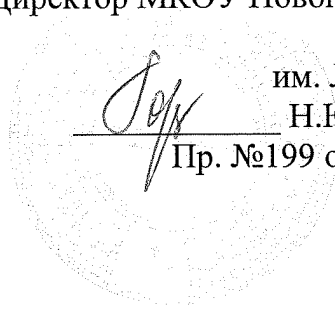


**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Новопогореловская средняя школа
имени генерала-майора Л.И. Буинцева**

**Рассмотрена на заседании
школьного методического совета
Пр. № 1 от «26» августа 2022г.**

Утверждаю
Директор МКОУ Новопогореловской
СШ
им. Л.И. Буинцева
Н.Ю. Горвалова
Пр. №199 от 26.08.2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Прикоснёмся к истокам»

Уровень реализуемой программы – базовый
Продолжительность образовательного процесса – 1 год
Возраст обучающихся – 6-7 лет

Автор – разработчик:
Горвалова Наталья Юрьевна
педагог дополнительного
образования
высшая квалификационная категория

с. Новое Погорелово
2022г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка 3 стр.
- 1.2. Содержание программы 9 стр.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарно-учебный график 19 стр.
- 2.2. Условия реализации программы 24 стр.
- 2.3. Формы поощрения 26 стр.
- 2.4. Список литературы 28 стр.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.2 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Спортивное ориентирование» предназначена для проведения учебных занятий в учреждениях дополнительного образования **туристско-краеведческой** направленности, одним из направлений деятельности которого является развитие спортивных способностей в ориентировании на местности и в условиях лабиринта.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации данной программы закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Устав МКОУ Новопогореловской СШ им. Л.И. Буинцева (Приказ МКУ Управление образования МО «Карсунский район» Ульяновской области от 17.11.2015 г №240);

- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы (принято на заседании педагогического совета, протокол № 8 от 26.06.2019г);

- Положение о проведении текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (принято на заседании педагогического совета, протокол № 85 от 01.08.2017г);

Актуальность программы выражается и в том, что умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям спортивным ориентированием. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях.

Новизна программы состоит в использовании новейших технологий и приспособлений (чипирование, электронные маршруты и т.п), которые дают возможность ребятам проявить свои знания и умения в современном ориентировании. С помощью них эффективней решаются задачи на сообразительность в упражнениях по топографии, соревнованиях на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется тем что, спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А так же способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровьесберегающие, личностно ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

Адресат программы – учащиеся в возрасте 12-15 лет, заинтересованные в спортивной деятельности. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте обучающиеся освоили возможно больший объем двигательных навыков. В учебное объединение дети принимаются по желанию без какой-либо специальной подготовки. В состав объединения принимаются обучающиеся основной и подготовительной

медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям спортом.

Форма обучения: очная и заочная

Объём программы делится на 2 модуля $64 + 80 = 144$ учебных часа. Программа рассчитана на 1 год обучения с периодичностью занятий – 2 раза в неделю по 2 часа с одной группой (по 45 минут с 10-минутным перерывом).

Режим занятий по программе

Год обучения	Количество учебных часов	Число занятий в неделю	Продолжительность занятия (часов)
1	64/80	2	2
Всего:	144	2	2

Уровень реализуемой программы – продвинутый

Формы проведения занятий :

- теоретическое занятие: лекция, семинар, беседа, игра, опрос;
- практическое занятие: тренировка, мастер-класс, зачет;
- выездное занятие: сбор, поход, соревнования, экспедиция.

В отличии от базового уровня данная программа может проводиться и в дистанционном формате:

1. Видео и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
2. Веб-уроки (семинары, деловые игры с использованием чатов)
3. Адресные дистанционные консультации

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы : ZOOM, GooglForm, Skype, чаты Viber, WatsUp

Цели и задачи

Цель:

Развитие двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, укрепление их здоровья, психическое и физическое оздоровление организма в процессе занятий спортивным ориентированием.

Программа предусматривает решение следующих задач:

1. **Образовательные:**

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

2. **Развивающие:**

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.

