

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. КРАСНЫЙ ЯР
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КРАСНОЯРСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ТБОУ СОШ с. Красный Яр
С. Н. Жаднова
2019 г.

«ПРИНЯТО»
на заседании педагогического Совета
Протокол № 1 от « 2 » 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Спортивное ориентирование»

(спортивной направленности)

Возраст детей: 8 – 17 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель: Самаркина Е.А., педагог
дополнительного образования

Красный Яр, 2019 г.

Пояснительная записка

Ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Оно объединяет в себе и игровую деятельность, и занятия в классе. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом. Как только дети овладевают основными приемами ориентирования, у них как бы появляется волшебный ключ, который помогает открыть дверь к познанию окружающего их мира как рядом с домом, так и вдали от него.

Подростков больше привлекает социальный и развлекательный аспекты ориентирования, чем его образовательная и познавательная стороны, но по мере взросления их отношение к ориентированию может меняться. Поэтому организаторам, тренерам и учителям нужно учитывать в работе эту особенность детского мировосприятия. Важно, чтобы специалисты, работающие с детьми, видели индивидуальные особенности детей, подходили к каждому с учетом конкретной степени его физического и умственного развития, видели в нем личность, имеющую собственное представление об этом виде спорта, человека, желающего, чтобы к его мнению прислушивались авторитетные люди.

Последние разработки специалистов по педагогике и психологии предлагают новые пути развития способностей к ориентированию. Так, младшие дети (от 6-7 лет) могут легко использовать карты и компасы для ориентирования по простым маршрутам, и тогда основные навыки ориентирования будут достигнуты ими к 14 годам. Следовательно, надо развивать доступные соревновательные мероприятия для маленьких детей как эффективные пути вовлечения их в большой спорт. Это тесно связано и с проблемой вовлечения в ориентирование новичков. Опытным тренерам хорошо известно, как легко разрушить уверенность и энтузиазм, если маршруты слишком трудны и дети с первых шагов в спорте терпят неудачу. Кроме того, у ребенка подсознательно заложена боязнь потеряться в темном, незнакомом лесу, как в сказках его детства. Есть и другие проблемы. Например, теряют уверенность в себе те ребята, которых начинают обгонять по своему развитию младшие по возрасту или стажу занятий спортом дети. Такие воспитанники требуют к себе большего внимания, как, впрочем, и девочки в возрасте от 14 до 18 лет, страдающие от недостатка чуткости со стороны начальников дистанций и тренеров.

Ориентированием, в отличие от других видов спорта, может заниматься человек в любом возрасте независимо от способностей - это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Другая, не менее важная, привлекательная сторона занятий этим видом спорта в том, что тренировки и соревнования проходят на лоне природы, в живописных местах. Ориентирование - как индивидуальный, так и коллективный вид спорта. Оно способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувства безопасности, самоутверждению,

реализации потребностей в социальных контактах с людьми всех возрастов и обоих полов, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки.

В идеале детская спортивная деятельность должна быть предметной. Она должна быть организована знающими педагогами и психологами руководителями, которые разбираются в межличностных отношениях внутри детского коллектива, понимают возможности и нужды детей различных возрастов. Важна связь между клубами, секциями, кружками и школами. Необходимо, чтобы первый опыт по ориентированию начинающих был радостным и успешным и чтобы школьные учителя, руководители кружков и тренеры клубов работали по одной развивающей программе тренировок по ориентированию и соревновательной деятельности. Согласованное обучение в раннем возрасте – залог приобретения детьми навыков и способностей, которые помогут им с уверенностью принять вызов леса.

Учащихся начальных классов общеобразовательной школы (7-11 лет) нужно обучать обращению с картой и знакомить со спортом, используя в качестве отправного пункта знакомую им местность, окружающую их с детства. Да и детей 11-14 лет и старше нужно обучать основным навыкам работы с картой и компасом последовательно, посредством специальных инструкций и увлекательных упражнений, прежде чем перейти к занятиям и соревнованиям соответствующего уровня сложности. При обучении ориентированию у детей появляются возможности глубже изучить другие предметы: географию, математику, историю, физику.

