ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №174
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 174
Центрального района Санкт-Петербурга.
Протокол от «31» августа 2021 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 174 Центрального района
Санкт-Петербурга
_____О.В. Финагина

Введено в действие с 01.09.2021 г
приказом от «31» августа 2021 г. № 157

Финагина Ольга Валерьевна
Подписано цифровой подписью: Финагина Ольга Валерьевна
Дата: 2021.11.05 16:09:17 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Голубева Виктория Владимировна
педагог дополнительного образования
заслуженный мастер спорта

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование, являясь одним из самых молодых видов спорта, получает в нашей стране всё большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы края, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции - всё это способствует популярности спортивного ориентирования.

Занятие спортивным ориентированием содействует умственному и физическому развитию, укрепляют здоровье, помогают познавать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитание школьников, в подготовке молодежи к защите Родины.

Цель программы – создать условия для учащихся к практическому освоению навыков спортивного ориентирования на местности. Удовлетворить интерес учащихся к практическому освоению навыков спортивного ориентирования на местности, привить желание вести здоровый образ жизни.

Задачи программы

Воспитательные:

Сформировать чувства коллективизма, взаимопомощи;

Воспитать волю, чувство самоконтроля, стремление к победе

Сформировать сознательное отношение к безопасному проведению тренировок в городе и на местности.

Обучающие:

Обучить умению обращения с компасом;

Изучить условные знаки спортивных карт, легенды и пиктограммы;

Научить ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, а также сопутствующих ориентиров;

Изучить правила соревнований по спортивному ориентированию;

Изучить основы психологической подготовки спортсмена;

Получить основные сведения по рациональному питанию, составлению индивидуального меню в период подготовки и выступлений в соревнованиях.

Развивающие:

Создать условия для развития личности ребёнка посредством тренировок и участия в личных и командных соревнованиях, раскрыть его внутренние способности;

Создать условия для самореализации детей в данном виде спорта.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

- в современном мире у детей появилось больше возможностей разнообразить свой досуг. Есть возможность заниматься различными видами спорта, вести здоровый образ жизни. Данная программа дает ребенку проявить себя в этом интересном виде спорта.

Новизна программы в том, что дается расширенное изучение топографии, специальной физической подготовки, темы по правильному спортивному питанию, психологической подготовки спортсменов.

Программа связана с задачами основного образования по многим своим разделам - общефизическая подготовка, изучение топографии, природоведения, психологическая подготовка.

Программа рассчитана на учащихся 10-17 лет. Продолжительность освоения 1 год:

- количество учащихся в группах первого года обучения 12 человек, время занятий 4 часа в неделю; 2 часа - теория, 2 часа- практика.
- количество учащихся в группах второго года обучения 10 человек, время занятий 6 часов в неделю; 2 часа – теория, 4 часа – практика.
- количество учащихся в группах третьего года обучения 8 человек, время занятий 8 часов в неделю. 3 часа – теория, 5 часов – практика.

Форма организации образовательного процесса в секции спортивного ориентирования – занятия групповые и индивидуальные, а также тренировочные выезды и выезды на соревнования.

При работе используются учебные пособия:

- методическая литература;
- карточки и задания по ориентирования;
- карты для спортивного ориентирования;
- жидкостные компасы;
- стенды с наглядными пособиями.

В таком сложном техническом виде спорта, как ориентирование, сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, направленных на самостоятельное решение ряда практических и тактических задач на дистанции. Успешное прохождение дистанции предполагает обладание спортсменом конкретными знаниями, навыками и умением, связанными с вопросами техники, тактики, физиологии.

Большое внимание в программе уделяется психологической подготовке, как начинающих спортсменов, так и спортсменов-разрядников.

Круглогодичная психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической и специальной психологической подготовки. Этап общей психологической подготовки проводится постоянно, он формирует и укрепляет мотивационные установки на всю спортивную деятельность и на текущий год (выполнение норматива спортивного

разряда, совершенствование личностных качеств, черт характера). Также идет обучение спортсменов идеомоторной тренировке и аутотренингу, средствами и методами психической саморегуляции (техническая разминка, самовнушение как форма технического расслабления, аутотренинг). Обучение спортсменов самоанализу, адекватной самооценке. Развиваются познавательные психические процессы в период технико-тактической подготовки (восприятие, наблюдательность, наглядно-образная память, внимание, воображение, творческое мышление). Психологическая подготовка спортсменов решается в несколько этапов.

