

Министерство образования Красноярского края
КГБОУ «Минусинский кадетский корпус»

РАССМОТРЕНА

на заседании методического
совета

Протокол № 01
« 26 » августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебной работе

Шилова М.А.
« 26 » августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора КГБОУ
«Минусинский кадетский
корпус»

Кравченко В.Е.
« 26 » августа 2019 г.

Приказ № 88/2

Рабочая программа

**физкультурно - спортивного направления
по дополнительному образовательному курсу
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Программа рассчитана на учащихся

11-18 лет

на 2019-2020 учебный год

Срок реализации – 5 лет

Кушнер Евгения Сереевна
педагог дополнительного образования

г. Минусинск, 2019 год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для спортивной секции «Спортивное ориентирование».

Данная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 (в ред. от 31.12.2015));
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Примерной образовательной программой основного общего образования;
- Основной образовательной программой КГБОУ «Минусинский кадетский корпус»;

Программа направлена на развитие интеллектуального и творческого потенциала кадет.

Новизна программы состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития кадет при занятиях спортивным ориентированием, в оптимальном сочетании ориентирования, туризма и краеведения. Основной акцент делается на ориентирование в развитии его спортивного использования и влияния на основные воспитательные и образовательные процессы. Освоение основ туризма используется как форма обучения общению в пространстве, обеспечению безопасности в природе и использование этой среды для восстановления собственных сил различными формами и методами туризма. Краеведение - это эффективный способ познания окружающего.

Закономерность появления в программе раздела туризма и краеведения объясняется следующими факторами: соревнования по спортивному ориентированию преимущественно проводятся в природной среде. Через нее осуществляется связь с туризмом и краеведением. Таким образом, в программе, помимо спортивного ориентирования, рассматриваются: основы туризма, основы безопасности нахождения в природной среде, краеведческие вопросы.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы «Спортивное ориентирование» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

- удовлетворению индивидуальных потребностей кадет в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли. Суть его: на старте (в лесной или лесопарковой зоне) участник получает карту с обозначенными контрольными пунктами. Цель – найти эти пункты, затратив на это как можно меньше времени. Спортсмен должен мгновенно продумать маршрут, наметить ориентиры и бежать к намеченной цели. Спортивное ориентирование приобретает все большую популярность в нашей стране. Этот увлекательный вид спорта подходит детям различных возрастов. Занятие ориентированием не только содействует умственному и физическому развитию, но и учит познавать и понимать природу, вести здоровый образ жизни. Тренировки и соревнования проходят на открытом воздухе, физические нагрузки разнообразны и не вызывают чрезмерного развития одних групп мышц в ущерб другим.

Отличительные особенности программы:

Содержание основного образовательного модуля программы представлено тремя разделами: 1. Спортивное ориентирование; 2. Туризм и краеведение; 3. Физическая подготовка. Таким образом, усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов объединены в трех направлениях: ориентирование, туризм и краеведение и физическая подготовка. Программа «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» выявляет новые возможности в сочетании – ориентирование, туризм, краеведение. Программа реализуется по ступенчатому принципу. Учащиеся осваивают «ступень» программы на индивидуальном уровне, и не переходят к освоению новой ступени, не овладев предыдущей.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки детей и подростков. Соревнования среди кадет должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе подготовки.

В течение учебного года воспитанники принимают участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму. Для приобретения соревновательного опыта, овладения особенностями ориентирования на различных местностях участвуют в выездных (районных, краевых) соревнованиях. На этапе начальной специализации учащиеся выполняют нормативы 2-го и 1-го юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Для эффективного усвоения содержания учебного материала успешного квалификационного роста занимающихся учебно-тренировочные занятия проводятся преимущественно на местности, дистанциях ориентирования, туристских походах. Длительность учебно-тренировочных занятий в зависимости от темы и задач, времени года, может колебаться от одного до

четырёх (академических) часов; однодневных мероприятий, походов, соревнований – 8 часов. При участии в мероприятиях, походах, соревнованиях равномерного числа, учащихся из разных групп количество часов делится одинаково на все участвующие группы.

Программа предназначена для групп учащихся (11-18 лет) и рассчитана на пять лет обучения.

Занятия проводятся на базе Минусинского кадетского корпуса. Общее количество часов в год – 306 ч.