Дети начинают заниматься спортом по многим причинам. Если их ожидания оправдываются и ориентирование оказывается приятным видом деятельности, который развивает их способности, то они остаются в спорте. Поэтому нужно, чтобы все специалисты, связанные с организацией и планированием занятий по ориентированию, рассматривали свою работу с точки зрения удовлетворения потребностей и ожиданий в спорте самих молодых людей, а не сужали детское ориентирование до строгих рамок правил взрослых соревнований.

Тренировки по ориентированию должны:

- поощрять активный образ жизни;
- удовлетворять потребность в физической и умственной деятельности;
- научить детей понимать карту и познакомить с использованием ее в различных условиях;
- научить детей общаться с природой, воспринимая ее и как элемент отдыха, и как часть окружающей среды, требующий бережного к себе отношения;
- развивать в детях творческое начало и социальное самосознание.

Обучение ориентированию должно согласовываться с развитием ребенка и степенью его зрелости. Акцент нужно делать на развлекательной

стороне и успехе при повторяющемся и прогрессирующем обучении. Каждая ступень обучения должна быть платформой для следующей.

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для ориентировщиков высокого класса.

Организация учебно-тренировочного процесса

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой тренировки.

2. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений:

Возрастные границы этапов подготовки и зона первых больших успехов в процессе многолетней тренировки ориентировщиков, лет

Этап начальной Подготовк и (онакоमितелный)	Этап начальной специализации (базовый)	Этап углубленной тренировки (базовый 2)	Этап спорт. совершенствования (продвинутый)	Зона первых больших успехов	
				мужчины	женщины
7 - 9 10-12	10-12 13-14	13-15 15-16	16 и старше	19-24	19-22

3. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

4. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

5. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки

полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

6. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных периодов развития физических и психических качеств.

Эффективность тренировочного процесса зависит от организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и организация учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в специально оборудованном учебном классе.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 50-60 раз.

Соревнования для спортсменов юного возраста должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные, контрольные и развлекательные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Характеристика программы

Программа «Спортивное ориентирование» предназначена для системы дополнительного образования детей. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по спортивному ориентированию, лыжным гонкам и легкой атлетике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Учебный план, рассчитанный на 8-и летнее обучение детей (с 8 - 10 лет), предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую и интегральную подготовку. Программа составлена педагогом дополнительного образования подросткового клуба «Искорка» Пахомовой С.В. на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» (авторы – Болотов С.Б., Прохорова Е.А - 2002 г.) и программа для ДЮСШ и СДЮШОР

«Спортивное ориентирование» (ЦДЮТур, 1999), а также работ Верхошанского Ю.В., Волкова Н.В., Воронова Ю.С., Гурского А.В., Ермаковой В.В., Кобзевой Л.Ф., Рыженкова В.Н., Елаховского С.Б., Костылева В.В., Лосева А.С., Огородникова Б.И., Кирчо А.Н., Крохина Л.А., Ингстрем А. и др. Предлагаемая работа содержит рекомендации по построению учебно-тренировочного процесса юных спортсменов на различных этапах многолетней подготовки.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что форме организации образовательного процесса она является модульной.

Учебный план многолетней подготовки в группах спортивного ориентирования

Этап подготовки		Год обуч.	Максимальный объем УТ работы (ч/нед)	Годовая УТ нагрузка на 36 недель (ч)
Спортивно-оздоровительный		1	3,5	124
Начальный		1	3,5	124
		2	3,5	124
Учебно-тренировочный	Начальной специализации	1	7	248
		2	7	248
	Углубленной тренировки	3	10,5	372
		4	10,5	372
		5	10,5	372

Учебный план по программе ознакомительного уровня (нагрузка 2 часа в неделю)

