

### **Продолжительность образовательного процесса:**

Занятия в группах проводятся в соответствии с основной программой МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювенты» с условием овладения школ здоровья, туризма, скалолазания, ориентирования, организация туристского быта и краеведения.

### **Условия реализации программы:**

Учебно-тренировочный процесс по спортивному ориентированию осуществляется в соответствии с настоящей программой в течении учебного года по учебному плану.

#### **1. Кадровое обеспечение**

Данная программа может быть реализована учителями физической культуры, спортсменом - разрядником по данному виду спорта; преподавателями дополнительного образования.

#### **2. Информационное обеспечение**

В практике и методике преподавания важны:

- учебники, книги, пособия, статьи (публикации), - CD- диски, аудиокассеты,
- видеозаписи учебно-тренировочного процесса, соревнований, массовых мероприятий.

Перечень рекомендуемых учебных наглядных пособий в учебном кабинете:

1. Условные знаки спортивных карт.
2. Цветные учебно – топографические карты масштаба 1:5000, 1:10000. 1:25000.
3. Расчлененные спортивные карты.
4. Учебные плакаты: формы рельефа местности и их изображение на карте, план местности и условные знаки, план и рисунок местности.
5. Спортивные цветные карты.
6. Средства отметки- чипы

Для успешной реализации данной программы каждый учащийся должен иметь компас, спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, планшет для лыжного ориентирования.

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебно-тренировочного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

### **Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Спортивное ориентирование»:**

Набор в группы проводится в сентябре месяце. Группы комплектуются, одного возраста. Количественный состав объединения 8-15 человек.

Заниматься по программе «Спортивное ориентирование» может каждый желающий, прошедший медицинский осмотр и получивший разрешение на занятия.

Обязательное дополнительное медицинское обследование проводится при допуске к соревнованиям.

Нагрузка в течение года каждой ступени – 3 года, 324 часа (в году) и 14 дней в спортивно-туристском лагере.

Учебно-спортивная работа планируется в учебном году из расчета 36 недель (324 часа) и 3 недели в туристско-спортивном лагере или поход в летний период.

Продолжительность занятий 45 минут (педагогический час). Разрешено 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.

Занятия могут проводиться в учебном классе (теория), зале скалолазания, на улице, в большом спортивном зале.

#### **Этапы реализации программы**

<b>№</b>	<b>Уровень освоения программы</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Количество часов в год</b>
<b>1</b>	Стартовый	1-ый год обучения	324
<b>2</b>	Базовый	2-ой год обучения	324
<b>3</b>	Продвинутый	3-ий год обучения	324

Группа, переходящая в следующую ступень проходит итоговую аттестацию в виде контрольно-технического маршрута и ряд кубковых соревнований, по виду спорта (промежуточная аттестация).

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

При планировании учебно-тренировочного процесса учитывается возможность участия обучающихся в мероприятиях области и за её пределами.

Следует учесть, что главный принцип, её стержневая идея программы - постепенное овладение туристским мастерством, движение вверх и вперед по ступеням. Обучающийся не переходит на следующую ступень, не освоив все элементы, не решив задачи предыдущей ступени. При поступлении в сложившийся коллектив нового ученика необходимо создать условия для досрочного овладения знаниями, навыками предыдущих занятий и сдачи зачетов (в виде тестов, викторин и контрольных нормативов) по темам настоящей программы. При поступлении нового ученика, имеющего определенный туристский опыт, допускается сдача зачетов по темам экстерном.



Программа «Спортивное ориентирование» разработана с учетом ведения занятий в течение осенних, зимних и весенних каникул, как на базе учреждения так и на свежем воздухе (более 75%).

### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

**Вид программы** - общеразвивающая, разноуровневая

**Уровни освоения и возраст обучающихся:**

1. Стартовый уровень – 7-10 лет
2. Базовый уровень – 11-14 лет
3. Продвинутый уровень 15-18 лет.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и разбит на три уровня сложности в соответствии с возрастными особенностями учащихся и этапами реализации программы:

#### **1. «Стартовый уровень»**

На стартовом уровне, прививается интерес к занятиям спортивным ориентированием и туризмом. Все это осуществляется в игровой форме через постепенное приобщение учащихся к систематическим занятиям. Проводится разносторонняя физическая подготовка, при этом делается акцент на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Большая роль на этом этапе отводится спортивным играм: играм с мячом, играм на внимание, сообразительность, координацию. Начинается работа по развитию навыков владения спортивной картой и компасом. Немаловажная роль отводится знакомству с родным городом и его достопримечательностями. Учащиеся получают первичные знания о походах, личном и групповом снаряжении и совершают однодневные походы в окрестностях города.

**2. «На базовом уровне»**, обучаемые переходят к углубленному изучению основных элементов ориентирования, расширяют объем знаний о технике спортивного ориентирования. Приобретают первичные знания о тактике, приобретают соревновательный опыт, участвуя в городских и областных соревнованиях по спортивному ориентированию. На этом этапе увеличивается количество практических занятий, проводимых на местности. Ведется работа по повышению разносторонней физической и функциональной подготовки. Воспитанники узнают туристские возможности родного края, совершают многодневные некатегорийные походы.

#### **3. «Продвинутый уровень»**

На этом этапе возрастает роль физической подготовки ориентировщика. Большое место в учебно-тренировочном процессе занимает развитие специальной выносливости. Продолжается многогранный процесс совершенствования техники и тактики спортивного ориентирования в различных условиях. Значительная роль в совершенствовании тактико-технической подготовки отводится соревновательному методу за счет увеличения количества соревнований. В

календаре появляются соревнования областного и регионального уровня. Большое значение уделяется психологической подготовке спортсмена. Продолжают ходить в многодневные походы и узнают географическую характеристику родного края.

**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

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

#### **Планируемые результаты стартового уровня .**

По школе спортивного ориентирования

должны знать:

- краткий обзор развития ориентирования в Ленинградской области, г. Сосновый Бор;
- основы безопасности при проведении занятий на местности,
- одежда и обувь спортсменов–ориентировщиков,
- условные знаки- линейных и площадных ориентиров, масштаб карты,
- устройство компаса,
- основы технической и тактической подготовки,
- основные положения правил соревнований по ориентированию о поведении участника

должны уметь:

- ориентировать карту по компасу,
- снимать аварийный азимут,
- ориентироваться вдоль линейных ориентиров,
- ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами
- планировать путь прохождения дистанции по линейным ориентирам,
- правильно действовать при потере ориентировки.

По школам туризма, скалолазания и краеведения

должны знать:

- виды туризма и скалолазания,
- личное и групповое снаряжение,
- историю возникновения и развития города Сосновый Бор;

должны уметь:

- выполнять основные работы по развертыванию лагеря,
- уметь использовать страховочную систему;
- посещать экскурсионные объекты;

- совершать однодневные походы.

По школе спортсмена

должны знать:

- значение физической подготовки,
- основные виды упражнений, направленных на развитие выносливости координации, ловкости, гибкости и быстроты.
- влияние общеразвивающих упражнений на здоровье,
- роль спортивных игр в развитии внимания, координации, ловкости;

должны уметь:

- правильно выполнять упражнения на развитие отдельных качеств,
- передвигаться на лыжах классическим ходом,
- подниматься и спускаться со склонов,
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

По блоку соревнований.

Должны пройти дистанцию и уложиться в контрольное время

### **Планируемые результаты базового уровня.**

По школе спортивного ориентирования должны знать:

- этапы развития ориентирования в своем регионе Ленинградской области;
- влияние курения и употребление спиртных напитков на организм;
- условные знаки - точечных ориентиров;
- владеть знаниями о необходимых самоконтролю;
- технические приемы (грубый азимут, точный азимут, точечное ориентирование);
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- как контролировать расстояние при помощи шагов.