2. Целевой раздел

Цель программы: Обучение, воспитание, развитие и оздоровление кадет в процессе занятий спортивным ориентированием, туристическим многоборьем и краеведением, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Основные задачи:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
- углубленная специализированная спортивная подготовка;
- приобретение соревновательного опыта.

Планируемые результаты

Предметные:

- формирование умения ориентироваться по карте при помощи местных признаков, понимать и правильно использовать в различных ситуациях карты;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развитие физических способностей (координационных, скоростных, выносливости).

Метапредметные:

- формирование потребности воспитанников в здоровом образе жизни, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучение общению с природой, воспринимая её и как элемент отдыха и как часть окружающей среды, требующей бережного к ней отношения;
- обучение умению правильно вести себя в различных экстремальных ситуациях.

Личностные:

- воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости);

- воспитание чувства патриотизма, гордости за свою Родину (в том числе и малую);
- пробуждение желания быть достойным гражданином своей страны;
- формирование умения оценивать свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность;
- формирование умения правильно оценивать ситуации с точки зрения правил поведения и этики;
- Формирование умения правильно оценивать причины неудач;
- формирование умения применять правила делового сотрудничества, умение считаться с мнением другого человека, проявлять терпение и доброжелательность в споре (дискуссии), доверие соучастнику деятельности.

Ожидаемый результат:

| <i>1 - 2 год обучения</i> | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - историю спортивного ориентирования в России, прикладное значение ориентирования; - основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; - основы безопасности при участии в соревнованиях; - основное групповое и личное снаряжение, вспомогательное и специальное снаряжение; - понятия технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование; - состав медицинской аптечки; - способы и приемы оказания первой доврачебной помощи; - основы топографии; - технические и тактические действия на соревнованиях - основные сведения по географическому положению края, рельефу; истории и культуре; - основы охраны природы, памятников. | <ul style="list-style-type: none"> - уметь рассказать о видах ориентирования, - комплектовать личное, групповое и специальное снаряжение; составлять меню, график дежурств; - готовить пищу в полевых условиях; - комплектовать медицинскую аптечку; - оказывать первую помощь пострадавшим, - пользоваться компасом; - ориентировать карту; определять расстояние по карте, измерять расстояние на местности; - выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут; - двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности; - выполнять специальные физические упражнения для ориентировщика; - рассказать об основных сведениях по географическому положению края, рельефу; истории и культуре; - проводить природоохранные мероприятия. |
| <i>3 – 4 год обучения</i> | |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; основы безопасности при участии в соревнованиях; действия участников в аварийной ситуации; - топографию; приёмы ориентирования; - понятия технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование; - причины утомления; профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности; - основы спортивного массажа; способы и приемы оказания первой доврачебной помощи. - Правила по спортивному ориентированию. Правила соревнований по другим видам спорта - История родного края | <ul style="list-style-type: none"> - находить выход и правильно вести себя при возникновении чрезвычайной и аварийной ситуациях; искать условно заблудившихся в лесу; - правильно пользоваться компасом, картой; ориентировать карту; определять расстояние по карте; измерять расстояние на местности; - комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью; - выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут; линейное ориентирование, точечное ориентирование; - выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа; - применять простейшие способы для предотвращения утомления и перетренированности; - оказывать первую помощь пострадавшим, правильно транспортировать пострадавших при различных видах травм. |
| 5 год обучения | |
| <ul style="list-style-type: none"> - историю спортивного ориентирования на юге Красноярского края - технику и тактику прохождения различных дистанций; хронометраж прохождения дистанций; - технику кроссового бега по различному грунту, по разной местности; - основные принципы планирования дистанции по спортивному ориентированию; - правила по спортивному ориентированию; - меры личной и общественной профилактики болезней; - правила работы с ИСС. | <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать пути прохождения дистанции, выполнять хронометраж прохождения дистанции; - выбирать путь движения с учетом рельефа; - работать в составе судейских бригад; - планировать дистанции и наносить на спортивные карты дистанции; - соблюдать личную и общественную профилактику; - работать с ИСС. |

Основные методы и принципы обучения юных ориентировщиков:

Словесные методы: рассказ, беседа, лекция.

Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, карт

Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия.

Формы:

- практические занятия
- игровые программы
- спортивные тренировки
- соревнования
- походы
- зачетные занятия.