для групп спортивно-оздоровительной подготовки

№ п/п	Тема занятий	Нагрузка (час)		
		Всего	Теория	Практика
1	Модуль 1.	24	6	18
	1. Вводное занятие. Знакомство с ориентированием	1	1	-
	2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	-
	Одежда и снаряжение ориентировщика.	4	1	3
	3. Первая ступень умений ориентировщика.	6	1	5
	Общая физическая подготовка.	6	1	5
	Техническая подготовка	6	1	5

2	Модуль 2.	24	6	18
	Вторая ступень умений ориентировщика	8	2	6
	Общая физическая подготовка.	8	2	6
	Техническая подготовка	8	2	6
3	Модуль 3.	24	6	18
	Основы туристической подготовки.	8	4	4
	Специальная физическая подготовка.	8	2	6
	Контрольные упражнения и соревнования	8	-	8
Всего часов		72	18	54

**Учебный план по программе ознакомительного уровня
(нагрузка 3,5 часа в неделю)
для групп спортивно-оздоровительной подготовки**

№ п/ п	Тема занятий	Нагрузка (час)		
		Всего	Теори я	Практи ка
1	Модуль 1.	42	6	36
	1. Вводное занятие. Знакомство с ориентированием	1	1	-
	2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	-
	Одежда и снаряжение ориентировщика.	7	1	6
	3. Первая ступень умений ориентировщика.	14	1	13
	Общая физическая подготовка.	7	1	6
	Техническая подготовка	12	1	11
2	Модуль 2.	42	6	36
	Вторая ступень умений ориентировщика	14	2	12
	Общая физическая подготовка.	14	2	12
	Техническая подготовка	14	2	12
3	Модуль 3.	42	6	36
	Основы туристической подготовки.	14	4	10
	Специальная физическая подготовка.	14	2	12
	Контрольные упражнения и соревнования	14	-	14
Всего часов		126	18	108

Учебная программа спортивно-оздоровительных групп

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- разносторонняя физическая подготовка;

- развитие понимания спортивной карты (1-2 ступени лестницы умений);
- развитие навыков пользования компасом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Знакомство с ориентированием.

Порядок и содержание работы спортивной секции. Краткий исторический обзор развития ориентирования в области, России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Просмотр фотографий, слайдов, видеофильмов.

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

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 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 соревнованиях. 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 ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

3. Первая ступень умений ориентировщика.

Понимание карты:

- карта как модель местности, привыкание к лесу;
- цвета карты, основные условные знаки, сопоставление карты с местностью и сторонами горизонта.

4. Вторая ступень умений ориентировщика.

Линейное ориентирование:

- ориентирование вдоль отдельной тропинки, дороги;
- ориентирование с тропинки на тропинку в лесу с хорошей видимостью и бедным линейными ориентирами.

5. Основы туристической подготовки.

Личное и групповое туристическое снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Практическая подготовка

1. 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, велоспортом и др.

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, 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 шей и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения. 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.

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;

- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

2. Специальная физическая подготовка.

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. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 6 км. Туристические походы.

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

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное

дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

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

3. Техническая подготовка.

На первых двух ступенях использование именно спортивных карт не обязательно. Можно ограничиться рисунками, планами территории школы, топографическими картами и т.д. важнее другое – дать ребенку привыкнуть к непонятному пока языку определенных условных знаков, представляющих на плоскости объёмную картину реальной местности.

Первые две ступени умений являются самыми важными в процессе овладения навыками ориентирования. Это тот базис, на который будет опираться все, что может быть получено в дальнейшем, благодаря опыту и постоянному оттачиванию техники ориентирования.

1. Понимание цвета и наиболее употребительных обозначений на карте:

- а) восприятие моделей геометрических фигур;
- б) составление простых планов и плоских моделей;
- в) ориентирование по плану.