Должны уметь:

- проводить предстартовую разминку;
- ориентироваться с использованием крупных форм рельефа;
- ориентироваться с использованием тормозных ориентиров;
- измерять расстояние на местности при помощи шагов;
- двигаться по азимуту;
- грамотно использовать предстартовую информацию.

По школам туризма, скалолазания и краеведения:

должны знать:

- историю развития туризма в стране;
- туристские возможности родного края.

Должны уметь:

- готовить личное и групповое снаряжение к походу;
- составлять меню для похода;
- совершать многодневные некатегорийные походы;
- преодолевать простейшую полосу препятствий;
- участвовать в летних и зимних туристских соревнованиях.

По школе спортсмена

должны знать:

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности;
- технику лыжных ходов;
- упражнения на расслабление, на развитие выносливости;
- роль специальной физической подготовки на различных этапах.

Должны уметь:

- владеть приемами техники бега с учетом характера местности;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одношажный ход, коньковый ход, подъемы, спуски;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок.

По блоку соревнований

Должны пройти дистанцию и получить юношеский разряд

### **Планируемые результаты продвинутого уровня**

По школе спортивного ориентирования должны знать:

- история развития ориентирования в России;
- тактические действия на месте соревнований перед стартом, после получения карты и в момент старта;
- наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП;
- сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции;

- особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении;
- взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- значение углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов;
- знать действия спортсмена во время соревнований.

Должны уметь:

- анализировать ошибки допущенные при прохождении дистанции;
- самостоятельно спланировать тренировку;
- читать карту с одновременным слежением за местностью, контролировать расстояние, контролировать направление;
- заходить на КП по азимуту, уметь использовать привязки при заходе на КП;
- самостоятельно вести дневник тренировки.

По школам туризма, скалолазания и краеведения

должны знать:

- географическую характеристику родного края;
- основные места проведения походов;
- особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года,
- причины возникновения аварийных ситуаций в походах, на соревнованиях, в поездках, и меры их предупреждения.

Должны уметь:

- изготавливать, совершенствовать и ремонтировать личное и групповое снаряжение;
- организовывать питание в походах, на многодневных соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях;
- составлять отчет о туристском путешествии.

По школе спортсмена

должны знать:

- технику лыжных ходов;
- упражнения на развитие физических качеств;
- роль и значение специальной физической подготовки для обучающихся;

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении;
- применять разновидности бега (ускорения, фартлек, бег трусцой);
- владеть приемами техники бега на различной местности;
- владеть приемами преодоления естественных препятствий;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;

- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости и силы.

По блоку Соревнований

Должны выполнить норматив взрослого разряда по спортивному ориентированию.

По итогам обучения уровней обучающиеся должны участвовать в городских, региональных и всероссийских соревнованиях и слетах, в соответствии со своими физическими, возрастными и индивидуальными особенностями.

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

Основной формой оценки результативности данной программы является участие в соревнованиях различной степени сложности и уровня.

Освоение образовательной программы, в том числе отдельной ее части сопровождается текущим контролем, промежуточной аттестацией в виде: тестовых занятий, викторин и контрольных дистанций.

1. Текущий контроль – включает в себя проверку по всем направлениям деятельности МБОУДО ДДЮТ «Ювента» в течение всего года путем участия обучающихся согласно учебному плану.
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 контроля:**

№ 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.	Соревнования по скалолазанию на улице (скорость)	Сентябрь	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.	Краеведческая викторина «Мой любимый город»	Ноябрь	Промежуточная (предварительная) аттестация
8.	ОФП в зале	Декабрь	Текущий контроль
9.	Первенство города по парковому ориентированию «Приз Деда Мороза».	Декабрь	Промежуточная аттестация
10.	Соревнования по болдерингу «Приз Деда Мороза»	Декабрь	Промежуточная аттестация
11.	Первенство города по скалолазанию «Мемориал С. Садырова»	Январь	Промежуточная аттестация
12.	Лыжная гонка	Февраль	Текущий контроль
13.	Первенство города по ориентированию на лыжах «Приз снятия Блокады» (маркир)	Февраль	Промежуточная аттестация
14.	Краеведческий кроссворд по военной тематике	Февраль	Промежуточная аттестация
15.	Командные гонки	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.	Итоговая Аттестация по всем видам	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, июль	Промежуточная аттестация

#### 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.	Школа спортсмена: 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.

