

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2025 г.



«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»  
А.А. Рубинский  
приказ № 86 от «01» сентября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**1 год обучения**

**Возраст учащихся:** от 7 до 16 лет.

**Автор-составитель:**

Калманович Владимир Львович  
педагог дополнительного образования

Казань 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовые основания:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Минпросвещения России от 23.09.2019 № Р-97 «Об утверждении методических рекомендаций о реализации проекта «Билет в будущее» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минобрнауки РТ от 28.01.2022 № 1068/22 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции)»;
- Устав МБУДО «ДДЮТиЭ»;
- Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования;

- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся по дополнительным общеобразовательным программам;

- Положение об аттестации по завершении освоения программы учащихся.

Программа типовая, адаптирована для учреждений дополнительного образования, разработана на основе программы по спортивному ориентированию Ю.С.Воронова, Ю.С. Константина.

**Уровень освоения:** общекультурный

**Направленность программы** – туристско-краеведческая.

**Актуальность программы:** наряду с занятиями спортом, пользуясь лишь картой и компасом, находя в незнакомой местности контрольные пункты, можно развивать выносливость и другие физические качества. Это единственный вид спорта, где можно вернуться назад, если неудачно выбран маршрут, и искать лучший вариант из массы возможных. Это очень эмоциональный вид спорта, который не требует никакого сложного оборудования, специальных площадок и большого финансирования, что так немаловажно в современное время. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. Учащиеся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры. Для плодотворной и успешной работы педагог дополнительного образования и его ученики должны видеть итоги своего труда. Педагог – для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик – как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

**Цель программы:** формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, достижения высоких результатов на городском и краевом уровне и участия сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- укрепление здоровья (закаливание);
- разносторонняя физическая подготовка (развитие физических качеств);
- повышение работоспособности организма;

**Образовательные:**

- обучение основам ориентирования на местности (понимание карты, определение сторон горизонта и др.);
- овладение двигательными действиями и навыками (бег по пересеченной местности, бег на лыжах и др.);
- основы знаний по правилам поведения на занятиях, личной гигиене и др.

**Воспитательные:**

- формирование потребности к занятиям физической культурой
- формирование личностных качеств (самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, решительность, самодисциплина).
- воспитание бережного отношения к природе.

**Отличительные особенности программы:** данная программа адаптирована для учреждения дополнительного образования и призвана занять данным видом деятельности всех детей, которые заинтересовались данным видом спорта.

**Адресат программы:** учащиеся 7-16 лет. Именно в этом возрасте каждый ребенок должен научиться объективно оценивать возникающие ситуации, сохранять самообладание, принимать решения и доказывать его преимущества по сравнению с другими предложениями, а следовательно, этот вид спорта развивает одно из самых главных качеств личности, формирующих успешного взрослого человека, – самостоятельность и умение аргументировано отстоять правоту своей точки зрения. В спортивном ориентировании перед ребенком ставится цель, и он должен принять ряд решений для ее достижения, часто креативных, нестандартных.

**Объем и срок освоения программы** – 3 года обучения, 4 часа в неделю, 144 часа в год.

**Сроки и формы промежуточной аттестации:**

*Данная программа предусматривает следующие формы промежуточного и контроля по завершению освоения программы:*

- тестирование, контрольная работа с картой;
- учебные соревнования;
- походы выходного дня

**Формы обучения:**

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх;
2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности;
3. Лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

**Ожидаемые результаты**

*Предполагаемые результаты учащихся, завершивших 1-й год обучения:*

**Знать:**

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания
- основы безопасности при проведении занятий
- снаряжение ориентировщика и правильную его эксплуатацию
- основы топографии

**Уметь:**

- давать характеристику современного состояния ориентирования
- правильно эксплуатировать личное, групповое и вспомогательное снаряжение
- выполнять специально-беговые упражнения, упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости
- работать с картой

## Календарный учебный график, 1-й год обучения

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часо- в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Гр. 41	Гр. 52						
1.	Сентябрь	03	03	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
2.	Сентябрь	04	04	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
3.	Сентябрь	10	10	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
4.	Сентябрь	11	11	по расписанию	Практическое занятие.	2	Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
5.	Сентябрь	17	17	по расписанию	Лекция.	2	Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
6.	Сентябрь	18	18	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
7.	Сентябрь	24	24	по расписанию	Практическое занятие.	2	Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
8.	Сентябрь	25	25	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
9.	Октябрь	01	01	по расписанию	Практическое занятие.	2	Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль

