Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка |  |
|  | Основные задачи на различных этапах спортивной подготовки |  |
|  | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость групп |  |
|  | Учебный план спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование |  |
|  | Учебный план тренировочных занятий отделения спортивное ориентирование |  |
|  | Нормативы объема тренировочной нагрузки |  |
|  | Методическая часть (содержание учебной программы) |  |
|  | Учебная программа для групп начальной подготовки |  |
| 3.1.1. | Теоретическая подготовка |  |
| 3.1.2. | Практическая подготовка |  |
|  | Учебная программа для учебно-тренировочных групп |  |
| 3.2.1. | Теоретическая подготовка |  |
| 3.2.2.  | Практическая подготовка |  |
|  | Система контроля и зачетные требования |  |
|  | Педагогический и медико-биологический контроль |  |
|  | Инструкторская и судейская практика |  |
|  | Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы |  |
|  | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки |  |
|  | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) |  |
|  | Условия реализации программы |  |
|  | Перечень тренировочных сборов |  |
|  | Необходимое оборудование и спортивный инвентарь, для прохождения спортивной подготовки |  |
|  | Обеспечение спортивной экипировкой |  |
|  | Перечень информационного обеспечения |  |
| 6.1.  | Рекомендуемая литература |  |

1. **Пояснительная записка**

Программа предназначена для реализации работы в учебно-спортивных группах по спортивному ориентированию в МБУ ДО «ДЮСШ «Магнитная Стрелка» г. Дзержинска.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по годам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении спортивного ориентирования МБУ ДО «ДЮСШ «Магнитная Стрелка».

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положении и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),

- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)

Спортивное ориентирование относится к видам спорта, осуществляемым в природной среде.

Широкая доступность спортивного ориентирования, захватывающая борьба на трассах, красота природы края, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Многообразие видов ориентирования (бегом, на лыжах, на велосипедах), широкий диапазон дистанций (парковый суперспринт, спринт, средняя, классическая, сверхдлинная дистанция и др.) требует от спортсменов высокой разносторонней физической подготовленности.

Спортивное ориентирование является технически сложным видом спорта, где результат спортсмена в первую очередь зависит от скорости чтения (восприятия) карты и от скорости передвижения по местности. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент (основа) для дальнейшего спортивного совершенствования.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Применение занятий спортивным ориентированием в воспитании и развитии учащихся

Занятия спортивным ориентированием по своей сути являются обучением учащихся целому ряду социальных и индивидуальных качеств:

- прикладное значение занятий спортивным ориентированием (умение ориентироваться, умение быстро и эффективно передвигаться по пересеченной местности) делает его актуальным в военно-патриотическом воспитании.

- занятия, проводимые в основном на свежем воздухе, оказывают благотворное влияние на здоровье ребенка.

- занимаясь лесными видами спорта, ребенок на практике познает окружающий мир, получает начальные знания по экологии, учится жить в гармонии с окружающей средой.

- участие в соревнованиях расширяет круг общения ребенка.

Спортивное ориентирование обладает целым рядом дополнительных свойств, делающих его еще более полезным в воспитании всесторонне развитого человека:

- в процессе занятий дети получают начальные знания по топографии.

- практическое закрепление этих знаний на многочисленных технических тренировках и соревнованиях дает возможность широко применять полученные знания в спортивной и повседневной практике.

- в связи с тем, что спортивное ориентирование является ситуационным видом спорта, занятия этим видом развивают способность детей быстро и правильно ориентироваться в постоянно изменяющейся обстановке, развивают гибкость и быстроту мышления.

Целью программы является формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Данная программа предусматривает следующие направления работы, которые взаимосвязаны и развиваются параллельно друг другу:

1. Создание последовательности обучения технике ориентирования на местности;
2. Всесторонняя физическая подготовка и оздоровление детей.
3. Отбор одаренных детей
4. Подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки
5. Подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта

Основная часть занятий проводится на местности (пришкольном полигоне, в лесном массиве) и имеют сугубо оздоровительную направленность. При неблагоприятных погодных условиях (дождь, сильный ветер, низкая температура воздуха) часть занятий переносится в спортивный зал.