2. Ориентирование или вычерчивание по карте пути с использованием топографии (карта – картинка или миниатюрная поверхность Земли):

- а) восприятие ребенком ориентиров, которые можно видеть;
- б) составление и использование карт – картинок для развития пространственного воображения;
- в) масштаб при составлении карты;
- г) восприятие форм пространственных фигур (рельеф);
- д) условные обозначения, используемые на картах (условные знаки).

3. Выбор и реализация выбранного пути или простого маршрута (сопоставление карты и местности):

- а) использование моделей рельефа;
- б) составление карт по легенде или предоставленному изображению местности.

4. Восприятие окружающих предметов и местности с нарастанием сложности:

- а) парта и стол;
- б) небольшая часть комнаты;
- в) класс или комната;
- г) спортивный зал;
- д) детская площадка или сад;
- е) знакомый парк или местность;
- ж) незнакомые, но простые территории с четкими дорожками и хорошей картой.

5. Ориентирование:

- а) использование карты, где часть площади закрыта;
- б) опорные ориентиры для составления маршрута следования;
- в) «звездное ориентирование»;
- г) изменение направления и сохранение ориентации карты;
- д) ознакомление с оборудованием контрольного пункта (КП);
- е) ориентирование вдоль какой-либо отдельной тропинки;
- ж) ориентирование по тропинкам, чередование поворотов и перекрестков.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

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

4. Tактическая подготовка.

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

Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Рекомендации по недельному двигательному режиму учащихся спортивно-оздоровительных групп секции спортивного ориентирования:

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности					
		Мальчики (лет)			Девочки (лет)		
		7-9	10-11	12-13	7-9	10-11	12-13
1	Бег (км)	8-10	10-12	12-14	7-9	9-11	10-12
2	Прыжки со скакалкой (раз)	800-1000	1000-1200	1300-1500	800-1000	1000-1200	1300-1500
3	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	20-25	30-35	35-45			
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	45-50	55-70	70-85	45-50	50-60	60-70
5	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)	50-60	70-80	90-100	50-60	60-70	80-90

**Учебный план по программе ознакомительного уровня
(нагрузка 3,5 часа в неделю)
для групп начальной подготовки**

№ п/ п	Тема занятий	Нагрузка (час)		
		Всего	Теори я	Практи ка
1	Модуль 1.	42	9	33
	1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	1	1	-
	2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1 5 7	1 1 1	- 4 6
	3. Строение и функции человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	7 7	1 1	6 6
	4. Первая и вторая ступени умений ориентировщика.	5	1	4
	5. Общая физическая подготовка.	5	1	4
	6. Техническая подготовка Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	4	1	3
2	Модуль 2.	42	9	33
	Третья ступень умений ориентировщика.	7	2	5
	Общая физическая подготовка.	7	2	5
	Техническая подготовка.	7	2	5
	Тактическая подготовка.	7	1	6
	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	7	1	6
	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	7	1	6
3	Модуль 3.	42	6	36
	Четвертая ступень умений ориентировщика	7	3	4
	Основы туристической подготовки.	7	2	5
	Специальная физическая подготовка.	7	-	7
	Тактическая подготовка.	7	1	6
	Контрольные упражнения и соревнования	14	-	14
	Всего часов	126	24	102

Содержание программы ознакомительного уровня для групп начальной подготовки

Основные *задачи* и преимущественная *направленность* спортивной тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом;
- воспитание морально – этических и волевых качеств;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка

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.

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 соревнованиях. 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.

3. Строение и функции человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

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

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

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

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

4. Первая и вторая ступени умений ориентировщика.

А) понимание карты:

- карта как модель местности, привыкание к лесу;
- цвета карты, основные условные знаки, сопоставление карты с местностью и сторонами горизонта.

Б) линейное ориентирование:

- ориентирование вдоль отдельной тропинки, дороги;
- ориентирование с тропинки на тропинку в лесу с хорошей видимостью и бедными линейными ориентирами.

5. Третья ступень умений ориентировщика.