10.	Октябрь	02	02	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП, обязанности судьи-контролера КП. Оборудование старта и финиша.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
11.	Октябрь	08	08	по расписанию	Практическое занятие.	2	Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
12.	Октябрь	09	09	по расписанию	Практическое занятие.	2	Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
13.	Октябрь	15	15	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения).	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
14.	Октябрь	16	16	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бег 300м). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады).	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
15.	Октябрь	22	22	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты).	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
16.	Октябрь	23	23	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
17.	Октябрь	29	29	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Игровые занятия (эстафеты, игры)	Спортивная площадка	Текущий контроль
18.	Октябрь	30	30	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль

19.	Ноябрь	05	05	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: изучение конькового равнинного хода.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
20.	Ноябрь	12	12	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: изучение конькового горного хода.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
21.	Ноябрь	13	13	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: изучение конькового хода, под каждую руку.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
22.	Ноябрь	19	19	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
23.	Ноябрь	20	20	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: совершенствование классических ходов.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
24.	Ноябрь	26	26	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
25.	Ноябрь	27	27	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Туризм: походы выходного дня, туристическая полоса препятствий.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
26.	Декабрь	03	03	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
27.	Декабрь	04	04	по расписанию	Практическое занятие.	2	Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
28.	Декабрь	10	10	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
29.	Декабрь	11	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
30.	Декабрь	17	17	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
31.	Декабрь	18	18	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль

							направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.		
32.	Декабрь	24	24	по расписанию	Учетное занятие	2	Сдача нормативов. Лыжная гонка с учетом времени	Спортивная площадка	Сдача нормативов
33.	Декабрь	25	25	по расписанию	Учетное занятие	2	Сдача нормативов : общефизическая и специальная подготовка	Гимн. № 20, спортзал	Сдача нормативов
34.	Январь	14	14	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
35.	Январь	15	15	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
36.	Январь	21	21	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
37.	Январь	22	22	по расписанию	Практическое занятие.	2	Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
38.	Январь	28	28	по расписанию	Практическое занятие.	2	Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
39.	Январь	29	29	по расписанию	Практическое занятие.	2	Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
40.	Февраль	04	04	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
41.	Февраль	05	05	по расписанию	Практическое занятие.	2	Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
42.	Февраль	11	11	по расписанию	Практическое занятие.	2	Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль

43.	Февраль	12	12	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
44.	Февраль	18	18	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль.
45.	Февраль	19	19	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
46.	Февраль	25	25	по расписанию	Практическое занятие.	2	Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
47.	Февраль	26	26	по расписанию	Соревнование.	2	Участие в соревнованиях согласно календарному плану в первенствах города, республики.	По месту проведения	Этапный контроль
48.	Март	04	04	по расписанию	Соревнование.	2	Соревнования среди кружковцев ДДЮТиЭ, школ, клубов.	На местности	Этапный контроль
49.	Март	05	05	по расписанию	Лекция	2	Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и республики.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
50.	Март	11	11	по расписанию	Лекция	2	Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и республики.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
51.	Март	12	12	по расписанию	Экскурсия.	2	Посещение экскурсионных объектов города, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов.	Центр города	Текущий контроль
52.	Март	18	18	по расписанию	Практическое занятие.	2	Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
53.	Март	19	19	по расписанию	Беседа	2	Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка - одно из средств повышения спортивного мастерства.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
54.	Март	25	25	по расписанию	Практическое занятие.	2	Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
55.	Март	26	26	по расписанию	Практическое занятие.	2	Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль

56.	Апрель	01	01	по расписанию	Практическое занятие.	2	Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
57.	Апрель	02	02	по расписанию	Лекция	2	Важность охраны природы, памятников истории и культуры.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
58.	Апрель	08	08	по расписанию	Лекция	2	Физико-географическая характеристика родного края. Ее особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
59.	Апрель	09	09	по расписанию	Практическое занятие.	2	Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
60.	Апрель	15	15	по расписанию	Лекция	2	Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена – ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
61.	Апрель	16	16	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
62.	Апрель	22	22	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
63.	Апрель	23	23	по расписанию	Практическое занятие.	2	Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
64.	Апрель	29	29	по расписанию	Практическое занятие.	2	Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
65.	Апрель	30	30	по расписанию	Практическое занятие.	2	Узлы. Их назначение и применение.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
66.	Май	06	06	по расписанию	Практическое занятие.	2	Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль

67.	Май	07	07	по расписанию	Лекция	2	Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
68.	Май	13	13	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
69.	Май	14	14	по расписанию	Практическое занятие.	2	Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
70.	Май	20	20	по расписанию	Практическое занятие.	2	Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
71.	Май	21	21	по расписанию	Практическое занятие.	2	Условные знаки топографических карт. Рисовка топознаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт.	Гимн. № 20, спортзал	Текущий контроль
72.	Май	28	28	по расписанию	Соревнование.	2	Участие в соревновании.	На местности	Промежуточный контроль
	Итого					144			