Группы формируются из детей и подростков 8-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, по результатам вступительных испытаний. Перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Срок реализации программы 7 лет.

Состав группы постоянный.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Данная программа предполагает обучение на двух этапах спортивной подготовки - начальной подготовки и спортивной специализации.

* 1. **Основные задачи на различных этапах спортивной подготовки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | направленность | год | задачи | зачетные мероприятия |
| НП | Начальная подготовка | 1 год | - Ознакомить с основами спортивного ориентирования,-Воспитание любви к природе.- Развитие физических и специальных качеств ориентировщика.- Освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования- Укрепление здоровья спортсменов; | -Краеведческая игра.-Соревнование по ориентированию.-Контрольно-переводные испытания по ОФП |
| 2 год | - Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;-Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;- Освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов; | - Тестирование теоретических знаний.-Соревнование по ориентированию.-Контрольно-переводные испытания по ОФП |
| Тренировочный этап | Начальная специализация | 1-2 | - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;- формирование спортивной мотивации;- укрепление здоровья спортсменов. | -Тестирование теоретических знаний.-Соревнования по ориентированию.-Контрольно-переводные испытания по ОФП и СФП-Выполнение юношеских разрядов. |
| Углубленная специализация | 3-5 | Повышение уровня физической и функциональной подготовки.Совершенствование навыков технико-тактической подготовки.Совершенствование навыков самоконтроля и саморегуляции.Овладение основами судейской, инструкторской и тренерской практики. | -Тестирование теоретических знаний.-Соревнования по ориентированию.-Контрольно-переводные испытания по ОФП и СФП-Участие в судействе соревнований.-Выполнение спортивных разрядов. |

* 1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость групп**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки(продолжительность в годах) | Период | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальная наполняемость групп (человек) | Максимальное кол-во чел в группе |
| Этап начальной подготовки 2 года (НП) | 1-й год обучения | 8 | 10 | 14-16 | 25 |
| 2-й год обучения | 9 | 10 | 12-14 | 20 |
| Тренировочный этап 5 лет (Т) | Начальная специализация 2 года | 10 | 8 | 10-12 | 15 |
| Углубленная специализация 3 года | 12 | 6 | 8-10 | 15 |

2. Учебный план спортивной подготовки

по виду спорта спортивное ориентирование

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 42 недели.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спортивное ориентирование

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 6% | 6% | 6% | 6% |
| Общая физическая подготовка (%) | 56% | 50% | 44% | 30% |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10% | 10% | 20% | 35% |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 24% | 30% | 24% | 20% |
| Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика (%) | 4% | 4% | 6% | 9% |

2.1. Учебный план тренировочных занятий отделения спортивное ориентирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятийГод обучения | НП | УТГ |
| 1 год | Свыше 1года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Теоретическая и психологическая подготовка | 15 | 22 | 30 | 45 |
| Общая физическая подготовка | 141 | 189 | 222 | 227 |
| Специальная физическая подготовка | 25 | 39 | 101 | 265 |
| Техническо-тактическая подготовка | 61 | 113 | 121 | 151 |
| Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика (%) | 10 | 15 | 30 | 68 |
| Всего часов в год: | 252 | 378 | 504 | 756 |

2.2. Нормативы объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапные нормативы | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| Начальная специализация | Углубленная специализация |
| 1 год | Свыше 1 года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 |
| Количество занятий в неделю (максимальное) | 3 | 3/5 | 4/5 | 5/6 |
| Максимальное количество часов в год | 252 | 378 | 504 | 756 |

3. Методическая часть (содержание учебной программы)

3.1. Учебная программа для групп начальной подготовки

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники, стратегии и тактики спортивного ориентирования в разных ландшафтных условиях;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

3.1.1. Теоретическая подготовка

*Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.*

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

*Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.*

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

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

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

 Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

*Топография, условные знаки. Спортивные карты.*

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

*Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.*

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка (чип) и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

*Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.* Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

*Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.*

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

*Основы туристской подготовки.*

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

3.1.2. Практическая подготовка

*Общая физическая подготовка.*

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки (ОФП) служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, плаванием, футболом, гимнастикой.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и пятках, в полу-приседе, 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 мышц ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, 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. Упражнения с партнером.