Ориентирование на коротких этапах:

- отрезки от одного тормозного ориентира до другого со сменой общего направления;
- короткие этапы «нитки» по единичным хорошо заметным друг от друга ориентирам;
- короткие этапы с тормозными ориентирами до и после КП.

6. Четвертая ступень умений ориентировщика.

Точное ориентирование на коротких этапах:

- выбор пути из нескольких предложенных вариантов и его осуществление либо с точным пробеганием, либо с грубым;
- грубое ориентирование на длинных отрезках с выходом на тормозной ориентир – бег по направлению «в мешок»;
- точное пробегание участков с хорошо различимыми ориентирами из одной группы (яма – яма, бугор - бугор) от одного к другому по заранее выбранному маршруту;
- азимутальное движение до точечного ориентира, расположенного перед тормозным.

7. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка 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.

8. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактических действиях. Действия

спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

9. 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.

10. Основы туристической подготовки.

Личное и групповое туристическое снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Практическая подготовка

1. 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, велоспортом и др.

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, 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 шей и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения. 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.

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.

2. Специальная физическая подготовка.

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. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 10 км. Туристические походы.

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

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

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

3. 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, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

На третьей ступени используются очень простые, лучше всего крупномасштабные карты парковых зон и т.п. На начальном этапе желательно наличие только простых, хорошо заметных элементов рельефа.

а) В районе, насыщенном линейными ориентирами,- грубое пробегание от одного к другому (50-150 м) с обязательной сменой направления на 45° и больше.

б) На участке с хорошо видимыми друг от друга единичными ориентирами – движение по нанесенному на карту пути движения (50-150 м) с постоянной сменой направления, начиная с линейных и площадных

ориентиров, заканчивая четкими, отдельными формами рельефа (впадины, бугры).

в) На участке с большим количеством линейных ориентиров – радиальное пробегание отрезков до точечного ориентира, который находится до и после тормозных.

На четвертой ступени используется равнинная местность, сочетающая в себе как линейные, так и площадные ориентиры.

а) Радиальное пробегание по карте отрезка из нескольких предложенных. Старт всегда в одной точке. Выполнив задание на одном отрезке, возвращаться в точку старта для выполнения следующего.

б) То же самое, но пробегание осуществляется по строго заданной линии, нанесенной на карту («нитка»), придерживаться которой – главная задача упражнения.

в) В районе, где имеются четкие, хорошо заметные линейные ориентиры – пробегание этапов (400-600 м) до тормозного ориентира, с последующим пробеганием по нему до точки, однозначно распознаваемой на карте и местности («привязка»). С этой точки пробегание до следующего тормозного ориентира и т.д.

г) В районе, где имеются различные по характеру ориентиры, - точное пробегание по нанесенной на карту линии. Она проходит только через однотипные ориентиры, от одного к другому.

д) В районе, бедном точечными ориентирами, - точное движение по азимуту радиально из одной точки. Ориентир, на который осуществляется движение, должен находиться перед тормозным.

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

4. Tактическая 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.

Медико-биологический контроль

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: **по желанию – рекомендуется – обязательно.**

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса.

Понятие контроля включает в себя большую часть тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Наиболее применима следующая тестовая батарея:

1. Контроль за состоянием здоровья.

Осуществляется врачом-педиатром и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога (АнП), МПК, ЖЕЛ и т.п.

3. Контроль за техникой ориентирования.

Тесты на местности (точность движения по азимуту, определение расстояний, скорость отметки на КП). Тестирование техники бега (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях, по болоту, по камням).

4. Контроль за уровнем психической работоспособности.

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

5. Анализ соревнований.

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

Воспитательная работа

Задачи многолетней воспитательной работы:

- воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со

спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности клуба, секции;
- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с воспитанниками проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в секции.

Работа с родителями учащихся.

Связь с общеобразовательной школой.

Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по спортивному ориентированию, лыжным гонкам и легкой атлетике (марафон, стайерские дистанции, спортивная ходьба) и др. видам спорта. Вечера, встречи с ведущими спортсменами.

Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств уборки помещений для тренировки. Ремонт спортивного инвентаря, технических приспособлений. Оформление стендов. Изготовление наглядных пособий. Работа в летних спортивно-оздоровительных и трудовых лагерях, дежурства в столовой, уборка помещений и территории лагеря.

Нравственное воспитание. Участие в беседах, вечерах встречи с бывшими воспитанниками секции. Совместные чаепития.

Коллективное празднование дней рождения. Встречи со знаменитыми людьми спорта и труда.

Воспитание у детей чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе. Активное участие занимающихся в организации и проведении общеклубных мероприятий.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов. Близкое знакомство с поведением воспитанников в быту, в период длительного отсутствия контактов с родителями. Планирование досуга спортсменов в часы, свободные от занятий.

Активное совместное участие родителей, тренеров и преподавателей общеобразовательной школы в гармоничном воспитании спортсмена.

Основными формами воспитательной работы являются:

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе (в Совете школы, Федерациях различных уровней и в их комиссиях и комитетах);
- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение коллективом ведущих спортсменов – воспитанников секции индивидуальных планов подготовки

воспитанников учебно-тренировочных групп и итогов выполнения этих планов;

- публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- создание традиционных ритуалов секции (Дни именинника, награждение победителей соревнований, премирование особо отличившихся и т.п.);
- совместная работа с общеобразовательной школой и ее педсоветом, с родительским комитетом, комиссиями и комитетами Федераций.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений);
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров секции, участие в деятельности коллектива;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива секции;
- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.

Нормативные требования

1. Для спортивно-оздоровительных групп:

- участие в течении года в 1-2 соревнованиях по ОФП и в 3-4 соревнованиях по спортивному ориентированию (выполнение 3ю разряда) по своей возрастной группе на дистанциях паркового и городского ориентирования, а также на маркированных трассах.

2. Для групп начальной подготовки:

- участие в течении года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 5-8 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе на дистанциях заданного направления и по выбору (летом) и на маркированной трассе (зимой);
- выполнение 3ю разряда на 1 году обучения; 2ю разряда – на втором году обучения;
- выполнение контрольных нормативов для оценки физической подготовленности для своего возраста.

Примечания:

- суммарная оценка результатов тестирования показателей физических подготовленности и двигательных способностей должна быть не менее 22 баллов;
- выполнение пунктов 1, 2, 3, 5, 7 является обязательным.

**Нормативные требования
оценки показателей физической подготовленности
(мальчики, юноши)**

№ п/п	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)						
			8-10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 м, сек	5	5.6 и менее	5.0 и менее	5.0 и менее	4.7 и менее	4.4 и менее	4.2 и менее	4.0 и менее
		4	5.7-6.1	5.4-5.8	5.1-5.5	4.8-	4.5-	4.3-4.7	4.1-4.5
		3	6.2-6.6	5.9-6.3	5.6-6.0	5.2	4.9	4.3-4.7	4.6-5.0
		2	6.7-7.1	6.4-6.8	6.1-6.5	5.3-	5.0-	4.8-5.4	5.1-5.5
		1	7.2 и более	6.9 и более	6.6 и более	5.7 5.8- 6.2 6.3 и более	5.4 5.5- 5.9 6.0 и более	5.5-5.9 6.0 и более	5.6 и более
2	Кросс 1000 м, мин, сек	5	3.54 и менее	3.42 и менее	3.31 и менее	3.22 и менее	3.12 и менее	3.05 и менее	3.00 и менее
		4	3.55-	3.43-	3.32-	3.23-	3.13-	3.05-	3.01-
		3	4.16	4.04	3.51	3.44	3.43	3.23	3.08
		2	4.17-	4.05-	3.52-	3.45-	3.44-	3.24-	3.09-
		1	4.42 4.43- 5.19 5.20 и более	4.32 4.33- 5.06 5.07 и более	4.23 4.24- 4.54 4.55 и более	4.10 4.11- 4.43 4.44 и более	3.58 3.59- 4.30 4.31 и более	3.47 3.48- 4.16 4.17 и более	3.16 3.17- 3.23 3.24 и более
3	Челночный бег 3x10 м, сек	5	7.7 и менее	7.5 и менее	7.3 и менее	7.0 и менее	6.8 и менее	6.6 и менее	6.4 и менее
		4	7.8-8.3	7.6-8.0	7.4-7.8	7.1-	6.9-	6.7-7.1	6.5-6.8
		3	8.4-8.9	8.1-8.5	7.9-8.3	7.5	7.3	7.2-7.6	6.9-7.3
		2	9.0-9.5	8.6-9.2	8.4-8.8	7.6-	7.4-	7.7-8.1	7.4-7.7
		1	9.6 и более	9.3 и более	8.9 и более	8.0 8.1- 8.5 8.6 и более	7.8 7.9- 8.3 8.4 и более	8.2 и более	7.8 и более
4	Бег на месте 10 сек, мах	5	68 и более						
		4	58-67						
		3	48-57						
		2	38-47						