Основные формы контроля:

Формой подведения итогов реализации программы является участие кадет в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Для определения освоения содержания программы в течение года проводится тестирование учащихся:

- контрольный тест по теории ориентирования;
- контрольные нормативы по физической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год. В первом полугодии (декабрь) и во втором полугодии (май).

3. Содержательный раздел

Учебно-тематический план

| № п/п | Тема занятий | Нагрузка по году обучения (часов) | | | | |
|-----------|--|-----------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 1. | Теоретическая подготовка | | | | | |
| 1.1 | Спортивное ориентирование | 120 | 110 | 90 | 80 | 80 |
| 1.2 | Туризм и краеведение | 48 | 48 | 76 | - | - |
| 1.3 | Физическая подготовка | 66 | 76 | 70 | 68 | 68 |
| 1.4 | Спортивный туризм | - | - | - | 34 | 40 |
| 1.5 | Медицина | - | - | - | 36 | 30 |
| 1.6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 6 | 10 | 10 |
| 2. | Практическая подготовка | | | | | |
| 2.1 | Специальная физическая подготовка. | 40 | 40 | 34 | 40 | 40 |
| 2.2 | Соревнования по спортивному ориентированию | 30 | 30 | 26 | 36 | 36 |
| 3. | Медицинское обследование | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | Всего часов | 306 | 306 | 306 | 306 | 306 |

Первый год обучения - этап начальной подготовки

Основные задачи:

- сформировать интерес детей к занятиям спортивным ориентированием и туризмом;
- выявить задатки и способности к спортивной деятельности.
- способствовать укреплению здоровья детей и формированию здорового образа жизни;
- способствовать разносторонней физической подготовке юных спортсменов;
- сформировать первоначальное понимание спортивной карты и навыки пользования компасом;
- познакомить учащихся с краеведческими особенностями своего города;
- познакомить ребят с основами туризма.

Особенность учебного плана первого года обучения состоит в проведении разносторонней физической подготовки, при этом делается акцент на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Большая роль на этом этапе отводится спортивным играм: играм с мячом, играм на внимание, сообразительность, координацию. Начинается работа по развитию навыков работы со спортивной картой и компасом. Предлагается объем теоретических знаний по топографии, медицине, гигиене спортивной тренировки, родном городе и его достопримечательностях. Даются первичные знания о походах, личном и групповом снаряжении.

Учебно-тематический план первого года обучения

| № п.п | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | В том числе | | Форма контроля |
|-----------|---|--------------------------------|-------------|-----------|--------------------------------|
| | | | теория | практика | |
| 1. | Спортивное ориентирование | 120 | 45 | 75 | |
| 1.1. | История возникновения и развития спортивного | 3 | 3 | | Выполнение зачетных |
| 1.2. | Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика | 6 | 3 | 3 | Выполнение зачетных упражнений |
| 1.3. | Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 3 | 3 | | Выполнение зачетных упражнений |
| 1.4. | Топография. Условные знаки. Спортивная карта | 18 | 6 | 12 | Выполнение зачетных упражнений |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|-----------|-----------|--------------------------------|
| 1.5. | Понятие о технике спортивного ориентирования | 18 | 6 | 12 | Выполнение зачетных упражнений |
| 1.6. | Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции | 9 | 3 | 6 | Выполнение зачетных упражнений |
| 1.7. | Основные положения правил соревнования по спортивному ориентировани | 3 | 3 | | Выполнение зачетных упражнений |
| 1.8. | Техническая и тактическая подготовка | 60 | 18 | 42 | Выполнение зачетных упражнений |
| 2. | Туризм и краеведение | 48 | 21 | 27 | |
| 2.1. | Туризм и его виды | 3 | 3 | | Выполнение зачетных упражнений |
| 2.2. | Краеведческие возможности города Новокузнецка | 3 | 3 | | Выполнение зачетных упражнений |
| 2.3. | Личное и групповое туристическое снаряжение | 9 | 3 | 6 | Выполнение зачетных упражнений |
| 2.4. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 12 | 3 | 9 | Выполнение зачетных упражнений |
| 2.5. | Экстремальные ситуации в походе. Техника безопасности при проведении | 6 | 3 | 3 | Выполнение зачетных упражнений |
| 2.6. | Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка | 6 | 3 | 3 | Выполнение зачетных упражнений |
| 2.7. | Основы туристской техники | 9 | 3 | 6 | Выполнение Зачетных упражнений |
| 3. | Физическая подготовка | 66 | 6 | 60 | |
| 3.1. | Общая физическая подготовка | 30 | 2 | 28 | Выполнение зачетных упражнений |
| 3.2. | Специальная физическая подготовка | 34 | 4 | 30 | Выполнение зачетных упражнений |
| 3.3. | Контрольные упражнения и тесты | 2 | - | 2 | Выполнение зачетных упражнений |
| 4. | Медицинское обследование | | 2 | | |

Содержание программы первого года обучения

1. Спортивное ориентирование

1.1. История возникновения и развития спортивного ориентирования

Теоретическое занятие. Организация работы группы в течение года. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования.