### **Содержание изучаемого курса:**

Основная цель программы формирование спортивных навыков и умений по выбранному виду спорта (спортивное ориентирование), но в соответствии с базовой программой МБОУДО ДДЮТ «Ювента» обучающиеся должны получить знания и умения по всем направлениям деятельности учреждения.

#### **Технико-тактическая подготовка**

##### Школа ориентирования

#### 1. Теоретическая подготовка

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

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

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



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

### 1.3. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

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

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

### 1.4. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Прием и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отмена на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

### 1.5. Представления о тактике прохождения дистанции

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

### 1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

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

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

## 2. Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположение в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью компаса. Движение по направлению с помощью компаса. Скорость движения на дистанции. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Роль памяти внимания в спортивном ориентировании. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Понятие о тактическом плане. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», бег по ориентирам, удлинение ориентиров и т.д.). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты, характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта). Использование предстартовой информации при подготовке к старту.

### 3. Тактическая подготовка

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

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

### 4. Психологическая подготовка

Особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера. Понятие о спортивной мотивации. Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Развитие уверенности в себе, Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность. и т.д.

## Специальная подготовка

### Школа спортсмена.

Система физических упражнений, развивающих двигательные качества ради здоровья - это физическая культура. Эти же системы, но облаченные правилами, заставляющими участников максимально использовать свои двигательные качества - это *СПОРТ*.

#### *Специальная физическая подготовка:*

Роль и значение специальной физической подготовки для ориентировщиков. Характер и методика развития специальных качеств, необходимых ориентировщику: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила

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

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Беговая подготовка. Фартлек – игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости.

Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Обучение попеременному одновременному бесшажному ходу. Изучение техники разновидностей конькового хода. Преодоление подъемов ступающим шагом. Попеременный ход без палок. Подъем без палок. Техника прохождения спусков. Обучение поворотам на месте и в движении. Туристские походы.

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

Упражнения на развития ловкости, ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнение на равновесие. Слалом между деревьями.

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

#### Правила соревнований

Основные положения; правила организации и проведения; участники соревнований; разрядные требования

### **Общая подготовка**

#### Школа здоровья.

1.1 Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

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

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

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

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

1.6. Закаливание: Умение одеваться на улице (ноги в тепле, легко одетый во время тренировки и тепло сразу же после, забыть про шарф); дома ходить легко одетым, спать с открытой форточкой, окном; хождение босиком в летний период в лагере,

#### Общая физическая подготовка:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Базовые направления:**

#### Школа туризма.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.
- 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.
- Особенности личного и группового туристского снаряжения в различных видах туризма.
- Туристские палатки: устройство, уход и ремонт.
- Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники

Методика проведения занятий: лекция, показ, тренировка - соревнования - походы.

### Школа краеведа.

Основная задача - познакомить обучающихся 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. Используя различные методы работы, такие как лекции, экскурсии, встречи и беседы, сбор краеведческого материала, участие в викторинах, изучить следующие вопросы:

1. Географическое положение Ленинградской области, Ломоносовского р-на, г. Сосновый Бор.
2. Рельеф, реки, озера, Финский залив.
3. Флора и фауна. «Друзья и Враги» человека.
4. 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.
5. Население, история, хозяйство, культура, заповедники родного края.