2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
3. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
4. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

3. **Воспитательные:**

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Уровень обученности: базовый

Отличительные особенности данной программы: спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры.

В ходе реализации программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Ожидаемые результаты

Спортивное ориентирование – вид спорт, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 8 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием имеет большое прикладное значение.

Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

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.

Спортсмен – ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физической культуры.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические,

морально-волевые качества.

Начинать знакомство с ориентированием лучше с раннего возраста, так как маленькие дети быстрее и активнее впитывают новый, интересный, полезный для них материал.

Планируемые результаты

Личностными результатами являются:

- Формирование следующих умений.
- Формирование чувства гордости за свою родину.
- Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами являются:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково- символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Предметными результатами являются:

- Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3хдневном походе и в соревнованиях районного уровня.
- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую медицинскую помощь,
- Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования,

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Спортивное ориентирование» обучающиеся

Должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

Техника безопасности

Должны знать:

основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;

правила дорожного движения.

Должны уметь:

находить выход из аварийных ситуаций;

искать условно заблудившихся в лесу.

История спортивного ориентирования

Должны знать:

развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;

виды ориентирования

прикладное значение ориентирования.

Должны уметь:

давать характеристику современного состояния ориентирования.

1.2 Содержание программы Учебный план

План	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы занятия	Формы контроля
1. Введение		2				
	Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников.		2		лекция	беседа
	Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год.				лекция	беседа
2. Техника безопасности		4				
	Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.		2		Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
	Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).			2	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
3. Обзор развития ориентирования		4				
	Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений Российских ориентировщиков на международных соревнованиях.		4	-	лекция	беседа
4. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка		4				
	Понятие о спортивной форме, утомлении и		2		лекция	беседа

	перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.					
	Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.			2	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
5. Правила соревнований по спортивному ориентированию		6				
	Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.		2		лекция	беседа
	Общие положения правил по спортивному ориентированию; права и обязанности участников соревнований; виды соревнований; способы проведения соревнований; критерии допуска к соревнованиям.			4	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
6. Снаряжение ориентировщика		4				
	Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.		2		Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
	Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.			2	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
7. Правила соревнований по другим видам спорта		4				
	Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.		2		Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
	Основные положения правил соревнований; правила организации и проведения соревнований; разрядные требования.			2	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
8. Общая физическая подготовка		36				
	Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.		10		Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты

	Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.			28	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
	Итого	64	26	38		
2 модуль						
1. Техническая подготовка		20				
	Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).		6		Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
	Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.			12	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
2. Тактическая подготовка		18				
	Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.		4		Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
	Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.			14	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
3. Контрольные нормативы		6			Комплекс	Контроль

				ное занятие	ые упражнения, тесты	
	Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам.		-	6	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
4. Участие в соревнованиях		8			Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
	Участие в школьных и районных соревнованиях согласно календарному плану.		-	8	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
5. Краеведение		10				
	Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир.		4		лекция	беседа
	Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.			6	лекция	беседа
6. Психологическая и морально-волевая подготовка		10				
	Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.		4		Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
	Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.			6	Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
7. Основы туристской подготовки		16				
	Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.		2		Комплексное занятие	Контрольные упражнения, тесты
	Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой			14	Комплексное занятие	Контрольные упражнения,

	постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).					тесты
Итого часов		80	20	60		
Всего часов за год		144	46	98		

Содержание программы.

Теоретические занятия

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на год.

Практические занятия

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Учащиеся узнают:

Место и время проведения занятий объединений дополнительного образования; результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

Учащиеся научатся:

коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
совместно участвовать в творческих делах;
подводить итоги собственных достижений

Техника безопасности

Теоретические занятия

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

Практические занятия

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

Учащиеся узнают:

правила пожарной безопасности;
необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.);
меры предосторожности при обращении с огнем;
причины возникновения пожаров.

Учащиеся научатся:

пользоваться первичными средствами пожаротушения;
оказывать первую помощь пострадавшим.

Обзор развития ориентирования

Теоретические занятия

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений Российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

Учащиеся узнают:

достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях;

перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

Учащиеся научатся:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Теоретические занятия

Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.

Практические занятия

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

Учащиеся узнают:

-причины утомления;

профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;

объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;

субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;

-основы спортивного массажа.