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»

- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

*Специальная физическая подготовка.*

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов - ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах. Туристские походы.

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. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

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

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

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

*Техническая подготовка.*

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение передвижению «елочкой», «полу-елочкой», «лесенкой», ступающим шагом.

Обучение поворотам на месте и в движении.

*Тактическая подготовка.*

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

*Контрольные упражнения и соревнования.*

Участие в течение года в 2 -3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

3.2. Учебная программа для учебно-тренировочных групп.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;
* углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

3.2.1. Теоретическая подготовка

*Краткий обзор состояния и развития ориентирования в Ярославской области, России и за рубежом.*

Этапы развития ориентирования в России и в нашем регионе.

Ориентирование как образ жизни. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции нашего коллектива.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования, выступления российских и дальневосточных спортсменов. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

*Соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях, предупреждение травматизма. Одежда и снаряжение ориентировщика.*

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Соблюдение дисциплины и правил поведения на тренировках и соревнованиях, местах проживания во время соревнований и УТС.

Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника, чип. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

*Краткие сведения о физиологических основах тренировки.*

Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

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

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Составление необходимого рациона питания.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность, объективные: ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др. Дневник самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

*Топография, рисовка, легенды. Спортивная карта.*

Спортивная карта, условные знаки, соотношение с легендами ИЗОМ, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.), овладение основами картографической программы OCAD.

*Психологическая подготовка к соревнованиям*.

Предстартовая разминка и психологический настрой перед стартами (тренировочными и соревновательными). Овладение техникой аутогенной тренировки и НЛП. Дыхательные упражнения.

*Основы техники и тактики при прохождении дистанций*.

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Умение выдерживать тактический план при прохождении дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

*Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.*

Судейство в учебно-соревновательной деятельности. Календарный план соревнований. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Положение о соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанциях. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Овладение программой Winorient.

*Основы туристской подготовки.*

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре, газовой и электроплитке. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе, обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Туристические слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

3.2.2. Практическая подготовка

*Общая и специальная физическая подготовка*

Основная организационная форма тренировочного процесса юных ориентировщиков – это групповые тренировочные занятия, имеющие продолжительность, соответствующему этапу подготовки и задачам тренировки. К числу основных закономерностей тренировочного процесса относится цикличность, т.е. относительно законченный кругооборот с частичной повторяемостью занятий, этапов и периодов различают малые циклы (микроциклы), средние циклы (мезоциклы) и большие циклы (макроциклы).

Микроциклы (МЦ) обычно имеют протяженность 7 дней. Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо иметь 6-7 тренировочных дней в неделю. Эффективность воздействия тренировочных упражнений определяется дозировкой нагрузки (объем, интенсивность, психическая напряженность, сложность) и ее распределением в МЦ.

Микроциклы по своей преимущественной направленности подразделяются на тренировочные, соревновательные и восстанавливающие.

Тренировочные микроциклы включают:

- втягивающий МЦ (происходит постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки);

- развивающий МЦ (с большим объемом и максимальная интенсивность);

- стабилизирующий МЦ (снижение объема при довольно большой интенсивности).

Соревновательные микроциклы состоят:

- из подготовительного МЦ (в котором моделируется время и условия соревнований);

- из подводящего МЦ (предшествует соревнованиям и подготавливает организм спортсмена к специфическим нагрузкам);

- из собственно соревновательного МЦ (участие в соревнованиях).

При восстановительном микроцикле происходит снижение нагрузки и обеспечивается полное восстановление.