## Календарный учебный график, 1-й год обучения

№ п/п	Месяц	Чис- ло	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часо- в	Тема занятия	Место проведен- ия	Форма контроля
		Гр. 53						
1.	Сентябрь	03	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
2.	Сентябрь	07	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес.	Лесопарк овая зона	Текущий контроль
3.	Сентябрь	10	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
4.	Сентябрь	14	по расписанию	Практическое занятие.	2	Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
5.	Сентябрь	17	по расписанию	Лекция.	2	Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
6.	Сентябрь	21	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
7.	Сентябрь	24	по расписанию	Практическое занятие.	2	Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
8.	Сентябрь	28	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
9.	Октябрь	01	по расписанию	Практическое занятие.	2	Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

10.	Октябрь	05	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП, обязанности судьи-контролера КП. Оборудование старта и финиша.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
11.	Октябрь	08	по расписанию	Практическое занятие.	2	Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
12.	Октябрь	12	по расписанию	Практическое занятие.	2	Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
13.	Октябрь	15	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
14.	Октябрь	19	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения для рук и плечевого пояса (гибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бег300м). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
15.	Октябрь	22	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
16.	Октябрь	26	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
17.	Октябрь	29	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Игровые занятия (эстафеты, игры)	Лесопарковая зона	Текущий контроль
18.	Ноябрь	02	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
19.	Ноябрь	05	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: изучение конькового равнинного хода.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

20.	Ноябрь	09	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: изучение конькового горного хода.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
21.	Ноябрь	12	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: изучение конькового хода, под каждую руку.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
22.	Ноябрь	16	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
23.	Ноябрь	19	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: совершенствование классических ходов.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
24.	Ноябрь	23	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
25.	Ноябрь	26	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Туризм: походы выходного дня, туристическая полоса препятствий.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
26.	Ноябрь	30	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
27.	Декабрь	03	по расписанию	Практическое занятие.	2	Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
28.	Декабрь	07	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
29.	Декабрь	10	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
30.	Декабрь	14	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
31.	Декабрь	17	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
32.	Декабрь	21	по расписанию	Учетное занятие	2	Сдача нормативов. Лыжная гонка с учетом времени	Лесопарковая зона	Сдача нормативов

33.	Декабрь	24	по расписанию	Учетное занятие	2	Сдача нормативов: общефизическая и специальная подготовка	ДДЮТиЭ	Сдача нормативов
34.	Декабрь	28	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
35.	Январь	14	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
36.	Январь	148	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
37.	Январь	21	по расписанию	Практическое занятие.	2	Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
38.	Январь	25	по расписанию	Практическое занятие.	2	Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
39.	Январь	28	по расписанию	Практическое занятие.	2	Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
40.	Февраль	01	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
41.	Февраль	04	по расписанию	Практическое занятие.	2	Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
42.	Февраль	08	по расписанию	Практическое занятие.	2	Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
43.	Февраль	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

44.	Февраль	15	по расписанию	Учебно - тренировочное	2	Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль.
45.	Февраль	18	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
46.	Февраль	22	по расписанию	Практическое занятие.	2	Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
47.	Февраль	25	по расписанию	Соревнование.	2	Участие в соревнованиях согласно календарному плану в первенствах города, республики.	По месту проведения	Этапный контроль
48.	Март	01	по расписанию	Соревнование.	2	Соревнования среди кружковцев ДДЮТиЭ, школ, клубов.	На местности	Этапный контроль
49.	Март	04	по расписанию	Лекция	2	Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и республики.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
50.	Март	11	по расписанию	Лекция	2	Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и республики.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
51.	Март	15	по расписанию	Экскурсия.	2	Посещение экскурсионных объектов города, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов.	Центр города	Текущий контроль
52.	Март	18	по расписанию	Практическое занятие.	2	Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
53.	Март	22	по расписанию	Беседа	2	Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка - одно из средств повышения спортивного мастерства.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
54.	Март	25	по расписанию	Практическое занятие.	2	Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
55.	Март	29	по расписанию	Практическое занятие.	2	Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