Учащиеся научатся:

- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;

- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон).

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям.

Спортивное поведение.

Практические занятия

Учащиеся узнают:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;

права и обязанности участников соревнований;

виды соревнований;

способы проведения соревнований;

критерии допуска к соревнованиям.

Учащиеся научатся:

соблюдать права и обязанности участников соревнований;

соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

Правила соревнований по другим видам спорта

Теоретические занятия

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований.

Разрядные требования.

Практические занятия

Учащиеся узнают:

основные положения правил соревнований;

правила организации и проведения соревнований;

разрядные требования.

Учащиеся научатся:

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

Снаряжение ориентировщика

Теоретические занятия

Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

Практические занятия

Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

Учащиеся узнают:

вспомогательное снаряжение;

лыжное снаряжение;

личное снаряжение;

снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс.

Учащиеся научатся:

-участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);

- участвовать в оборудовании мест общего пользования (туалеты, места для умывания, места для забора воды).

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практические занятия

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба. *Должны знать:*

специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе; технику лыжных ходов;

гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;

-упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.

Учащиеся научатся:

передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;

владеть приёмами техники бега;

плавать и удерживаться на плаву;

- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Техническая подготовка

Теоретические занятия

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

Практические занятия

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу».

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

Учащиеся узнают:

-технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;

понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка; характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления;

характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту.

Учащиеся научатся:

правильно пользоваться компасом;

ориентировать карту;

определять расстояние по карте;

измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);

- двигаться по азимуту;

определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;

-выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты;

использовать приёмы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;

читать карту с одновременным слежением за местностью;

контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;

выполнять действия по выходу на КП; различных привязок (последних, задних, дополнительных);

- аккуратно производить отметку на КП.

Тактическая подготовка

Теоретические занятия

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

Учащиеся узнают:

характеристику действий ориентировщика на различных участках трасы;
влияние скорости бега на качество ориентирования;
характеристику действий при прохождении дистанции.

Учащиеся научатся:

-грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию:
параметры дистанции — для выбора темпа бега на начальном участке и далее по всей дистанции;

параметры карты — для подбора при необходимости пластикового пакета;

характер местности — для подбора одежды и обуви;

стартовые параметры — для правильного выбора времени и места для разминки, места для размещения одежды;

параметры района соревнований — для того, чтобы избежать пробегания по запретным районам;

сведения о контрольных пунктах — для заполнения легенд в карточку участника;

опасные места — для правильного выбора пути движения, поведения в непредвиденных ситуациях;

стартовые данные соперников — для правильной организации тактической борьбы.

Контрольные нормативы

Практические занятия

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

Учащиеся узнают:

методы проведения (зачет, соревнования);

нормативные требования.

Учащиеся научатся:

выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;

выполнять теоретические и практические и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Теоретические занятия

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия

Участие в школьных и районных соревнованиях согласно календарному плану.

Учащиеся узнают:

положение о соревнованиях;

условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;

действия участников в аварийной ситуации;

основы безопасности при участии в соревнованиях.

Учащиеся научатся:

-закончить дистанцию II-III уровня.

Краеведение

Теоретические занятия

Практические занятия (

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

Учащиеся узнают:

-географическое положение края;
геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы;
растительный и животный мир, заповедные места;
историю, хозяйство, культуру;
интересные объекты природы.

Учащиеся научатся:

рассказать о географическом положении края;
посещать экскурсионные объекты города;
принимать участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Теоретические занятия

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.

Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

Практические занятия

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

Учащиеся узнают:

-особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера;
- методы и средства развития волевых качеств;
понятие «утомление»;

Учащиеся научатся:

утомления на качество ориентирования.

Должны уметь:

по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;

выполнять комплекс самоподготовки к старту;

- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

Основы туристской подготовки

Теоретические занятия

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

Практические занятия

Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

Учащиеся узнают:

правила хранения продуктов в полевых условиях;

- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов

- принципы составления меню для походов и соревнований.