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Оборудование и дидактические материалы: видеофильмы с соревнований по спортивному ориентированию на Чемпионатах Европы и мира, наборы карт по спортивному ориентированию различных местностей с 1961 года, разработанное занятие для интерактивной доски «smart board» по теме «введение в образовательную программу»

1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика

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

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях.

Практическое занятие. Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

1.3. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теоретическое занятие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Теоретические занятия. Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

Практические занятия. Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

1.5. Понятие о технике спортивного ориентирования

Теоретические занятия. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом.

Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

Практические занятия. Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Теоретические занятия. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактико-технических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Практические занятия. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции.

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

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

Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

1.8. Техническая и тактическая подготовка

Теоретические занятия. Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Практические занятия. Отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2. Туризм и краеведение

2.1. Туризм и его виды

Теоретическое занятие. История развития туризма в России, в Красноярском крае. Спортивный туризм, виды туризма и их особенности, туристское многоборье. Разрядные нормативы.

2.2. Краеведческие возможности окрестностей города Новокузнецка

Теоретическое занятие. Город Минусинск и его окрестности. Экологические тропы и однодневные туристские маршруты. Исследователи города Минусинска. Охрана природы в походе. Окрестности Минусинска, на которых проводились первые соревнования по спортивному ориентированию.

2.3. Личное и групповое снаряжение

Теоретическое занятие. Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальников, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь в походе. Снаряжение для зимних походов.

Групповое снаряжение. Типы палаток. Их плюсы и минусы. Костровое снаряжение. Ремонтный набор. Особенности группового снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия. Подготовка снаряжения к походу. Ремонт снаряжения.

2.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретическое занятие. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к выбору места.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Практические занятия. Одно- и двухдневные походы с использованием туристской карты. Приобретение навыка пребывания в лесу, обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу».

2.5. Экстремальные ситуации в походе, техника безопасности при проведении походов, занятий

Теоретическое занятие. Опасности в походе: переохлаждение, обморожение, солнечный и тепловой удар, укус змеи, клеща.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий.

Практическое занятие. Движение по тропам, болотам, завалам, в зарослях кустарника. Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомых лесов по аварийным ориентирам.

2.6. Первая помощь. Медицинская аптечка

Теоретическое занятие. Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях.

Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста.

Практическое занятие. Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи.

2.7. Основы туристской техники.

Теоретическое занятие. Виды туристских соревнований. Снаряжение для соревнований по технике туризма. Веревки, каски, карабины, страховочные системы. Туристские узлы, их применение.

Практические занятия. Прохождение отдельных этапов полосы препятствий: подъем и спуск по перилам, переправа по бревну и параллельным веревкам, вязка узлов, траверс склона.

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

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

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой и низкой стойке. Преодоление подъемов «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

3.2. Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

Бег на лыжах «классическим ходом» на дистанции от 2 до 8 км. Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту, прыжки через скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

3.3. Контрольные упражнения и тесты

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

5 минутный бег с учетом пройденного расстояния (м);

челночный бег по 10 м за 30 сек (количество пройденных отрезков);

прыжок в длину с места;

прыжок в длину с разбега;

отжимание от пола;

поднимание туловища из положения, лежа (количество раз за 30 сек); прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек); бег на лыжах классическим ходом: 2 км - для девочек, 3 км - для мальчиков.

4. Соревнования по ориентированию и туризму

Участие в муниципальных соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию.

Планируемые результаты первого года обучения

В результате освоения программы первого года обучения, учащиеся должны обладать определенными знаниями и умениями.