56.	Апрель	01	по расписанию	Практическое занятие.	2	Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
57.	Апрель	05	по расписанию	Лекция	2	Важность охраны природы, памятников истории и культуры.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
58.	Апрель	08	по расписанию	Лекция	2	Физико-географическая характеристика родного края. Ее особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
59.	Апрель	12	по расписанию	Практическое занятие.	2	Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
60.	Апрель	15	по расписанию	Лекция	2	Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена – ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
61.	Апрель	19	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
62.	Апрель	22	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
63.	Апрель	26	по расписанию	Практическое занятие.	2	Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
64.	Апрель	29	по расписанию	Практическое занятие.	2	Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
65.	Май	03	по расписанию	Практическое занятие.	2	Узлы. Их назначение и применение.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
66.	Май	06	по расписанию	Практическое занятие.	2	Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
67.	Май	10	по расписанию	Лекция	2	Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

68.	Май	13	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
69.	Май	17	по расписанию	Практическое занятие.	2	Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
70.	Май	20	по расписанию	Практическое занятие.	2	Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
71.	Май	24	по расписанию	Практическое занятие.	2	Условные знаки топографических карт. Рисовка топознаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
72.	Май	31	по расписанию	Соревнование.	2	Участие в соревновании.	На местности	Промежуточный контроль
					144			

### ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов. В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование;
- тестирование по ОФП;
- тестирование по СФП.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе реализации программы предусмотрено определение и контроль результатов освоения программы. Ожидаемые результаты зависят от задач, поставленных педагогом, и отличаются по годам обучения.

Показатели результативности образовательной программы диагностируются с помощью следующих форм и методов:

Показатель	Формы и методы диагностики
Уровень сформированности знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению	Анализ результатов участия в соревнованиях разного уровня по спортивному ориентированию, выполнения спортивных разрядов, походов по родному краю, участия в научно-практических конференциях по краеведению Тестирование по сформированности знаний, умений, навыков
Состояние здоровья, потребность в ведении здорового образа жизни	Анкетирование Опрос Педагогическое наблюдение
Формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников, готовности к выполнению гражданского долга – службе в Российской армии	Анализ активности участия в жизнедеятельности объединения Анализ активности участия в социально-значимой и общественно-полезной деятельности (акции, реализация социальных проектов) Беседа, анкетирование о готовности к службе в Российской армии
Физическое развитие	Тестирование по общей и специальной физической подготовке.
Познавательная активность учащихся	Педагогическое наблюдение за развитием мотивации на занятиях Оценка уровня отношения к изучаемому материалу
Развитие психических процессов учащихся: мышление, память и внимание	Тестирование с помощью психологических тестов и методик
Коммуникативные умения, навыки работы в команде	Наблюдения за отношениями в детском коллективе Наблюдения за отношениями учащихся к деятельности в объединении Методика диагностики социально-психологического климата в группе

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование;
- тестирование по ОФП;
- тестирование по СФП.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков.

2. Этапный контроль (декабрь - январь) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана.

3. Промежуточный контроль (май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

В процессе диагностики обучаемых проводятся различные виды тестирования по теории с помощью специально разработанных и составленных тестов. Для учащихся первого года применяется тестирование мыслительных процессов. Главной задачей этих тестов является получение представления о детях, об уровне их развития.

Кроме того, в течение учебного года проводится тестирование и сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств ориентировщика. Для контроля развития основного качества спортсмена-ориентировщика – выносливости – используется тест-бег. При этом нужно, по возможности, сохранять все внешние условия, при которых должен проводиться тест-бег (длина дистанции и ее состояние, время суток). Многолетний опыт применения тест-бега на всех этапах подготовки дает отличные результаты. Он определяет уровень развития выносливости, позволяет вносить корректировки в план дальнейших тренировок.

Упражнения и задания по тестированию физической подготовки приводятся в учебном плане для каждого года обучения. Кроме того, для всех групп применяются единые нормативы по ОФП, которые помогают оценить показатели развития.

- Бег 100 м (сек.)
- Кросс 1000/ 5000 м (мин., сек.)
- Челночный бег по 10 м (количество раз за 30сек.)
- Прыжок в длину с места (см.)
- Прыжок вверх с места (см.)
- Подтягивание / отжимание (количество раз)
- Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)
- Наклон вперед (см)

Полученные результаты помогают в дальнейшем, индивидуально подходить к совершенствованию работы с учащимися и составлять личную программу подготовки для каждого занимающегося, работая вместе с ним в нужном направлении.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### Материалы и оборудование, используемые при реализации программы:

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов - от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и на «палец»;
- карточки для отметок КП;
- дневник самоконтроля;
- оборудование для постановки дистанции по спортивному ориентированию (призмы КП со стойками, компостеры);
- списки личного снаряжения необходимого для выездных многодневных соревнований.

