

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества"
(МАУДО «ЦДТ»)
«Челядьлөн творчество шöрин» содтöд тöдöмлун сетан муниципальнöй
асшöрлуне учреждение
("ЧТШ" СТС МАУ)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол
от 13.11.2018 г. № 5



И. П. Старцева

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

**«Спортивное ориентирование.
Начальная подготовка»**

Направленность – туристско-краеведческая

Возраст учащихся – 10 – 13 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Якибюк Екатерина Викторовна

Сыктывкар
2018

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование. Начальная подготовка» (далее Программа) имеет туристско-краеведческую направленность.

Актуальность программы. Образовательная и воспитательная деятельность по данной программе направлены на формирование общей культуры и развитие творческих способностей учащихся, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии и занятиях физической культурой и спортом, социализацию и профессиональную ориентацию учащихся. Обучение по данной программе поможет учащимся овладеть навыками ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи, приобрести опыт организации туристического быта, преодоления препятствий, опыт совместной деятельности и участия в соревнованиях. Приобретение такого жизненно-важного опыта способствует повышению самооценки, формированию у учащихся позитивного отношения к природе, осознанию себя частью окружающего мира.

Отличительные особенности программы. Данная программа имеет большое прикладное значение. Природные и климатические условия Республики Коми, ландшафт местности, лесная тайга требуют от каждого жителя умения ориентироваться в лесу, выживать в экстремальных условиях Севера. Учебно-воспитательная и образовательная деятельность большей частью организованы на природе, общение с которой воспитывает любовь и бережное отношение к окружающему миру. Занятия спортивным ориентированием на свежем воздухе содействует укреплению здоровья детей и молодежи. Обучение навыкам ориентирования на незнакомой местности по карте и компасу направлено на развитие познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления и расстояния, интуиции, необходимых человеку в условиях нахождения в природной стихии. Ориентирование формирует умение принимать правильные решения в сложной ситуации. Занятия по данной программе направлены на воспитание личностных качеств: терпения, силы воли, находчивости, психологической устойчивости, настойчивости, ответственности, способствующих формированию спортивного характера.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование. Начальная подготовка» адресована детям школьного возраста (10-13 лет).

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься спортивным ориентированием. К занятиям

допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей).

Объем программы. Один год обучения – 112 часов.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

- аудиторные формы: учебное занятие, беседа, игра, конкурс, тест, зачет, самостоятельная работа, практическая работа и др.

- внеаудиторные формы: поход, соревнования, самостоятельная работа, квест-ориентирование, массовые воспитательные мероприятия, социальные акции и др.

Обучение детей включает в себя систематические занятия, участие в соревнованиях, физкультурно-спортивных и туристско-краеведческих мероприятиях, профильных детских оздоровительных лагерях, учебно-тренировочных сборах.

В случае карантина, актированных дне, болезни или выезда педагога с группой детей на соревнования предусматривается самостоятельная работа учащихся.

Срок освоения программы 1 учебный год.

Режим занятий. Занятия по программе «Спортивное ориентирование. Начальная подготовка» проводятся два раза в неделю. Исходя, из санитарно-гигиенических норм (СанПиН 2.4.4.3172-14) продолжительность занятий для учащихся – 45 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование у учащихся интереса к спортивному ориентированию; освоение учащимися начальных знаний, умений и навыков спортивного ориентирования.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**.

Обучающие:

- сформировать умения и навыки ориентирования на незнакомой местности при любых погодных условиях;

- приобрести знания о мерах безопасности на занятиях и соревнованиях по ориентированию, в походе, у воды, у костра;

- приобрести навыки и жизненно необходимые умения выживания в экстремальных условиях природной среды,

- приобрести знания об основах гигиены и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- приобрести соревновательный опыт.