Важнейшая задача тренера – рационально распределить нагрузки именно в недельном микроцикле. В первую очередь необходимо учитывать нежелательную адаптацию организма к тренировочным нагрузкам, возникающим при монотонных (стабильных) занятиях. Поэтому в микроцикле объем нагрузки следует распределять вариативно, т.е. неравномерно, планируя ударные и резко сниженные нагрузки.

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 1-го года обучения в УТГ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель подготовки | Подготовительный | Зимний соревновательный | Подготовительный | Летний соревновательный | Всего за год |
| X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX |
| Тренир. дней | 12 | 13 | 14 | 20 | 18 | 14 | 18 | 18 | 16 | 15 | 14 | 14 | 186 |
| Тренировок | 12 | 13 | 14 | 24 | 20 | 14 | 22 | 20 | 18 | 17 | 16 | 14 | 204 |
| Бег, км, 1-я зона | 87 | 100 | 38 | 30 | 36 | 36 | 100 | 104 | 78 | 54 | 34 | 36 | 733 |
| 2-я зона | 15 | 21 | 20 | 26 | 20 | 10 | 30 | 40 | 50 | 50 | 60 | 50 | 392 |
| 3-я зона | 4 | 6 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 | 12 | 16 | 18 | 8 | 92 |
| 4-я зона | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 | 4 | 6 | 6 | 4 | 2 | 28 |
| СБУ, км | 2 | 1 | - | - | - | - | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 25 |
| Всего | 110 | 130 | 60 | 60 | 60 | 50 | 140 | 160 | 150 | 130 | 120 | 100 | 1270 |
| Лыжи, км, 1-я зона | - | - | 35 | 35 | 20 | 20 | - | - | - | - | - | - | 110 |
| 2-я зона | - | - | 35 | 51 | 28 | 18 | - | - | - | - | - | - | 132 |
| 3-я зона | - | - | 8 | 10 | 16 | 2 | - | - | - | - | - | - | 36 |
| 4-я зона | - | - | 2 | 4 | 6 | - | - | - | - | - | - | - | 12 |
| Всего | - | - | 80 | 100 | 70 | 40 | - | - | - | - | - | - | 290 |
| Общий объем, км | 110 | 130 | 140 | 160 | 130 | 90 | 140 | 160 | 150 | 130 | 120 | 100 | 1560 |

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков 2-го года обучения в УТГ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель подготовки | Подготовительный | Зимний соревновательный | Подготовительный | Летний соревновательный | Всего за год |
| X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX |
| Тренир. дней | 16 | 17 | 18 | 22 | 20 | 16 | 21 | 22 | 20 | 16 | 16 | 16 | 220 |
| Тренировок | 16 | 17 | 18 | 26 | 22 | 16 | 26 | 24 | 22 | 18 | 18 | 18 | 241 |
| Бег, км, 1-я зона | 88 | 90 | 31 | 24 | 24 | 24 | 94 | 117 | 77 | 63 | 47 | 51 | 730 |
| 2-я зона | 22 | 28 | 15 | 10 | 10 | 10 | 58 | 64 | 68 | 70 | 76 | 54 | 485 |
| 3-я зона | 6 | 8 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 10 | 14 | 16 | 18 | 8 | 110 |
| 4-я зона | 2 | 20 | - | - | - | - | 3 | 5 | 7 | 7 | 5 | 3 | 34 |
| СБУ, км | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 26 |
| Всего | 120 | 130 | 50 | 40 | 40 | 40 | 165 | 200 | 170 | 160 | 150 | 120 | 1385 |
| Лыжи, км, 1-я зона | - | - | 72 | 42 | 39 | 24 | - | - | - | - | - | - | 177 |
| 2-я зона | - | - | 20 | 80 | 60 | 30 | - | - | - | - | - | - | 190 |
| 3-я зона | - | - | 10 | 12 | 16 | 16 | - | - | - | - | - | - | 54 |
| 4-я зона | - | - | 3 | 6 | 5 | - | - | - | - | - | - | - | 14 |
| Всего | - | - | 105 | 140 | 120 | 70 | - | - | - | - | - | - | 435 |
| Общий объем, км | 120 | 130 | 155 | 180 | 160 | 110 | 165 | 200 | 170 | 160 | 150 | 120 | 1820 |

*Технико-тактическая подготовка*

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе начальной подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Выход на КП с различных привязок, отметка и уход с КП.