1.Период специальной психологической подготовки**.**

Этот период включает формирование спортивной формы спортсмена, состояния психической и умственной деятельности, моделирование физических, психологических и ситуаций (незнакомый район для бега, отрицательное воздействие соперников, нерешительность, переоценка своих возможностей).

2.Период непосредственной психологической подготовки.

Этот период решает задачи адаптации к конкретному району соревнований, изучение предполагаемых вариантов постановки дистанции, мысленное (воображаемое) прохождение дистанции, общая и техническая разминка, регуляция психического состояния за счёт нейтрализации отрицательных психологических факторов.

3.Период управления психическим состоянием в условиях соревнований.

В этом периоде ставится задача сохранить нервную энергию перед стартом за счёт общей и специальной разминки с учётом характера предстартовых реакций, идеомоторной тренировки, самовнушения, аутотренинга. А также умение восстановить ориентировку на местности при её потере, тактически грамотно вести себя при встрече с соперником, отдавать отчёт своим действиям на дистанции в техническом, тактическом, эмоциональном плане.

4.Период после соревновательной подготовки.

В этом периоде отрабатываются процессы восстановления и успокоения после финиша, такие, как лёгкая заминка при пульсе 130-140 уд/мин, применение специальных технических упражнений, самовнушения, восстановительный аутотренинг, массаж, баня, умение отключаться от волнений, анализ положительных и отрицательных моментов на дистанции, восстановление работоспособности, снятие стресса, постановка задач на следующий этап.

Ведущим педагогическим принципом обучения в секции спортивного ориентирования является принцип проблемного обучения. В процессе изучения тем в программе спортивного ориентирования, а также непосредственно при участии в соревнованиях, перед учащимися ставятся вопросы тактического характера, моделируются соревновательные ситуации, когда спортсмен должен принять самостоятельное решение для достижения наилучшего результата.

В программе спортивного ориентирования большое значение отводится кроссовому бегу, бегу по пересечённой местности, зимой – лыжной подготовке. Ведётся индивидуальный контроль за физическим состоянием учащегося (спортивный дневник, где спортсмен отражает своё физическое состояние до и после тренировки, проделанную работу), а также медицинский контроль во врачебно-физкультурном диспансере.

Отдельной темой как в 1, так и во 2 году обучения проходится питание спортсменов, витаминные препараты, средства и методы повышения работоспособности, улучшения восстановления.

В течение всего учебного года в соответствии с городским планом соревнований по ориентированию проводятся соревнования среди школьников. По итогам соревнований учащимся присваиваются спортивные разряды. В самой секции, в течение всего учебного года проводятся контрольные занятия по теоретическим знаниям, по ОФП, по элементам специальной подготовки.

Учащиеся принимают участие в соревнованиях, как личных, так и командных. Перед ними ставится задача (в соответствии с их потенциальными возможностями и желаниями) выполнение юношеских, а затем взрослых разрядов по спортивному ориентированию.

В течение всего учебного года в секции спортивного ориентирования проводится работа с родителями. Это и свободное посещение родителями занятий, открытые занятия во время выезда за город на тренировки и соревнования, привлечение родителей к оказанию посильной помощи в оснащении секции, контакт по телефону, консультации на тему спорта и здорового образа жизни.

Одним из основных методов работы является индивидуальный подход к ребёнку, он строится с учётом его личностных и психологических особенностей:

- на первом году обучения большое внимание уделяется изучению условных знаков, работе с компасом, общефизической подготовке, практическим занятиям по этим темам. На втором и третьем году обучения больше внимания уделяется тактико-техническим приемам ориентирования, специальной физической подготовке, анализу пройденных дистанций, специальным упражнениям по спортивному ориентированию. Много часов уделено участию в соревнованиях и контрольным упражнениям. При затрудненном усвоение каких-либо тем с учащимися проводятся

индивидуальные занятия, консультации, практикуется совместное с тренером прохождение дистанции.

В ходе учебного процесса может происходить дифференциация задач, содержания, форм и методов работы.

Исходя из целей, задачи образовательной программы по спортивному ориентированию в первый год занятий решаются поэтапно, а именно:

Дать первоначальные знания по топографии, спортивным картам, научить работать с компасом, определять расстояния на местности, читать карту; освоить основные приёмы ориентирования карты, движения по азимуту, освоить первоначальную общефизическую подготовку, получить первоначальные сведения по психологической подготовке и питанию спортсменов, принять участие в ряде соревнований, соответствующих уровню подготовки.