Развивающие:

- развить физические качества учащихся, повысить уровень общефизической подготовки;

- развить и совершенствовать технико-тактические навыки по спортивному ориентированию, в том числе в сложных погодных условиях;

- развить творческий потенциал, способность к самовыражению личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей;
 - развить коммуникативные умения (умение работать в парах, малых группах, в команде);
 - развить стремление к самосовершенствованию; умение анализировать собственную деятельность и её результаты; вносить коррективы.
 - способствовать развитию логического мышления, пространственного воображения, памяти, наблюдательности, умения составлять план и пользоваться им, и т. д.
 - сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- Воспитательные:*
- выработать экологическую культуру, бережное отношение к окружающей нас природе;
 - формировать культуру общения, культуру человеческих отношений;
 - формировать ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью других людей;
 - приобретать опыт социально значимой деятельности.
 - формирование общей культуры учащихся, социализация и адаптация к жизни в обществе;
 - создать условия для профессионального самоопределения, саморазвития личности;
 - привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом, организация свободного времени и активного досуга учащихся.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
		Теория	Практика
Теоретическая подготовка (всего часов)	40	19	13
1.1. Вводное занятие. Входящая диагностика	2	1	1
1.2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.	4	4	0
1.3. Основы техники и тактики ориентирования.	8	4	4
1.4. Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.	8	4	4
1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	2	2	0
1.6. Строение и функции организма человека,	2	2	0

питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.			
1.7. Основы туристской подготовки.	6	2	4
2. Практическая подготовка (всего часов)	72	0	72
2.1. Общая физическая подготовка.	20	0	20
2.2. Специальная физическая подготовка.	12	0	12
2.3. Техничко-тактическая подготовка.	10	0	10
2.4. Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт.	20	0	20
2.5. Контрольные упражнения и соревнования.	6	0	6
2.6. Туристская подготовка. Походы.	4	0	4
3. Педагогический контроль.	4	2	2
4. Воспитательные и досуговые мероприятия.	4	0	4
ВСЕГО ЧАСОВ	112	21	91

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Входящая диагностика

Теория: Спортивное ориентирование как вид спорта. Прикладное значение ориентирования.

Практика: Развитие спортивного ориентирования в Сыктывкаре и Республике Коми. Природа окрестностей. Растительный и животный мир окрестных лесов. Входящая диагностика.

1.2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика

Теория: Правила поведения на занятиях по спортивному ориентированию в помещении, спортзале, на местности. Соблюдение правил дорожного движения. Противопожарная безопасность. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Техника безопасности в чрезвычайных ситуациях при нахождении в помещении, в населенном пункте, в парке, в лесу. Требования к одежде и обуви для занятий спортивным ориентированием. Экипировка ориентировщика. Требования к лыжному инвентарю.

1.3. Основы техники и тактики ориентирования

Теория: Понятие о технике и тактике спортивного ориентирования. Понятие о карте местности. Правильное держание карты. Сопоставление спортивной карты и местности.

Практика: Стороны горизонта. Ориентирование по местным признакам. Дистанция по спортивному ориентированию. Контрольный пункт (КП), отметка

на КП. Действия спортсмена на соревнованиях по спортивному ориентированию.

1.4. Топография, условные знаки, спортивная карта, компас

Теория: Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание и обозначение на спортивной карте. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Различительные особенности объектов местности – растительность, гидрография, искусственные сооружения, рельеф, камни и скалы. Ориентиры - точечные, линейные, площадные.

Практика: Компас. Определение сторон горизонта по компасу.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования

Теория: Виды ориентирования. Ориентирование по выбору, на маркированной трассе, в заданном направлении.

Практика: Основные пункты правил соревнований по спортивному ориентированию.

1.6. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Понятие о гигиене. Основы гигиены при занятиях физкультурой и спортом. Режим дня и питания.

1.7. Основы туристской подготовки

Теория: Понятие о туристском походе. Виды походов. Маршрут. Питание в походе.

Практика: Правила поведения в походе. Обязанности участников похода. Снаряжение туриста.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Практика: Всесторонняя физическая подготовка: лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика. Спортивные и подвижные игры, игры с мячом. Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Самостоятельная работа.

2.2. Специальная физическая подготовка

Практика: Развитие специальной физической подготовки: специальные физические упражнения на развитие ловкости и выносливости. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Эстафеты с преодолением препятствий. Бег по равнинной и слабопересеченной местности. Освоение лыжных ходов. Самостоятельная работа.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Практика: Держание спортивной карты и компаса. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов местности с линейных ориентиров. Самостоятельная работа.