	кол-во раз	1	37 и менее						
5	Прыжок в длину с места, см	5	186 и более	196 и более	211 и более	226 и более	236 и более	251 и более	260 и более
		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	245-259
		3	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	206-220	215-230
		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	205 и менее	214 и менее
		1	140 и менее	150 и менее	165 и менее	180 и менее	190 и менее		
6	Прыжок вверх с места, см	5	43 и более	48 и более	55 и более	60 и более	64 и более	67 и более	70 и более
		4	37-42	42-47	48-54	53-59	57-63	60-66	63-69
		3	31-36	37-41	41-47	46-52	50-56	53-59	58-62
		2	25-30	31-36	34-40	39-45	43-49	46-52	51-57
		1	24 и менее	30 и менее	33 и менее	38 и менее	42 и менее	45 и менее	50 и менее
7	Подтягивание из виса, кол-во раз	5	11 и более	13 и более	15 и более	18 и более	21 и более	25 и более	28 и более
		4	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24	21-27
		3	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17	14-20
		2	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	4-10	5-13
		1	0-1	0-1	0-2	2 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее
8	Наклон вперед, см	5	От +11 и более						
		4	От +5 до +10.5						
		3	От 0,0 до -10						
		2	От -10,5 до -20,5						
		1	От -21 и более						

**Нормативные требования
оценки показателей физической подготовленности
(девочки, девушки)**

№ п / п	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)						
			8-10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 м, сек	5	5.8 и менее	5.6 и менее	5.3 и менее	5.0 и менее	4.8 и менее	4.5 и менее	4.2 и менее
		4	5.9-6.3	5.7-	5.4-	5.1-	4.9-5.3	4.6-5.0	4.3-4.7