Учащиеся научатся:

составлять меню, график дежурств;

укладывать рюкзак;

-готовить пищу в полевых условиях;

- организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и заборе воды, заготовка и хранение дров;

пользоваться топором и двуручной пилой;

организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха;

организовывать дневки (досуг, игры, развлечения);

- убирать места привалов и биваков, активно участвовать в общественно полезном труде.

Походы, лагеря — вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Учащиеся узнают:

маршрут туристского путешествия;

цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;

правила поведения и техника безопасности;

-контрольные сроки проведения путешествия;

-границы полигона.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 1 год обучения, общий объем программы 64/80/ 144 часа

1 модуль

Количество учебных недель:36

Количество учебных дней:72

Количество часов -144

№ п/п	Дата и время проведения	Кол -во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1		2	Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий	Учебный класс	Лекция	беседа
2		2	Страховочная система. Рукавицы. Каска. Обувь.Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения.	Учебный класс	Практическое занятие	тест
3		2	Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.	Учебный класс	лекция	тест
4		2	ОФП – ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты	Учебный полигон	Практическое занятие	нормативы
5		2	Соревнования по спортивному . ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	тест
6		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
7		2	Азимут движение по азимуту. Азимут на ориентир.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
8		2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Учебный	Практическое	нормативы

				полигон	занятие	
9		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
10		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
11		2	ОФП – Спортивные игры. Силовая тренировка.	стадион	Практическое занятие	Контрольное занятие
12		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
13		2	Полигоны по спортивному ориентированию..	Учебный полигон	лекци	тесты
14		2	Совершение пешеходных походов по территории родного края.	Лесной массив	поход	Контрольное занятие
15		2	Краткие сведения о спортивном ориентировании Топографическая карта. Условные знаки.	Учебный класс	лекция	Контрольное занятие
16		2	Условные знаки спортивной карты.	Учебный класс	лекция	Контрольное занятие
17		2	ОФП-ОРУ. Силовая тренировка. Отжимания подтягивания.	стадион	Практическое занятие	нормативы
18		2	Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут.	Учебный класс	лекция	Контрольное занятие
19		2	Соревнования по спортивному . ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
20		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
21		2	Азимут движение по азимуту. Азимут на ориентир.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
22		2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
23		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию	Учебный полигон	Практическое занятие	тесты
24		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	тесты
25		2	ОФП – Спортивные игры. Силовая тренировка.	Учебный полигон	соревнования	

26		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования.	Учебный полигон	Практическое занятие	тесты
27		2	Полигоны по спортивному ориентированию..	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
28		2	ОФП - Тестирование сдача нормативов.	Учебный полигон	Практическое занятие	нормативы
29		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию..	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
30		2	Профилактика опасности в походе.	Учебный полигон	лекция	тесты
31		2	Доврачебная помощь оказания первой медицинской помощи при ожоге, укусе змей.	Учебный полигон	лекция	тесты
32		2	ОФП – ОРУ Спортивные игры. Подведение итога за полугодие	Учебный полигон	Практическое занятие	Нормативы
2 модуль						
1		2	Соревнования по спортивному . ориентированию.	Учебный полигон	соревнования	нормативы
2		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
3		2	Азимут движение по азимуту. Азимут на ориентир.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
4		2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	соревнования	
5		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
6		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
7		2	ОФП – Спортивные игры. Силовая тренировка.	Учебный полигон	Практическое занятие	нормативы
8		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
9		2	Полигоны по спортивному ориентированию..	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное

				полигон	занятие	занятие
10		2	Топографическая подготовка. Отличия обозначения условных знаков.	Учебный полигон	лекция	тесты
11		2	Упражнения по тактико-тактической подготовке.	Учебный полигон	лекция	тесты
12		2	ОФП – ОРУ тестирование сдача нормативов.	Учебный полигон	Практическое занятие	нормативы
13		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
14		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
15		2	Полигоны по спортивному ориентированию	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
16		2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	соревнования	
17		2	Групповое снаряжение подготовка к походу.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
18		2	Питание в походе. Меню. Раскладка, Перекус. Приготовление пищи на костре.	Учебный полигон	лекция	тесты
19		2	ОФП – ОРУ. Эстафеты.	Учебный полигон	Практическое	нормативы
20		2	Личное прохождение этапов спортивного туризма.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
21		2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	соревнования	
22		2	Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью.	Учебный полигон	Практическое занятие	тесты
23		2	Полигоны по спортивному ориентированию. Прохождение учебных дистанции разного вида.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
24		2	Условные знаки .Классификация условных знаков.	Учебный полигон	лекция	тесты
25		2	Личное прохождение этапов спортивного туризма.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
26		2	Доврачебная помощь. Простейшие способы переноски пострадавшего.	стадион	Практическое занятие	Контрольное занятие