2.4. Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт

Практика: Рисовка простейших схем классного помещения, схемы спортивного зала. Определение условных знаков спортивных карт. Сопоставление объектов местности и их обозначение на картах. Определение сторон горизонта

по компасу. Линейные, точечные и площадные ориентиры. Самостоятельная работа.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: Контрольные упражнения для оценки уровня физической подготовленности. Бег на 30 метров. Челночный бег 3 x 10 м. Прыжок в длину с места. Бег на выносливость – 5-ти минутный бег с учетом пройденного расстояния в метрах. Наклон вперед из положения сидя с вытягиванием рук (см). Подтягивание (мальчики), отжимание (девочки). Прыжки через скакалку (раз в минуту). Лыжная гонка 500 метров. Прохождение простейших дистанций по спортивному ориентированию на маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении.

2.6. Туристская подготовка. Походы

Практика: Туристский поход выходного дня. Подготовка к походу. Подбор снаряжения. Правила поведения на природе, в лесу, у водоемов. Природоохранные мероприятия, правила сбора дров, разведения костра, уборка и утилизация мусора, охрана растений и животных и др. Цель похода. Выбор места, разработка маршрута. Распределение обязанностей в походе. Питание в туристском походе. Однодневные походы с использованием карты. Обретение уверенности пребывания в незнакомом лесу без карты. Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса. Подготовка отчета.

Раздел 3. Педагогический контроль.

Практика: Промежуточная аттестация. Контроль уровня теоретических знаний и физической подготовки. Итоговая аттестация. Контроль освоения навыков ориентирования.

Раздел 4. Воспитательные и досуговые мероприятия

Практика: Культурно-досуговые мероприятия, организация активного отдыха, общение с друзьями, встречи с интересными людьми, с ветеранами и мастерами спортивного ориентирования.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

Предметные результаты:

Учащийся будет знать:

- историю спортивного ориентирования в Республике Коми – люди, события;
- основы медицинских знаний. Возможные заболевания и травмы при занятиях спортивным ориентированием;
- топографические и спортивные карты, устройстве компаса, способы ориентирования.
- меры безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию, в походе, у воды, у костра.

Учащийся будет уметь:

- ориентирования на незнакомой местности при любых погодных условиях;

- составлять топографические и спортивные карты, схемы;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- организовывать туристский быт в том числе и в экстремальных условиях.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД.

Учащийся научится:

- понимать и принимать цель, выполнять задачи, поставленные совместно с педагогом;
- продумывать последовательность предстоящей работы поэтапно ее планируя;
- анализировать собственную деятельность и её результаты, вносить коррективы;
- соотносить свои возможности и качественное выполнение задания.

Познавательные УУД.

Учащийся научится:

- осуществлять информационный поиск, предоставлять информацию, предлагать найденное к выполнению;
- определять самостоятельно цель своей деятельности и задачи по ее выполнению;
- решать тактические и технические задачи в процессе выполнения действий;
- применять на практике полученные знания, умения, навыки.

Коммуникативные УУД.

Учащийся научится:

- сотрудничать с педагогом и учащимися при выполнении поставленных задач;
- получит опыт работы в парах, малых группах, опыт работы с туристской группой в условиях природной среды;
- участвовать в диалоге, отстаивать свою позицию;
- сотрудничеству со сверстниками в процессе выполнения заданий;
- принимать участие в коллективном обсуждении проблемы;

Личностные результаты:

У ученика будут сформированы:

- потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек, курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей;
- основы экологического мышления; приобретен опыт природоохранительной деятельности;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в образовательной и творческой деятельности;
- качества: целеустремленность, самостоятельность, настойчивость, готовность прийти на помощь;
- умение принимать решение и брать на себя ответственность.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе «Спортивное ориентирование. Начальная подготовка» проводятся на базе МАУДО «ЦДТ» Занятия организуются в спортивном зале и кабинетах, соответствующих требованиям САНПиН и техники безопасности.

В кабинетах имеется следующее учебное оборудование:

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки (компостеры)	штук	5
2	Оборудование тренировочного контрольного пункта	штук	5
3	Карточки для отметки	штук	100
4	Компас	штук	5
5	Секундомеры электронные	штук	
6	Необходимый набор хозяйственных и канцелярских принадлежностей: перчатки, скотч, ножницы, линейка, планшет, бумага белая и цветная, пакеты с замком, файлы, цветные маркеры, ручки, карандаши и пр.	комплект	1

Методическое обеспечение.

1. Карты туристические, спортивные- 10 шт.