По блоку спортивного ориентирования

должны знать:

- историю развития спортивного ориентирования,
- основы безопасности при проведении занятий на местности,
- снаряжение спортсменов-ориентировщиков,
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля,
- условные знаки, масштаб карты,
- устройство компаса,
- основы технической и тактической подготовки,
- основные положения правил соревнований по ориентированию; должны уметь:
- ориентировать карту по компасу,
- снимать азимут с карты,
- ориентироваться вдоль линейных ориентиров,
- ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами,
- измерять расстояние на местности,
- планировать путь прохождения дистанции по линейным ориентирам,

- правильно действовать при потере ориентировки.

По блоку туризма и краеведения

должны знать:

- виды туризма,
- личное и групповое снаряжение,
- состав аптечки и ремнабора,
- туристские возможности окрестностей г. Минусинска,
- историю возникновения и развития г. Минусинска; должны уметь:
- выполнять основные работы по развешиванию лагеря,
- оказывать первую медицинскую помощь при простейших травмах,
- совершать однодневные походы.

По блоку физической подготовки

должны знать:

- значение физической подготовки,
- основные виды упражнений, направленных на развитие выносливости координации, ловкости и быстроты,
- влияние общеразвивающих упражнений на здоровье,
- роль спортивных игр в развитии внимания, координации, ловкости; должны уметь:
- правильно выполнять упражнения на развитие отдельных качеств,
- передвигаться на лыжах классическим ходом,
- подниматься и спускаться со склонов,
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

Учебно-тематический план второго года обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во учебных часов | В том числе | | Форма контроля |
|-------|---|----------------------------|-------------|-----------|--------------------------------|
| | | | теория | практика | |
| 1. | Спортивное ориентирование | 110 | 32 | 78 | |
| 1.1. | Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом | 2 | 2 | | Выполнение зачетных упражнений |
| 1.2. | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях | 6 | 3 | 3 | Выполнение зачетных упражнений |
| 1.3. | Физиологические основы спортивной тренировки | 3 | 3 | | Выполнение зачетных упражнений |
| 1.4. | Планирование спортивной тренировки | 6 | 3 | 3 | Выполнение зачетных упражнений |
| 1.5. | Техника и тактика спортивного ориентирования | 90 | 18 | 72 | Выполнение зачетных упражнений |

| | | | | | |
|----------|---|------------|-----------|------------|--------------------------------|
| 1.6. | Правила соревнований по спортивному ориентированию | 3 | 3 | | Выполнение зачетных упражнений |
| 2 | Туризм и краеведение | 48 | 24 | 24 | |
| 2.1. | Туристские путешествия. Краеведческие возможности родного края. | 9 | 6 | 3 | Выполнение зачетных упражнений |
| 2.2. | Личное и групповое туристское снаряжение | 6 | 3 | 3 | Выполнение зачетных упражнений |
| 2.3. | Организация туристского быта привалы и ночлеги | 9 | 3 | 6 | Выполнение зачетных упражнений |
| 2.4. | Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям | 6 | 3 | 3 | Выполнение зачетных упражнений |
| 2.5. | Обеспечение безопасности в туристском походе, поездках | 3 | 3 | | Выполнение зачетных упражнений |
| 2.6. | Аварийные ситуации в походах, на соревнованиях | 6 | 3 | 3 | Выполнение зачетных упражнений |
| 2.7. | Основы туристской техники | 9 | 3 | 6 | Выполнение зачетных упражнений |
| 3 | Физическая подготовка | 146 | 6 | 126 | |
| 3.1. | Общая физическая подготовка | 76 | 6 | 70 | Выполнение зачетных упражнений |
| 3.2. | Специальная физическая подготовка | 40 | 3 | 37 | Выполнение зачетных упражнений |
| 3.3. | Контрольные упражнения и тесты | 2 | | 2 | Выполнение зачетных упражнений |
| 4 | Соревнования по спортивному туризму | 30 | | 30 | |

Содержание программы второго года обучения

1. Спортивное ориентирование

1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом

Теоретическое занятие. Этапы развития ориентирования в России и в регионе. Традиции ориентирования в регионе.

Итоги выступлений российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования.

Федерация спортивного ориентирования России. Международная федерация спортивного ориентирования.

Оборудование и дидактические материалы: видеофильмы с соревнований по спортивному ориентированию на Чемпионатах Европы и мира, фильмы с выступлением команды объединения на соревнованиях прошедшего летнего сезона. Учебные презентации по теме.

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях

Теоретическое занятие. Охрана труда и соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию. Понятия о травмах. Причины травм. Возможные травмы на занятиях и соревнованиях. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах...
Транспортировка пострадавшего.