27		2	ОФП – ОРУ. Силовая тренировка.	стадион	Практическое занятие	нормативы
28		2	Соревнования по спортивному . ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
29		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
30		2	Азимут движение по азимуту. Азимут на ориентир.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
31		2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	лекция	тесты
32		2	Соревнования по спортивному . ориентированию.	Учебный полигон	поход	Контрольное занятие
33		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования	Учебный полигон	Практическое занятие	отчет
34		2	Азимут движение по азимуту. Азимут на ориентир.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
35		2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	нормативы
36		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию	Учебный полигон	соревнования	
37		2	Командное прохождение дистанции по спортивному ориентированию.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
38		2	ОФП – Спортивные игры. Силовая тренировка.	стадион	Практическое занятие	Контрольное занятие
39		2	Личное прохождение этапов спортивного ориентирования.	Учебный полигон	Практическое занятие	Контрольное занятие
40		2	Подведение итогов за год	Учебный полигон	Итоговое занятие	тесты

2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы подготовлены:

- **учебно-материальная база:** учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы;
- библиотечная учебно-методическая литература;
- учебные плакаты: «Узлы, применяемые в туризме», «Биваки», «Палатки», «Медицина и гигиена», «Преодоление естественных препятствий»;
- комплект учебных топографических карт;
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- карточки для контроля ЗУН;
- дидактический (раздаточный) материал;
- разработаны тесты по основным темам: «Медицина», «Оказание доврачебной помощи», «Выживание человека в природной среде»;
- разработаны топографические задачи;
- разработаны методические рекомендации: «Организация и проведение туристских походов с учащимися».

У каждого участника объединения должны быть тетрадь и ручка, цветные карандаши, фломастеры, линейка, транспортир.

В тетрадь записываются изучаемый материал, домашние задания, впечатления о походах, экскурсиях и т.п.

Для реализации программы используется разнообразный дидактический материал, в том числе разработанный педагогом для данной программы и рекомендованный образовательной организацией к использованию в образовательном процессе.

Также важнейшим условием реализации образовательного процесса с использованием технологий дистанционного обучения по программе, является создание комплекса программно-технических средств дистанционного обучения (КПТС ДО) и обеспечение его постоянного функционирования.

Основными подсистемами КПТС ДО являются следующие:

- техническая подсистема (сервер, коммутационное оборудование, каналы связи);
- программная подсистема (сетевая операционная система, WEB-сервер, система управления базой данных, модульная объектно-ориентированная программа (оболочка) дистанционного обучения, может быть и программа-интерпретатор языка программирования высокого уровня);
- подсистема обеспечения безопасности (средство защиты от сетевых атак - техническое или программное, антивирусная система защиты);
- информационная подсистема (учебные курсы, перечень информационно-

образовательных ресурсов, данные по организации и состоянию процесса дистанционного обучения, в том числе учет текущей успеваемости, прохождения учебного материала, фиксация синхронного и асинхронного взаимодействия педагога и обучающегося).

Для эффективного функционирования КПТС ДО должен соответствовать следующим условиям.

Полнота реализации задач и функций дистанционного обучения: преимущественно определяется возможностями программной оболочки дистанционного обучения, выбор которой находится в компетенции ОУ. При этом целесообразно использование свободно распространяемого программного обеспечения.