Для занятий по туризму:

- списки личного снаряжения необходимого для походов;
- списки группового снаряжения необходимого для походов;
- рюкзаки, различные виды;
- палатки, различные виды;
- спальники;
- шаблоны меню;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- оборудование для постановки простейшей туристской полосы препятствий;
- снаряжение для спортивного туризма (карабины, каски, жумары, спусковые устройства, страховочные системы, веревки);
- газовые плитки;
- маршрутные листы и маршрутные книжки.

Для занятий по медицине:

- список для формирования походной аптечки, аптечки для соревнований и личной аптечки;
- походная аптечка;
- аптечка для соревнований по спортивному ориентированию;
- аптечка и необходимое оборудование для оказания первой медицинской помощи.

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, гантели «наборные», и т.д.);
- лыжи, ботинки, палки;
- дневник самоконтроля (как образец).

### Информационное обеспечение.

Учебные DVD – фильмы:

- «Спортивное ориентирование»,
- «Спортивный лабиринт».

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации в программе используются различные формы занятий по каждой теме или разделу (игра, беседа, поход, экскурсия, соревнования и т.д.).

Методическое обеспечение программы обеспечивается учебно-методическим комплексом, который разработан дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование»

Перечень учебно-методических материалов:

1. Картографический материал для ориентирования по рельефу, по памяти. Карты только с дорожной сетью, «пятачки».
2. Наборы топографических и спортивных карт.
3. Учебные DVD-фильмы «Спортивное ориентирование», «Спортивный лабиринт».
4. Рабочая тетрадь ориентировщика.
5. «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика».
6. Проверочные и контрольные тесты по спортивному ориентированию.
7. Сборник обучающих тестов и ситуационных задач по курсу «Первая доврачебная помощь».

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алёшин, В.М. Дистанции в лыжном ориентировании / В.М. Алёшин, В.С. Близневская, С.В. Гречко, С.Г. Солдатов, А.А. Шихов. – Воронеж: ВГУ, 2009. – 160 с.
2. Алешин В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом/ В.М. Алешин, В.А. Пызгарев. Воронежский государственный университет – Воронеж: изд. полигр. центр ВГУ, 2008. – 204 с.
3. Алешин В.М. Спортивная картография. /В.М. Алешин, В.А. Пызгарев. Воронежский государственный университет – Воронеж : изд. полигр. центр ВГУ, 2007. – 126 с.
4. Бурцев, В.П. Теоретические и практические пути решения некоторых задач спортивного ориентирования / В.П. Бурцев. – М.: Академпринт, 2012. – 172 с.
5. Воронов, Ю.С. Зависимость успешности соревновательной деятельности юных спортсменов-ориентировщиков 13-14 лет от показателей их психической и физической подготовленности / Ю.С. Воронов // Дети, спорт, здоровье: междунар. сб. науч. тр. – Смоленск: СГАФК, 2006. – С. 81-85.
6. Воронов, Ю.С. Факторы, определяющие эффективность техники чтения спортивной карты спортсменами 14-15 лет, специализирующимися в беговых видах ориентирования / Ю.С. Воронов // Проблемы спортивной техники: сб. науч. тр. – Смоленск: СГАФКСТ, 2012. – С. 29-34.
7. Казанцев С. А. Психология спортивного ориентирования: Монография. – СПб: изд-во НГУ им П.Ф. Лесгафта, 2007. – 99 с.
8. Казанцев С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: Учебник/С.А. Казанцев; Национальный гос. Ун-т. Физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб: изд-во НГУ им П.Ф. Лесгафта, 2013. – 91 с.

9. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 224 с.
10. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование: Рабочая тетрадь юного ориентировщика [2-е изд.] / Л.В. Колесникова. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
11. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦЮДЮТур. 2001. – 72 с.
13. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт. 2008. – 92 с.
14. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков. – М.: ФиС, 1978. – 112 с.
15. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1980. – 151 с.
16. Огородников Б.И., Моисеенков А.П., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М., 2004. – 24 с.
17. Спортивное ориентирование : учебное пособие / сост. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 102 с.
18. Спортивное ориентирование: Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования / под ред. д-ра пед. наук Ю.С. Константина; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. – М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.
19. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М. Просвещение. 1990.
20. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов – М.: ЦДЮТиК. 2001. – 28 с.
21. Чешихина В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании [Текст]: монография.- М.: Советский спорт, 2006. – 232с.
22. Ширинян А. А., Иванов А. В .Современная подготовка спортсмена-ориентировщика [Текст] : учебно-методическое пособие /А. А. Ширинян, А.В. Иванов. 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2010. – 112 с.