Практическое занятие. Оказание первой доврачебной помощи.
Транспортировка пострадавшего.

Оборудование и дидактические материалы: журнал инструктажа Учащихся по охране труда и технике безопасности. Аптечка для оказания первой мед. помощи (шина, бинты и т.д.). Учебные презентации по темам.

1.2. Физиологические основы спортивной тренировки

Теоретическое занятие. Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Оборудование и дидактические материалы: дневник самоконтроля (как образец), фильм с комплексом упражнений для разминки перед стартом.

1.4 Планирование спортивной тренировки

Теоретическое занятие. Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

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

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок.

Практическое занятие. Содержание дневника тренировок, его форма. Запись выполнения тренировочной нагрузки за неделю, месяц. Планирование тренировок на неделю.

Оборудование и дидактические материалы: дневник самоконтроля. Тренировочные планы нагрузок ведущих спортсменов ориентировщиков.

1.5 Техника и тактика спортивного ориентирования

Теоретические занятия. Компас на палец. Виды компасов на палец. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью «компаса на палец». Движение по направлению с помощью «компаса на палец» с цветными секторами.

Скорость движения на дистанции: время истинного перемещения по трассе («чистый бег»), время технических остановок (отметки на КП), время на ориентирование. Понятие «критическая скорость».

Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Роль памяти внимания в спортивном ориентировании. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

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

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», бег по ориентирам, удлинение ориентиров и т.д.).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты, характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта). Использование предстартовой информации при подготовке к старту.

Практические занятия. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Отработка технических приемов и способов ориентирования. Отработка на учебно-тренировочных занятиях навыков чтения карты (точное и грубое). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Опережающее чтение карты, чтение карты по большому пальцу. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью компаса на палец. Движение по направлению с помощью компаса на палец с цветными секторами.

Контроль расстояния с помощью деталей карты. Измерение расстояний на местности способом «пар шагов», по времени, интуитивно, глазомерно.

Направление. Отработка контроля направления с помощью компаса и карты по объектам местности.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП, уход с КП. Тренировка быстроты и точности отметки на КП. Определение оптимальной скорости движения по дистанции.

Оборудование и дидактические материалы: компаса, все виды спортивных компасов, схема компасов, выпускаемых фирмой «Московский компас», таблицы для тестирования памяти и определения типа памяти, комплект психологических тестов для диагностики и тренировки памяти, внимания, мышления. Схемы, объясняющие основные приемы ориентирования. «Рабочая тетрадь юного ориентировщика», учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование». Проверочные тесты и задания по спортивному

ориентированию. Спортивные карты различных местностей г. Новокузнецка. Оборудование для постановки тренировочных дистанций. Учебные презентации по темам.

1.6 Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретическое занятие. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

Правила соревнований, основные разделы. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Разрядные требования.

Оборудование и дидактические материалы: правила соревнований по спортивному ориентированию, календарный план ФСО России на текущий год, календарный план ФСО Кемеровской области и города Новокузнецка. Положение о районных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

2. Туризм и краеведение

2.1. Туристские путешествия. Краеведческие возможности родного края

Теоретическое занятие. История развития туризма в стране. Туристское районирование территории России. Особенности географии Кузбасса. Туристские возможности. Виды туризма, развиваемого в Кузбассе. Охрана природы. История развития туризма в Кузбассе.

Практическое занятие: ПВД по окрестностям г. Новокузнецка. Посещение краеведческого и геологического музеев г. Новокузнецка.

Оборудование и дидактические материалы: физическая карта России, физическая карта Кемеровской области. Видеоролик «Виды туризма». Учебные презентации по темам.

2.2. Личное и групповое снаряжение

Теоретическое занятие. Требования к туристскому снаряжению. Особенности различных видов личного и группового снаряжения. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Практическое занятие. Подготовка личного и группового снаряжения к походу с учетом сезона.

Оборудование и дидактические материалы: личное и групповое снаряжение для походов. Учебные презентации по темам.

2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретическое занятие. Требования к расположению бивуака в различное время года, зимой. Установка палатки в различных условиях. Разведение костра в сырую погоду.

Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Практические занятия. Организация бивуака, разведение костра в сырую погоду. Установка зимней палатки.

Оборудование и дидактические материалы: снаряжение необходимое для зимнего двухдневного похода.