Высокая техническая надежность: определяется временем остановок при работе КПТС ДО. Достигается использованием высоконадежных сертифицированных технических средств и компонент известных производителей. Кроме того, необходимо учитывать степень ремонтпригодности оборудования. Поскольку при работе комплекса наиболее вероятен выход из строя винчестеров, то, помимо объединения винчестеров в RAID-массив, целесообразно обеспечить возможность их «горячей» замены (замена в процессе функционирования КПТС ДО). Должен быть разработан и реализован ряд организационно-технических мер по достижению высокой технической надежности комплекса:

- систематическое техническое обслуживание;
- обеспечение резервирования и восстановления информации

Кадровое обеспечение:

Занятия по программе ведет Горевалов А.В- опытный педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, который регулярно проходит курсовую переподготовку в очной, заочной и дистанционной форме. Его воспитанники неоднократно были победителями и призёрами соревнований по туризму муниципального и региональных уровней.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

В соответствии с Положением об аттестации МКОУ Новопогореловская СШ имени Л.И. Буинцева в течение учебного года проводится мониторинг уровня освоения образовательной программы, вносятся коррективы в планирование образовательного процесса. По окончании года проводится аттестация учащихся – определяется уровень освоения учебного материала, соответствие результатов обучения поставленным целям и задачам, намечаются перспективы дальнейшей работы.

Далее в течение всего периода обучения на каждом из годов обучения проводится текущая аттестация, в конце каждого года проводится итоговая аттестация. В процессе аттестации проверяются теоретические знания (тестирование, знание правил по туризму) и практические (итоги нормативов тестов, участия в соревнованиях и выполнении спортивных разрядов в течение года обучения). В конце года воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием.

Формы поощрения:

- словесная, знания оцениваются в устной форме: хорошо, отлично;
- наглядно-демонстративная (участие в соревнованиях и конкурсах);
- материальная (грамоты, призы)

Результативность и практическая значимость определяются перечнем знаний, умений и навыков, формируемых у обучающихся по данной программе.

Формы аттестации обучающихся

Аттестация осуществляется в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка о реализации программы и уровне ее освоения воспитанниками , журнал посещаемости; материалы анкетирования и тестирования; методическая разработка; готовая работа; фото, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования по туризму и ориентированию, открытое занятие, итоговый отчет, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю программы.

Оценочные материалы

Диагностические материалы, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов разработаны по разделам, темам и представлены в содержании программы.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- **высокий уровень** – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-75%, предусмотренных программой за конкретный период, употребляет профессиональные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием (**3 балла**);

- **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 74-50%; он сочетает профессиональную терминологию с бытовой (**2 балла**);

- **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой, избегает употреблять профессиональные термины (**1 балл**).

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:

- **высокий уровень** – обучающийся овладел на 100-75% умениями, предусмотренными программой за конкретный период, работает с профессиональным оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей, выполняет практические задания с элементами творчества (**3 балла**);

- **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных умений составляет 74-50%, работает с оборудованием с помощью педагога, в основном, выполняет задания на основе образца (**2 балла**);

- **низкий уровень** - обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога (**1 балл**).

Формы поощрения:

- словесная, знания оцениваются в устной форме: хорошо, отлично;
- наглядно-демонстративная (участие в соревнованиях и конкурсах);
- материальная (грамоты, призы)

Результативность и практическая значимость определяются перечнем знаний, умений и навыков, формируемых у обучающихся по данной программе.

Методические материалы

Для успешной реализации программы подготовлены:

- учебно-материальная база: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы;
- библиотечная учебно-методическая литература;
- учебные плакаты: «Узлы, применяемые в туризме», «Биваки», «Палатки», «Медицина и гигиена», «Преодоление естественных препятствий»;
- комплект учебных топографических карт;
- карточки для контроля ЗУН;
- дидактический (раздаточный) материал;
- разработаны тесты по основным темам: «Медицина», «Оказание доврачебной помощи», «Выживание человека в природной среде»;

- разработаны методические рекомендации: «Организация и проведение туристских походов с учащимися».

У каждого участника объединения должны быть тетрадь и ручка, цветные карандаши, фломастеры, линейка, транспортир.

2.4.Список литературы. для педагога

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
8. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1988.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
12. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
13. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.

для обучающихся и родителей

1. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
2. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
4. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.

5. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
6. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России