Во второй год занятий:

Продолжить изучение топографических и спортивных карт, совершенствовать работу с компасом и картой, уметь двигаться по азимуту на более длинные расстояния, освоить простейшие тактико-технические приёмы выбора пути движения по карте, расширить знания по вопросам психологии и питания спортсменов, принять участие в соревнованиях более высокого ранга, получить спортивные разряды юношеских категорий.

В третий год обучения:

Совершенствовать технику и тактику ориентирования, физическую подготовку, научиться анализу прохождения дистанций, принципам планирования дистанций, уметь решать задачи на специально подобранные темы по технике и тактике спортивного ориентирования, совершенствовать психологическую подготовку и знания по вопросам питания спортсменов, принять участие в соревнованиях более высокого ранга по группе разрядников, повысить спортивные разряды.

Прогнозируемые результаты работы по образовательной программе:

В результате обучения учащийся в конце учебного года **должен овладеть:** необходимой системой знаний, умений и навыков.

После первого года занятий учащийся должен знать:

Основные условные знаки спортивных карт;

Масштабы карт;

Приёмы ориентирования карты;

Способы определения расстояний на местности

Начальные сведения о предстартовых реакциях;

Основы рационального питания человека.

Технику безопасности при беге по пересечённой местности.

Должен уметь:

Работать с компасом;

Определять расстояния на карте и местности;

Читать карту;

Определять точку стояния;
Двигаться по азимуту;
Вести спортивный дневник.
После второго года занятий учащийся
Должен знать:
Условные знаки спортивных карт, пиктограммы;
Изображение рельефа на спортивных картах;
Приёмы ориентирования карты в усложнённом варианте;
Способы определения точки стояния на насыщенных картах;
Тактико-технические приёмы выбора пути.
Питание спортсмена на разных этапах тренировочного процесса;
Предстартовые реакции, типы и управление ими;
Основы аутогенной тренировки.
Должен уметь:
Осуществлять бег в различных условиях проходимости местности;
Определять точку стояния на насыщенных картах;
Двигаться по азимуту в сложных районах по насыщенным картам;
Проходить небольшие отрезки дистанции без компаса;
Визуально определять азимут и расстояние на местности;
Составлять индивидуальное меню спортсмена;
Моделировать соревновательные ситуации;
Проводить общую и специальную разминку с учётом предстартовых реакций;
Вести расширенный спортивный дневник.
После третьего года занятий учащийся
Должен знать:
Легенды КП, отметку на КП;
Общую характеристику нагрузок различной интенсивности;
Параметры соревновательных нагрузок в спортивном ориентировании;
Особенности изображения форм рельефа;
Учёт проходимости местности при выборе варианта;
Анализ проходимости дистанций в беге с ориентированием;
Составные части карт для бега с ориентированием;
Пиктограммы легенд КП;
Принципы планирования дистанций;
Психологические аспекты соревнований на различных типах дистанций;
Энергетические, пластические материалы и микроэлементы, группы витаминов;
Должен уметь:
Ориентироваться по площадным и линейным ориентирам, по рельефу, по точечным объектам;
Проводить базовые и восстановительные тренировки;
Бежать по «рельефу»;
Выбирать вариант бега на дистанциях различного типа сложности;
Тактически планировать этапы;

Делать количественную оценку уровня технического мастерства;
Работать с тренировочными картами;
Читать карту при различной скорости бега;
Вести самостоятельный анализ соревнований;
Владеть аутогенной тренировкой, выполнять общую и специальную разминку;
Составлять индивидуальное меню спортсмена с подсчётом килокалорий.

Итогом работы на каждом году обучения является участие учащихся в соревнованиях разных уровней с последующим выполнением спортивных разрядов.

Календарно-тематический план работы 1-го года обучения.