		3	6.4-6.8	6.1	5.8	5.5	5.4-5.8	5.1-5.5	4.8-5.2
		2	6.9-7.3	6.2-	5.9-	5.6-	5.9-6.3	5.6-6.0	5.3-5.7
		1	7.4 и более	6.6 6.7- 7.1 7.2 и более	6.3 6.4- 6.8 6.9 и более	6.0 6.1- 6.5 6.6 и более	6.4 и более	6.1 и более	5.8 и более
2	Кросс 1000 м, мин, сек	5	4.07 и менее	3.54 и менее	3.44 и менее	3.34 и менее	3.25 и менее	3.17 и менее	3.10 и менее
		4	4.08-	3.55-	3.45-	3.35-	3.26-	3.18-	3.11-
		3	4.23	4.14	4.06	3.50	3.40	3.30	3.19
		2	4.24-	4.15-	4.07-	3.51-	3.41-	3.31-	3.20-
		1	4.48 4.49- 5.19 5.20 и более	4.37 4.38- 5.06 5.07 и более	4.28 4.29- 4.54 4.55 и более	4.10 4.11- 4.33 4.34 и более	3.58 3.59- 4.18 4.19 и более	3.47 3.48- 4.05 4.06 и более	3.32 3.33- 3.49 3.50 и более
3	Челночн ый бег 3x10 м, сек	5	8.0 и менее	7.7 и менее	7.5 и менее	7.1 и менее	6.9 и менее	6.7 и менее	6.5 и менее
		4	8.1-8.6	7.8-	7.6-	7.2-	7.0-7.5	6.8-7.2	6.6-6.9
		3	8.7-9.2	8.2	8.0	7.7	7.6-8.1	7.3-7.7	7.0-7.4
		2	9.3-9.8	8.3-	8.1-	7.8-	8.2-8.7	7.8-8.2	7.5-7.9
		1	9.9 и более	8.7 8.8- 9.2 9.3 и более	8.5 8.6- 9.0 9.1 и более	8.3 8.4- 8.9 9.0 и более	8.8 и более	8.3 и более	8.0 и более
4	Бег на месте 10 сек, мах кол- во раз	5	66 и более						
		4	57-65						
		3	47-56						
		2	37-46						
		1	36 и менее						
5	Прыжок в длину с места, см	5	171 и более	181 и более	191 и более	206 и более	221 и более	231 и более	241 и более
		4	161-	171-	181-	196-	211-	221-	231-240
		3	170	180	190	205	220	230	221-230
		2	151-	161-	171-	186-	201-	211-	211-220
		1	160 141- 150 140 и менее	170 151- 160 150 и менее	180 161- 170 160 и менее	195 176- 185 175 и менее	210 191- 200 190 и менее	220 201- 210 200 и менее	210 и менее
6	Прыжок вверх с места,	5	35 и более	41 и более	45 и более	49 и более	51 и более	54 и более	56 и более
		4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55

	см	3	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	48-51
		2	23-26	28-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47
		1	22 и менее	25 и менее	29 и менее	33 и менее	38 и менее	41 и менее	43 и менее
7	Подтягивание из виса, кол-во раз	5	8 и более	9 и более	10 и более	14 и более	15 и более	16 и более	17 и более
		4	6-7	7-8	7-9	10-13	11-14	12-15	13-16
		3	4-5	5-6	4-6	6-9	6-10	8-11	9-12
		2	2-3	3-4	2-3	3-6	4-5	4-7	5-8
		1	0-1	0-2	0-1	0-2	0-3	0-3	0-4
8	Наклон вперед, см	5	От +16 и более						
		4	От +5 до +15,5						
		3	От -5 до +5						
		2	От -5,5 до -15						
		1	От -16 и более						

Список используемой литературы

1. Арне Ингстрем. В лесу и на опушке: Кн. по спорт. ориентированию; Для ученика, 1: Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 32с., ил.
2. Болотов С.Б., Прохорова Е.А. Программа для объединений дополнительного образования детей по спортивному ориентированию. Выпуск 3. – М.: Издательство ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Волков Н.В. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
7. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1990.
8. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах.- М.: Физкультура и спорт, 1981.
9. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования.- М, 1996.
10. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков - разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
11. Лосев А.С. Журнал «О-вестник» 1991-1997.
12. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
13. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей. Для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: ЦДЮТур, 1999.

14. Чешихина В.В. Динамика совершенствования свойств внимания в процессе многолетней тренировки спортсменов – ориентировщиков. Методические рекомендации для тренеров и спортсменов – ориентировщиков. – М.: ГК по ФК и Т РФ; НОК РФ; ФСО РФ, 1996.

15. Чешихина В.В. Динамика совершенствования свойств памяти в процессе многолетней тренировки спортсменов – ориентировщиков. Методические рекомендации для тренеров и спортсменов – ориентировщиков. – М.: ГК по ФК и Т РФ; НОК РФ; ФСО РФ, 1995.

16. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

17. Журнал «Лыжные гонки» Федерации лыжного спорта России.

18. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.