### Школа скалолазания.

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

## Учебно-тематический план:

(стартовый уровень)

(базовый уровень)

(продвинутый уровень)

№ п/п	Разделы	Всего часов	Количество часов		Всего часов	Количество часов		Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика
1.	<b>ТТП:</b> - школа ориентирования	75	24	51	75	24	51	75	24	51
2.	<b>СП:</b> - школа спортсмена - правила соревнований;	54	12	42	54	12	42	54	12	42
		48	12	36	48	12	36	48	12	36
		6	6		6	6		6	6	
3.	<b>ОП:</b> - школа здоровья - ОФП	90	12	78	90	12	78	90	12	78
		12	9	3	12	9	3	12	9	3
		78	9	70	78	9	70	78	9	70
4.	<b>Базовые направления:</b> - школа туризма; - школа краеведения; - школа скалолазания;	57	21	36	57	21	36	57	21	36
		18	3	15	18	3	15	18	3	15
		21	15	6	21	15	6	21	15	6
		12	3	9	12	3	9	12	3	9
5.	<b>Контроль:</b> - текущий; - промежуточная аттестация; - итоговая аттестация.	54		54	54		54	54		54
		9		9			9			9
		42		42			42			42
		3		3			3			3

### Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:

№ п/п	Тема	Форма занятий	Содержание	Форма подведения итогов	Формы, методы, средства
1.	Технико-тактическая подготовка	теоретическая подготовка, практическое занятие, участие в соревнованиях, учебно-тренировочный лагерь	<p><i>Техника безопасности:</i> Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения, пожарной безопасности. Меры личной безопасности.</p> <p><i>Теория:</i> Понятие о технике ориентирования; изучение технических приемов: условные знаки, азимут; измерение расстояний, развитие глазомера, компас; определение и контроль направлений с помощью компаса и карты. Тактические действия на соревнованиях.</p> <p><i>Практика:</i> применение всех изученных приемов на местности; тактика при выборе пути движения; Ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта;</p> <p><i>Теория:</i> Основы топографии; способы изображения земной поверхности; топографические карты, масштаб карты; условные знаки; изображение высоты местности с помощью горизонталей;</p> <p><i>Практика:</i> рисовка топонимов, фрагментов местности.</p> <p><i>Теория:</i> Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности; личное снаряжение.</p> <p><i>Практика:</i> Устройство, изготовление, установка снаряжения.</p> <p><i>Теория:</i> Обзор развития ориентирования в России и за рубежом; Выступление сборной Ленинградской области на первенствах и чемпионатах России.</p>	Тестирование или контрольная тренировка в конце темы. Соревнования.	<p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика</p> <p><u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством.</p> <p><u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи.</p>

2.	Специальная подготовка	практическое занятие, учебно-тренировочный лагерь	<p><i>Техника безопасности:</i> Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения, пожарной безопасности. Меры личной безопасности.</p> <p><i>Теория:</i> роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.</p> <p><i>Практика:</i> Беговая и лыжная подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная; фартлек.</p> <p><i>Теория:</i> Основные положения; правила организации и проведения; участники соревнований; разрядные требования</p>	Контрольная тренировка, соревнования.	<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.</p>
3.	Общая подготовка	теоретическая подготовка, практическое занятие, участие в соревнованиях, учебно-тренировочный лагерь	<p><i>Теория:</i> задачи ОФП, систематизация тренировочного процесса.</p> <p><i>Практика:</i> Гимнастические упражнения; подвижные игры и эстафеты; спортивные игры; упражнения направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости; упражнения на расслабление, дыхание.</p> <p><i>Теория:</i> Гигиена физических упражнений; режим дня; гигиена тела, одежды, обуви; <i>Практика:</i> принципы спортивного питания.</p> <p><i>Теория:</i> Понятие о спортивной форме, понятие о заразных заболеваниях;</p> <p><i>Практика:</i> меры личной и общественной профилактики.</p> <p><i>Теория:</i> Техника подвижных и спортивных игр, бега, физических упражнений, лыжных ходов.</p> <p><i>Практика:</i> отработка техники, совершенствование.</p>	Контрольная тренировка, соревнования.	<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.</p>
4.	Базовые	теоретическая подготовка,	<p><i>Школа туризма:</i></p> <p><i>Теория:</i> Техника безопасности в походе;</p>	Соревнования, викторины,	<u>Формы:</u> беседа, показ, практика



