

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Хелхем»
Аликовского района Чувашской Республики

Рассмотрена на заседании тренерского
совета от 24 августа 2019 г.

Протокол №

Утверждена
Приказом директора
МАУДО «ДЮСШ «Хелхем»
№ 43 ОД от 02.09.2019 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«Спортивное ориентирование»**

*Разработана в соответствии с федеральным государственным требованиям
по виду спорта и с учётом требования федерального стандарта спортивной подготовки
по спортивному ориентированию (Приказ Минспорта России от 14.11.2017 г. № 329
«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спортивное ориентирование и туризм»).*

Срок реализации программы 5 лет

Составитель:
тренер – преподаватель
Трофимов Г. Г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта спортивное ориентирование разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральным Законом Российской Федерации 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Уставом МАУДО «ДЮСШ «Хелхем» Аликовского района Чувашской Республики.

Рабочая программа учебного курса по спортивному ориентированию для этапа начальной подготовки 1 года обучения (далее – Рабочая программа) **составлена на основе программы** для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, авторов Ю.С.Воронов; Ю.С.Константинов (2000 года).

Режим учебно-тренировочной работы.

Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы в группе начальной подготовки 1 года обучения составлены в соответствии с требованиями СанПиНа и методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ и учреждений физкультурно-спортивной направленности в Российской Федерации:

число учащихся в группе 30 человек;

недельная нагрузка 6 часов;

всего 276 часов в год, в том числе контрольно-переводные мероприятия и участие в соревнованиях.

Организация образовательного процесса.

Программа рассчитана на 46 недель учебно-тренировочных занятий *нагрузки в годичном цикле.*

Содержание занятий	Кол-во часов
Общая физическая подготовка	122
Специальная физическая подготовка	56
Технико-тактическая подготовка	46
Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях	20
Теоретическая подготовка	26
Углубленное медицинское обследование	6
Всего часов на 46 недель	276
Всего часов	276

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на этапе начальной подготовки 1 года обучения. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение поставленной **цели:** формирование устойчивого интереса для занятий спортивным ориентированием, а также

укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, реализуя следующие основные **задачи**:

- ❖ привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- ❖ содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- ❖ воспитание высоких волевых и морально–этических качеств;
- ❖ овладение техникой и тактикой ориентирования на местности:
- ✓ чтение карты - понимание и объемное представление того, что изображено на ней с помощью условных знаков, применяемых для спортивных карт;
- ✓ опознавание ориентиров на местности и сопоставление их с картой, или наоборот;
- ✓ работа с компасом при определении расположения ориентиров на местности, для ориентирования карты и определения направлений движения;
- ✓ измерение расстояний на карте и на местности;
- ✓ отметка на контрольном пункте.
- ❖ выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

При разработке программы был учтён передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов–ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Рабочая программа построена на основе постепенного перехода от обучения тактико-техническим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей, а также переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным, при этом постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок.

Контрольные мероприятия по оценке качества подготовки учащихся проводятся 2 раза: на начало и конец учебного года. В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП. Выполнение учащимися контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки в соответствии с установленными нормативными требованиями, является основанием для перевода в группу следующей ступени подготовки. Учащиеся, не выполнившие требования программы для данной группы, остаются для повторения курса обучения или отчисляются.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий: программу для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Спортивное ориентирование», 2000 г., Ю.С.Воронов; Ю.С.Константинов и программу для дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование», 2001 г. Ю.В.Лукашов, В.А. Ченцов.

Содержание тем данной программы.

1. Теоретическая подготовка

1.1. 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.

1.2. Правила поведения и техника 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 соревнованиях. 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.

1.3. 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.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

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, т.п.).

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

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

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

1.6. 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.

1.7. 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.

1.8. 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.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. В качестве средств общей физической подготовки применяются: спортивные и подвижные игры; равномерный кроссовый бег умеренной интенсивности; лыжный кросс; плавание; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на развитие координации движений, силовой и общей выносливости, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (*стоя, сидя, лёжа*), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, прыжками (*на одной, двух ногах, с места и с разбега*) и другие, 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 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. 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 незнакомомого леса.

2.2. 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 на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие 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. Стибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

2.3. Техническая подготовка.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний 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 преодолению подъемов “елочкой”, “полуелочкой”, “лесенкой”, ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

2.4. 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.

2.5. 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.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ на начало учебного года

Упражнения	Юноши	Девушки
Бег 30 м. с ходу (сек)	+	+
Кросс 1000 м., (сек)	+	+
Челночный бег 3X10 м., (сек)	+	+
Прыжки в длину с места (см)	+	+
Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху	+	
Подтягивание из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80 см.)		+

Суммарная оценка результатов тестирования считается по таблице (прилагается) в соответствии с полом и возрастом спортсмена.

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных особенностей на начало учебного года должна быть не менее 20 баллов.