2.2. МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий (технология развивающего обучения, коллективного взаимообучения, проектной деятельности, модульного обучения, игровые технологии, технология дифференцированного обучения, проблемно-поисковая технология и др.).

Планирование работы детского объединения строится на взаимодействии с Центром детского и юношеского туризма РК.

Программа разработана по блочно-модульному принципу. Первый, второй, третий года обучения являются этапом начальной подготовки-базовым, т. к. дают начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься туризмом. Многие темы при этом совпадают и основываются на цикличности по принципу расширения и углубления учебного материала. Четвертый, пятый год обучения тренировочный–углубленный. Ребята углубляют знания правил организации соревнований по спортивному ориентированию, детально изучают

вопросы топографии и ориентирования. Особое внимание уделяется тактике и технике спортивного ориентирования, вопросам туристского хозяйства и медицинской помощи в походных условиях.

Занятия проводятся как полным составом группы, так и по микрогруппам, с учётом индивидуальных психофизиологических особенностей учащихся. Упор делается на систематичность занятий, которые способствуют приобретению знаний о родном крае, технике и тактике ориентирования на местности, оказании первой медицинской помощи, о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков, программа предполагает организацию практической деятельности учащихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий. Следует учитывать интеллектуальный аспект туристско-спортивного направления дополнительного образования, тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленностью.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы строятся так, чтобы повышалась самостоятельность и инициативность учащихся. Важно после каждого учебно-тренировочного похода или соревнования на очередном занятии уделить время для обсуждения его итогов мероприятия. Удачно проведенный разбор итогов похода и соревнования учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, осмысливать потоки информации.

В содержании подготовки ориентировщика выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

2.3. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации МАУДО «ЦДТ».

Для определения фактического состояния образовательного уровня проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в

протоколы промежуточной и итоговой аттестации.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Определить уровень физической подготовки	Контроль уровня физической подготовки.	Тест	Приложение №1 в УМК.
Промежуточная аттестация. Декабрь	Определить уровень усвоения пройденного материала	Контроль освоения теоретических знаний.	Тест	Приложение №2 в УМК.
Итоговая аттестация. Апрель.	Определить уровень усвоения полученных знаний, умений, навыков	Контроль освоения навыков ориентирования.	Зачет	Приложение №3 в УМК.

3. Список литературы

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/>

4. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>

5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>

6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. //Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. –М.: Просвещение, 2009.
7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
9. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70183566/#ixzz45zZVrQVh>
10. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» // Зарегистрирован 15.03.2018//

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2003.
2. Алешин В.М., Пызгарев В.А., Спортивная картография, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
3. Алёшин В.М., Пызгарев В.А., Дистанции в спортивном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
4. Алёшин В.М., Близневский В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции лыжном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009.
5. Баранов Ю., Спортивное ориентирование, Казань, Издательство ООО «КПГ», 2013.
6. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
7. Бурцев В.П., Совместный бег и рассеивание в соревнованиях по ориентированию, Москва: Академпринт, 2008.
8. Воронов Ю.С., Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании, учебное пособие, Смоленск: Смоленский государственный институт физической культуры, 1998.
9. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Организация дополнительного образования детей, Москва: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2003.
10. Иванов Е., Дистанция длиной в жизнь, Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
11. Колеснокова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
12. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.

13. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
14. Константинов Ю.С., Программы «Спортивное ориентирование» Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
15. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
16. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
17. Лосев А.С., Тренировка ориентировщиков-разрядников, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
18. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Москва, «Астрель», 2003.
19. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
20. Мухина О.Н. Налетов Д.В., Прохоров А.М., Как провести соревнования, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
21. Нурмиаа В, Спортивное ориентирование, Москва: ФСО России, 1997.
22. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А., Подготовка спортсменов-ориентировщиков, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
23. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
24. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
25. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
26. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
27. Шомысова Е.Е., Спорт в Республике Коми: история и современность, Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2008.
28. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2015.
29. Правила «Спортивное ориентирование», Минспортуризм России, ФЦДЮТиК, 2010.

Список литературы для учащихся

1. Интернет источник: «Ребёнок в спорте!»
<https://rebenokvsporte.ru/sportivnoe-orientirovanie-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>.

2. Интернет источник: «Жизнь в движении» <http://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-dlya-detej/>.

3. Интернет источник: «Что такое спортивное ориентирование?» <http://www.northernwind.spb.ru/doc/orientis/>.