2.4. Подготовка к походу, путешествию, многодневным соревнованиям

Теоретическое занятие. Подбор группы и распределение обязанностей. Подготовка снаряжения. Составление меню и подбор продуктов. Фасовка продуктов.

Практические занятия. Подготовка снаряжения к походу, фасовка продуктов. Самостоятельное составление меню на многодневные соревнования и походы.

Оборудование и дидактические материалы: список снаряжения для походов и соревнований, шаблоны меню.

2.5. Обеспечение безопасности в походе, в поездках на тренировочных занятиях

Теоретическое занятие. Обеспечение безопасности в туризме и спортивном ориентировании. Опасности объективные и субъективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

2.6. Аварийные ситуации в походах, на соревнованиях

Теоретические занятия. Основные причины возникновения аварийных ситуаций. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме, спорте.

Психологическая совместимость людей в группе. Условия, при которых появляется несовместимость. Сознательная дисциплина. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе и на соревнованиях. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практическое занятие. Психологический тренинг. Проверка группы на местности с ночевкой в полевых условиях перед выходом в поход.

2.7. Основы туристской техники

Теоретическое занятие. Альпинистское снаряжение: веревки, карабины, жумары, спусковые устройства. Требования к снаряжению.

Туристское многоборье в спортивном зале. Виды соревнований.

Практические занятия. Отработка простейших элементов техники туристского многоборья. Преодоление этапов в спортивном зале: подъем по вертикальным перилам, спуск с использованием спусковых устройств, траверс, подъем по скальной стенке.

Оборудование и дидактические материалы: карабины, каски, жумары, спусковые устройства, страховочные системы, веревки. Фильм «Туристское многоборье».

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации и их роль в процессе тренировок.

Практические занятия. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление.

3.2. Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Виды упражнений, направленных на развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Практические занятия. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная.

Фартлек - игра скоростей. Интервальная тренировка.

Упражнения на развитие выносливости, на развитие быстроты, на развитие гибкости, на развитие ловкости и прыгучести. Упражнения на развитие силы.

Периоды годового цикла тренировок юных спортсменов: подготовительный период (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной специализации спортивной формы). Лыжная подготовка.

3.3. Контрольные упражнения и тесты

Рекомендуемые упражнения для оценки физической подготовки:

- бег 1000 м у юношей, 500 м у девушек;
- кросс 3000 м у юношей, 2000 м у девушек;
- подтягивание на перекладине у юношей, отжимание от пола у девушек;
- подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек);
- скакалка (кол-во раз за 30сек);
- прыжок с места в длину;
- тест на гибкость.

4. Соревнования по спортивному ориентированию и туризму

Участие в муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Планируемые результаты второго года обучения

В результате освоения программы второго года обучения, учащиеся должны обладать определенными знаниями и умениями.

По блоку спортивного ориентирования

должны знать:

- этапы развития ориентирования в России и в своем регионе,
- спортивные карты города и области,
- причины и виды травм при занятиях спортивным ориентированием,
- самоконтроль и его значение,
- технические приемы (грубый азимут, точный азимут, точечное ориентирование),
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка,
- специальные качества ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления,

должны уметь:

- вести дневник самоконтроля,
- проводить предстартовую разминку,
- самостоятельно определять ЧСС,
- ориентироваться с использованием крупных форм рельефа,
- ориентироваться с использованием тормозных ориентиров,
- двигаться по азимуту,
- выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты,
- грамотно использовать предстартовую информацию.

По блоку туризма и краеведения

должны знать:

- историю развития туризма в Кузбассе,
- туристские возможности родного края,
- объективные и субъективные опасности в туризме;

должны уметь:

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

По блоку физической подготовки

должны знать:

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

должны уметь:

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

4. Организационный отдел

Методическое обеспечение программы

Дидактические материалы

Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – Новокузнецк, 2001, 2003г.г.

Раздаточный материал (карточки, таблички, карты-пазлы и т.д.).

Раздаточный материал «Приемы ориентирования».

Раздаточный материал «Условные знаки для карт спортивного ориентирования».

Раздаточный материал (спортивные карты-схемы).

Таблица «Описание символов для пояснения легенд контрольных пунктов».

Таблица «Условные знаки для карт спортивного ориентирования».

Тесты на тренировку памяти и внимания.

Учебная игра «Маркировка».