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа, анализ путей движения.

Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование с тормозящими ориентирами на длинных перегонах, точное ориентирование на коротких отрезках. Чтение горизонталей и крупных форм рельефа.

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов (обучение подседанию, отталкиванию, активной постановке палок). Повтор и закрепление техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках, передвижению «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом, поворотам на месте и в движении. Обучение основным элементам конькового хода. Элементы слаломной подготовки, торможение «плугом», упором, поворотом, падением.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Топографическая съемка местности, вычерчивание простых спортивных карт.

Участие в подготовке и проведении соревнований в качестве судей.

*Контрольные упражнения и соревнования.*

Участие в течение года в 2 -3 соревнованиях по ОФП и кроссу в 15-20 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1 Педагогический и медико-биологический контроль.

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

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Для спортсменов-ориентировщиков можно рекомендовать следующую тестовую батарею:

* Контроль за состоянием здоровья.

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

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

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

* Контроль за техникой ориентирования.

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

* Контроль за уровнем психической работоспособности.

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

* Анализ соревнований.

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

4.2. Инструкторская и судейская практика.

Проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

1.Тренировочные группы.

Общие обязанности судей. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс.

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

2. Группы совершенствования спортивного мастерства

Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника и помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря. Планирование дистанций. Разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов. Составление положения о соревнованиях.

Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения.

Организация и судейство школьных и городских соревнований по спортивному ориентированию.

4.3. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола, лиц, проходящих спортивную подготовку.

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивное ориентирование

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 3-4 | 3-4 |
| Отборочные | - | - | 2-6 | 3-8 |
| Основные | - | - | 4-10 | 5-12 |

4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | девушки |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу | 6,2 с | 6,0 с | 6,4 с | 6,2 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 110 см | 120 см | 100 см | 110см |
| Силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 6 | 8 | 5 | 6 |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине | 8 | 10 | 7 | 9 |

4.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | девушки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (с) | 11 | 10,5 | 10,1 | 9,8 | 9,5 | 11,8 | 11,5 | 11,2 | 10,9 | 10,7 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с мест (см) | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 130 | 140 | 150 | 155 | 160 |
| Выносливость | Бег 800 м (сек) |  |  |  |  |  | 5,00 | 4,30 | 4,00 | 3,45 | 3,30 |
| Бег 1000 м | 5,30 | 4,55 | 4,20 | 4,00 | 3,40 |  |  |  |  |  |
| Кросс 3000м |  |  | 13,1 |  |  |  |  | 15,1 | 14,2 | 13,2 |
| лыжная гонка 5 км |  |  | 29,2 |  |  |  |  | 33,0 | 30,2 | 27,5 |
| Кросс 5000 м |  |  |  | 20,5 | 19,3 |  |  |  |  |  |
| лыжная гонка 10 км |  |  |  | 46,1 | 39,3 |  |  |  |  |  |
| Техническоемастерство | Обязательная техническаяпрограмма | Техническая программа разрабатывается и утверждается нормативными актами ДЮСШ в зависимости от специализации ориентирования |
| Спортивный разряд |  | 3ю | 3ю | 2ю | 3 | 3 | 3ю | 3ю | 2ю | 3 | 3 |

5. Условия реализации программы.