N темы	Название темы	Всего часов	Из них		
			теория	практи-ка	
1	Вводное занятие, ПДД, ТБ	2	2	-	
2	Топографические и спортивные карты	10	2	8	
3	Работа с компасом	12	2	10	
4	Определение расстояний и работа с компасом	12	2	10	
5	Условные знаки спортивных карт	12	2	10	
6	Рельеф местности и его изображение на спортивных картах	12	2	10	
7	Чтение карты	12	2	10	
8	Приёмы ориентирования карты	8	-	8	
9	Способы определения точки стояния	4	-	4	

10	Способы определения расстояний на местности	8	2	6	
11	Движение по азимуту	8	2	6	
12	ОФП	20	2	18	
13	Участие в соревнованиях	12	-	12	
14	Психологическая подготовка	4	2	2	
15	Питание спортсмена	4	4	-	
16	Итоговое занятие	4	4	-	
	Итого	144			

Содержание образовательной программы 1-го года обучения.

1. Вводное занятие. Знакомство с учащимися. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Цели и задачи занятий первого года обучения. Техника безопасности. При проезде в городском и ж/д транспорте в городе, на выездных тренировках. ТБ при проведении тренировок, соревнований на выезде, при беге по пересечённой местности. Оказание медицинской помощи при различных видах травм.
2. Топографические и спортивные карты. Ознакомление с масштабом спортивных карт, способами определения расстояний на них.

Выезд: работа с картами. Определение расстояния на карте.

3. Работа с компасом. Формирование начального навыка работы с компасом.

Практика.

Определение сторон горизонта с помощью компаса. Приёмы ориентирования карты по компасу.

Выезд.

Работа с компасом на местности.

4.Определение расстояний и работа с компасом.

Практика.

Закрепление навыков определения расстояний и работы с компасом.

Выезд.

Приемы и определения расстояния на местности.

5.Условные знаки спортивных карт. Группы знаков.

Практика.

Изучение знаков. Выполнение домашних заданий.

Выезд.

Изучение знаков на местности.

6. Рельеф местности и его изображение на спортивных картах.

Обучение чтению и пониманию изображения различных форм рельефа на спортивных картах.

Практика.

Выполнение домашних заданий. Выкопировка рельефа из учебной карты.

Выезд.

Практический навык чтения рельефа на местности.

7.Чтение карты. Выработка навыка беглого чтения карты.

Практика.

Выполнение упражнений по специально подобранным картам с постепенным усложнением задачи. Перенос КП на рабочую карту. Выполнение домашних заданий по выкопировке участков карты.

Выезд.

Чтение карты на местности, прохождение дистанции ориентирования.

8.Приёмы ориентирования карты.

Практика.

Приёмы ориентирования карты по линейным ориентирам. Приёмы ориентирования карты по направлению.

Выезд.

Приемы ориентирования карты на местности.

. 9.Способы определения точки стояния. Отождествление карты с местностью.

Практика.

Визуальное определение по ближайшим ориентирам. Измерение длины пройденного расстояния.

Выезд.

Определение своего местонахождения на местности, работа с картами.

10.Способы определения расстояний на местности.

Практика.

Изучение способов определения расстояний на местности.

Выезд.

Способы определения расстояний путём подсчёта шагов, по времени, визуально. Тренировочные упражнения.

11.Движение по азимуту. Определение азимута Магнитный азимут.

Практика.

Определение прямого и обратного азимута. Определение направлений на карте и движение по азимуту. Определение отклонения при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.

Выезд.

Определение отклонения при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.

12. Общефизическая подготовка.

Практика.

Основные теоретические сведения о лёгкоатлетической подготовке, лыжной подготовке, игровым видам спорта. Самоконтроль. Ведение спортивного дневника.

Выезд.

Развитие общей и специальной выносливости, скоростных качеств, быстроты реакции. Беговые упражнения, упражнения на гибкость, растяжку, кроссы.

13.Участие в соревнованиях.

Выезд.

Участие в городских и районных соревнованиях по спортивному ориентированию в соответствии с планом городских соревнований школьников.

14.Психологическая подготовка. Основы психологии и физиологии спорта. Цель (мотивация) занятий конкретным видом спорта. Планирование выступление выступления, способы достижения (реализации) запланированных результатов. Начальные сведения о предстартовых реакциях спортсменов.

Практика.

Планирование и моделирование типовых соревновательных ситуаций. Игровые формы определения психологического состояния до и после проведения занятий.

Выезд.

Техническая разминка.

15.Питание спортсмена.

Практика.

Основы рационального питания человека. Основные сведения о белках, жирах, углеводах. Понятие калорийности. Витамины, их влияние на организм человека и их правильное употребление. Питание во время тренировочного и соревновательного периода, при различных видах нагрузки.

16. Итоговое занятие. Подведение итогов выступлений в соревнованиях за год. Мероприятия на следующий учебный год.