	направления	практическое занятие, участие в соревнованиях	<p>распределение должностей в походе; <i>Практика:</i> организация дневки; приготовление пищи в полевых условиях; обучение пользованию туристским инвентарем; страховка и самостраховка; технические приемы, узлы</p> <p>Школа краеведения:  <i>Теория:</i> Географическое положение города; геологическое прошлое и рельеф; основные реки, водоемы; растительный и животный мир; население, хозяйство, культура; интересные природные и исторические объекты.  <i>Практика:</i> экскурсии по интересным местам.</p> <p>Школа скалолазания:  <i>Теория:</i> Техника безопасности в скалолазании;  <i>Практика:</i> страховка и самостраховка; техника передвижения по скалам и скалодрому; виды соревнований (на скорость, болдеринг, древолазание)</p>	кроссворды, тесты.	<p><u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством.</p> <p><u>Средства:</u> фотоматериалы, видеозаписи, тренажеры</p>
5.	Контроль		<p><i>Практика:</i> Отработка навыков по каждому разделу программы (см. план спортивно-массовых мероприятий)</p> <p>Участие в городских и областных соревнованиях, региональных, Российских, международных. программы (см. календарь соревнований ГБОУ «Ладога», ФСО г. Санкт-Петербург, Ленинградской области, РФ)</p>	Соревнования, викторины, кроссворды, тесты.	<p><u>Методы:</u> соревнования, тесты, викторины, кроссворд</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. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей». Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [Текст] //Нормативные документы образовательного учреждения №3 2008 с.39-42
3. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с Тудюр О. Бомпа Подготовка юных чемпионов – М.: АСТ Астрель. 2003.
4. Ингстрём А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. А.Н.Кирчо.-М.: Физкультура и спорт, 1979. -20с.
5. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32с
6. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе – Ижевск: «Удмуртский университет», 1999.
7. Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.
8. Колесникова Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.
9. М.И. Станкин Теория и практика физической культуры и спорта – М.: Просвещение, 1972г.
10. Ломан В. Бег, прыжки, метание – М.: ФиС, 1974.
11. Памятные места Ленинградской области – Л.: 1973
12. Достопримечательности Ленинградской области – Л.: 1977.
13. Даринский А.В. Невский край – СПб.: 2000.
14. Кисловский С.В. Знаете ли вы? Словарь географических названий. – Л.: 1968.
15. История и культура Ленинградской земли с древнейших времен до наших дней по ред. С.А. Лисицина – СПб.: 2003.
16. Книга памяти 1941-1945 Т.1 – СПб.: 1995
17. Ленинградская область. История и современность – СПб.: 1997.
18. Мурашова Н.В., Мыслина Л.П. Дворянские усадьбы Санкт-Петербургской губернии. Ломоносовский район. – СПб.:1999.
19. Пригороды Санкт-Петербурга. Вопросы и ответы – СПб.: 2001.
20. Санкт-Петербург XX век. Что? Где? Когда? – СПб.: 2001.
21. Серебряный пояс России – СПб.: 2004.
22. Город Сосновый Бор – СПб.: 1998.
23. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования.//Учебно-методическое пособие: Уч.-изд., М. 2010
24. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования// Учебно-методическое пособие изд. ФЦДЮТК, М, 2005
25. 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>

### Список литературы для обучающихся и для родителей

1. Воронов Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. -М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.
3. Колесникова Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М.: Советский спорт, 2003.-3-20с.
4. Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова.- г. Новокузнецк, 2007.10-15с.
5. Моргунова Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
6. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.
7. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
8. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие [Текст] / Н.Д. Васильев. – М.: Волгоград: ВГИФК, 1983.-4-6с.
9. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах [Текст] / С.Б. Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1981.-15с.
10. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика  
47  
[Текст] / Колесникова, Л.В. – М.: Советский спорт, 2003.-3с.