Ширнин В.В., Ширнина Т.В. Учебный комплект «Технико-тактическая подготовка». – 2011г.

Методические разработки

История ориентирования. Питер Палмер. <http://aazimut.narod.ru/index.htm>

Основы техники. Питер Палмер. <http://aazimut.narod.ru/index.htm>

Помазан Т.А. Методические рекомендации по организации и проведению занятий по общей физической подготовке. - 2009г.

Предсоревновательный период подготовки спортсменов-ориентировщиков.

Материалы из книги «Ориентирование для детей». С.Б. Болотов, Е.А. Прохорова, Уфа-2000г. http://www.orient.southural.ru/methods/meth_1.html

Психологическая подготовка в ориентировании. Сьюзен Уолш. <http://aazimut.narod.ru/index.htm>

Техника и тактика соревнований. Стивен Хал. <http://aazimut.narod.ru/index.htm>

Физическая подготовка в ориентировании. Эндрю Китчин. <http://aazimut.narod.ru/index.htm>

Ширнин В.В. Сборник карт для спортивного ориентирования, карт-схем школьных дворов и парков города.

Ширнин В.В., Ширнина Т.В. Основы ориентирования и топографии. – 2009г.

Ширнин В.В., Ширнина Т.В. Сборник обучающих и контрольных тестов по спортивному ориентированию. - 2010 г.

Ширнин В.В., Ширнина Т.В. Тестовый контроль на занятиях спортивным ориентированием. Методическая разработка. - 2010г.

Компьютерные презентации

Учебная презентация «Выбор пути движения». Ширнин В.В., 2007г.

Учебная презентация «Ориентирование как вид спорта». Ширнин В.В., 2007г.

Учебная презентация «Спортивная карта». Ширнина Т.В., 2007г.

Оборудование и технические средства

| № п/п | Наименование |
|-------|--|
| 1. | Карандаши цветные, чертежные |
| 2. | Карточка участника |
| 3. | Компас жидкостный |
| 4. | Компостер для зимнего ориентирования (на шнурке) |
| 5. | Лыжи беговые, палки, лыжные ботинки |

| | |
|-----|--|
| 6. | Мультимедийный проектор |
| 7. | Ноутбук |
| 8. | Оборудование контрольного пункта |
| 9. | Планшет-столик для зимнего ориентирования |
| 10. | Призма малая (15x15см) |
| 11. | Принтер |
| 12. | Секундомер электронный |
| 13. | Флажки маркировочные (красные, синие, оранжевые) |
| 14. | Экран демонстрационный |

Литература

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - Ч. 1. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2003.
2. Алешин В.М. Пызгарев В.А. Дистанция в спортивном ориентировании бегом. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2008. (Серия энциклопедия спортивного ориентирования).
3. Алешин В.М. Пызгарев В.А. Спортивная картография. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007. (Серия энциклопедия спортивного ориентирования).
4. Близневская В.С. Тренировка лыжников-ориентировщиков летом. – Красноярск, 2001.
5. Глаголева О.Л., Константинов Ю.С. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – Москва, 2005.
6. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. «Спортивное ориентирование»: Программы для ДЮСШ и СДЮШОР – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
7. Детские подвижные игры. Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
8. Журнал «Азимут». Подписка №№1-5.2010.
9. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Изоп Э. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. – Таллин, 1975.
11. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – Новокузнецк, 2001г.
12. Константинов Ю.С., Огородников Б.И., Елизаров В.Л., Лосев А.С. Ориентирование в России и СССР. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004
13. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. – М, 1996.
14. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
15. Медицина катастроф: учебное пособие /под общ. ред. Я.Я. Мейнгота. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2010.

16. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: 2003.
17. Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров Ф.М. Как провести соревнования. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2008. (Серия энциклопедия спортивного ориентирования).
18. Начальное обучение студентов спортивному ориентированию. /Сост. Щепин А.Н./ – г.Красноярск, 2001.
19. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
20. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – ФСО России, 2004.
21. Рекомендации по оказанию первой доврачебной помощи при различных видах повреждения здоровья на производстве/ под ред. В.Н. Москаленко. – Красноярск, СибГТУ, 2003.
22. Такое разное ориентирование: сборник /под общ. ред. В.М. Алешина. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2009. (Серия энциклопедия спортивного ориентирования).
23. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
24. Чешихина В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании: монография. – М.: Советский спорт, 2006.