Методическое обеспечение программы

	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое отношение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Ознакомление с предметом, ПДД, ТБ	Беседа	Словесный, наглядный	Методические материалы, техническое оснащение	Обсуждения, лекция
2	Топографические и спортивные карты	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компасы, таблицы, плакаты.	Контрольное занятие, обсуждения, проверка, соревнования.
3	Работа с компасом	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компасы.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
4	Определение расстояний и работа с компасом	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компасы.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
5	Условные знаки спортивных карт	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
6	Рельеф местности и его изображение на спортивных картах	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
7	Чтение карты	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
8	Приемы ориентирования карты	Беседа, практическое занятие,	Словесный, наглядный, практика,	Методические материалы, компас,	Контрольное занятие, проверка,

		контрольное занятие	выезд	набор спортивных карт.	соревнования.
9	Способы определения точки стояния	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
10	Способы определения расстояния на местности	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
11	Движение по азимуту	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
12	ОФП	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
13	Участие в соревнованиях	Соревнования	Выезд	Спортивная форма	Соревнования
14	Психологическая подготовка	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
15	Питание спортсмена	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика	Методические материалы.	Контрольное занятие.
16	Тактико-технические приемы выбора пути движения	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.

17	Техника и тактика ориентирования	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка.
18	Физическая подготовка ориентировщиков	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы.	Контрольное занятие, проверка.
19	Выбор варианта	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка, соревнования.
20	Анализ прохождения дистанции в беге с ориентированием	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка.
21	Пиктограммы легенд КП-2004	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка.
22	Принцип планирования дистанции	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка.
23	Дневник ориентировщика	Беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практика	Методические материалы	Проверка.
24	Упражнения по спортивному ориентированию	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка.

25	Задачи по спортивному ориентированию	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие	Словесный, наглядный, практика, выезд	Методические материалы, компас, набор спортивных карт.	Контрольное занятие, проверка.

Материальное обеспечение образовательной программы:
1.Компас «Азимут» или любой другой жидкостной (лично у учащихся).
2.Планшет для зимнего ориентирования (лично у учащихся).
3.Лыжи и лыжный инвентарь (лично у учащихся).
4.Спортивная форма и обувь для кроссового бега, ориентирования, лыжных тренировок (лично у учащихся).
5.Транспортиры, бумага писчая, канцелярские принадлежности (лично у учащихся).
Методическое обеспечение образовательной программы:

1.Набор карт для спортивного ориентирования – 10 районов.
2.Набор карт-тренажёров для ориентирования – 14 шт.
3.Наглядные пособия по ориентированию (в классе).
4.Раздаточный материал, тесты, карточки с заданиями, учебные карты (в классе).
5.Инвентарь для учебно-тренировочных сборов (УТС) и многодневных соревнований по ориентированию (лично у педагога).
6.Оборудование для медицинского контроля (лично у педагога).

Литература для учащихся.

1.В.М.Алёшин. «Карта в спортивном ориентировании». Москва, Физкультура и спорт, 1983г.
2.А.М.Куприн. «Занимательная картография». Москва, Просвещение, 1989г.
3.В.И.Тыкул. «Спортивное ориентирование». Москва, Просвещение, 1990г.
4.Л.С.Калганов. «Развиваем выносливость». Москва, Знание, 1990г.

Литература для педагога.

1.В.С.Фарфель, Я.Н.Коу. «Физиология человека». Издательство «Физкультура и спорт». Москва, 1970г.
2.»Спортивная медицина». Под редакцией проф. А.В.Чоговадзе и проф. Л.А.Бутгенко. Москва, «Медицина, 1984г.
3.А.Л.Сиротюк. «Обучение детей с учётом психофизиологии». Москва, 2000г.
4.Н.В.Самоукина. «Игры в школе и дома». Москва, 1993г.
5.Л.Петерсон, П.Ренстрем. «Травмы в спорте». Москва, «Физкультура и спорт», 1981г.
6.С.Б.Елаховский. «Спортивное ориентирование на лыжах». Москва, «Физкультура и спорт», 1981г.
7.В.Г.Акимов, А.А.Кудряшов, Н.А.Синоженский. «Основы техники и тактики ориентирования на местности. Минск, 1975г.
8.С.В.Зубович. «О первых шагах в ориентирование». Минск, 1983г.