5.1. Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапамспортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
| Этап совершенствования спортивного | Тренировочный этап (этап спортивной подготовки) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 1 |  | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом Комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год (в каждые каникулы – можно ограничить не более 50 дней в году) | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

5.2. Необходимое оборудование и спортивный инвентарь, для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Кросс |
| 1 | Оборудование контрольного пункта со средствами отметки | комплект | 30 |
| 2 | Оборудование тренировочного контрольного пункта | комплект | 100 |
| 3 | Электронная карточка отметки | штук | 200 |
| 4 | Стартовые колодки | штук | 4 |
| 5 | Табло электронное | штук | 1 |
| 6 | Секундомер электронный | штук | 10 |
| 7 | Бензопила | штук | 2 |
| Лыжная гонка |
| 8 | Оборудование контрольного пункта со средствами отметки | комплект | 30 |
| 9 | Оборудование тренировочного контрольного пункта | комплект | 100 |
| 10 | Электронная карточка отметки | штук | 200 |
| 11 | Стол для подготовки лыж | штук | 4 |
| 12 | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
| 13 | Комплект лыжных мазей и парафинов для подготовки лыж | штук | 3 |
| 14 | Табло электронное | штук | 1 |
| 15 | Секундомер электронный | штук | 10 |
| 16 | Термометр наружный | штук | 10 |
| 17 | Снегоход | штук | 1 |
| 18 | Бензопила | штук | 2 |

5.3. Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) |
| Кросс  |
|  | Компас для спортивного ориентирования | штук | чел. | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Картографический материал | комплект | чел. | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Туфли беговые для спортивного ориентирования | пар | чел. | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Костюм тренировочный зимний | штук | чел. | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм тренировочный летний | штук | чел. | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шиповки л/атлетические | пар | чел. | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Фонарь налобный | штук | чел. | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Сумка спортивная | штук | чел. | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Кроссовки | пар | чел. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Термобельё | штук | чел. | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Носки простые | пар | чел. | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| Лыжная гонка  |
|  | Компас для спортивного ориентирования | штук | чел. | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Картографический материал | комплект | чел. | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Лыжи гоночные | пар | чел. | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Комбинезон для лыжных гонок | штук | чел. | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Костюм тренировочный зимний | штук | чел. | - | - | 1 | 2 |  |  |  |  |
|  | Костюм тренировочный летний | штук | чел. | - | - | 1 | 2 |  |  |  |  |
|  | Перчатки лыжные | пар | чел. | - | - | 1 | 2 |  |  |  |  |
|  | Шапка лыжная | штук | чел. | - | - | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  | Фонарь налобный | штук | чел. | - | - | 1 | 3 |  |  |  |  |
|  | Чехол для лыж | штук | чел. | - | - | 1 | 3 |  |  |  |  |
|  | Планшет для ориентирования | штук | чел. | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  | Сумка спортивная | штук | чел. | - | - | - | - |  |  |  |  |
|  | Кроссовки | пар | чел. | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  | Термобельё | штук | чел. | - | - | - | - |  |  |  |  |
|  | Носки простые | пар | чел. | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |  |  |
|  | Лыжероллеры | пар | чел. |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  | Палки для лыжных гонок | пар | чел. | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |
|  | Крепления лыжные | пар | чел. | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |
|  | Ботинки лыжные | пар | чел. | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |

6. Перечень информационного обеспечения.

Рекомендуемая литература

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании.– С.–Петербург, 1994.

3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.

4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.– Волгоград: ВГИФК, 1983.

5. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов–ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. — Волгоград: ВГИФК, 1984.

6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.– М.: Физкультура и спорт, 1988.

7. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.– М.: Физкультура и спорт, 1977.

8. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.

9. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1995.

10. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.

11. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.

12. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.– Смоленск, 1998.

13. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

14. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

15. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.– М.: Физкультура и спорт, 1985.

16. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.

17. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков–разрядников.– М.: Физкультура и спорт, 1984.

18. Лосев А.С. Журнал “О-вестник” 1991–1997 гг.

19. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур, 1997.

20. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. – М.: ЦРИБ “Турист”, 1978.

21. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.