Оценка показателей развития

Нормативные требования (мальчики, юноши)

№	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)						
			10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 м, сек	5	5,6 и менее	5,0 и менее	5,0 и менее	4,7 и менее	4,4 и менее	4,2 и менее	4,0 и менее
		4	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7	4,1-4,5
		3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,6-5,0
		2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,5-5,9	5,1-5,5
		1	7,2 и более	6,9 и более	6,6 и более	6,3 и более	6,0 и более	6,0 и более	5,6 и более
2	Кросс 1000 м, мин., сек	5	3,54 и менее	3,42 и менее	3,31 и менее	3,22 и менее	3,12 и менее	3,05 и менее	3,00 и менее
		4	3,55-4,16	3,43-4,04	3,32-3,51	3,23-3,44	3,13-3,43	3,06-3,23	3,01-3,08
		3	4,17-4,42	4,05-4,32	3,52-4,23	3,45-4,10	3,44-3,58	3,24-3,47	3,09-3,16
		2	4,43-5,19	4,33-5,06	4,24-4,54	4,11-4,43	3,59-4,30	3,48-4,16	3,17-3,23
		1	5,20 и более	5,07 и более	4,55 и более	4,44 и более	4,31 и более	4,17 и более	3,24 и более
3	Челночный бег 3x10 м, сек.	5	7,7 и менее	7,5 и менее	7,3 и менее	7,0 и менее	6,8 и менее	6,6 и менее	6,4 и менее
		4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,8
		3	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6	6,9-7,3
		2	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1	7,4-7,7
		1	9,6 и более	9,3 и более	8,9 и более	8,6 и более	8,4 и более	8,2 и более	7,8 и более
4	Бег на месте 10 сек., раз количество раз	5	68 и более						
		4	58-67						
		3	48-57						
		2	38-47						
		1	37 и менее						
5	Прыжок в длину с места, см	5	186 и более	196 и более	211 и более	226 и более	236 и более	251 и более	260 и более
		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	245-259
		3	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	231-244
		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	215-230
		1	140 и менее	150 и менее	165 и менее	180 и менее	190 и менее	205 и менее	214 и менее
6	Прыжок вверх с места, см	5	43 и более	48 и более	55 и более	60 и более	64 и более	67 и более	70 и более
		4	37-42	42-47	48-54	53-59	57-63	60-66	63-69
		3	31-36	37-41	41-47	46-52	50-56	53-59	58-62
		2	25-30	31-36	34-40	39-45	43-49	46-52	51-57
		1	24 и менее	30 и менее	33 и менее	38 и менее	42 и менее	45 и менее	50 и менее
7	Подтягивание из виса, количество раз	5	11 и более	13 и более	15 и более	18 и более	21 и более	25 и более	28 и более
		4	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24	21-27
		3	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17	14-20
		2	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	4-10	7-13
		1	0-1	0-1	0-2	2 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее
8	Наклон вперед, см	5	От + 11 и более						
		4	От + 0,5 до + 10,5						
		3	От 0,0 до + 10,0						
		2	От - 10,5 до - 20,5						
		1	От - 21 и более						

Примечание:

Оценка показателей развития Нормативные требования (девочки, девушки)

№	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)						
			10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 м, сек	5	5,8 и менее	5,6 и менее	5,3 и менее	5,0 и менее	4,8 и менее	4,5 и менее	4,2 и менее
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,3-4,7
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2
		2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7
		1	7,4 и более	7,2 и более	6,9 и более	6,6 и более	6,4 и более	6,1 и более	5,8 и более
2	Кросс 1000 м, мин., сек	5	4,07 и менее	3,54 и менее	3,44 и менее	3,34 и менее	3,25 и менее	3,17 и менее	3,10 и менее
		4	4,07-4,23	3,55-4,14	3,45-4,06	3,35-3,50	3,26-3,40	3,18-3,30	3,11-3,19
		3	4,23-4,48	4,15-4,37	4,07-4,28	3,51-4,10	3,41-3,58	3,31-3,47	3,20-3,32
		2	4,49-5,19	4,38-5,06	4,29-4,54	4,11-4,33	3,59-4,18	3,48-4,05	3,33-3,49
		1	5,20 и более	5,07 и более	4,55 и более	4,34 и более	4,19 и более	4,06 и более	3,50 и более
3	Челночный бег 3x10 м, сек.	5	8,0 и менее	7,7 и менее	7,5 и менее	7,1 и менее	6,9 и менее	6,7 и менее	6,5 и менее
		4	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-6,9
		3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,0-7,4
		2	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,5-7,9
		1	9,9 и более	9,3 и более	9,1 и более	9,0 и более	8,8 и более	8,3 и более	8,0 и более
4	Бег на месте 10 сек., тап. количество раз	5	66 и более						
		4	57-65						
		3	47-56						
		2	37-46						
		1	36 и менее						
5	Прыжок в длину с места, см	5	171 и более	181 и более	191 и более	206 и более	221 и более	231 и более	241 и более
		4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	231-240
		3	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	221-230
		2	141-150	151-160	161-170	176-185	191-205	201-210	211-220
		1	140 и менее	150 и менее	160 и менее	175 и менее	190 и менее	200 и менее	210 и менее
6	Прыжок вверх с места, см	5	35 и более	41 и более	45 и более	49 и более	51 и более	54 и более	56 и более
		4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55
		3	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	48-51
		2	23-26	28-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47
		1	22 и менее	25 и менее	29 и менее	33 и менее	38 и менее	41 и менее	43 и менее
7	Подтягивание из виса, количество раз	5	8 и более	9 и более	10 и более	14 и более	15 и более	16 и более	17 и более
		4	6-7	7-8	7-9	10-13	11-14	12-15	13-16
		3	4-5	5-6	4-6	6-9	6-9	8-11	9-12
		2	2-3	3-4	1-3	2-3	1-4	4-7	5-9
		1	0	0-1	1-2	2 и менее	3 и менее	3 и менее	3 и менее
8	Наклон вперед, см	5	От + 16 и более						
		4	От + 5 до + 15,5						
		3	От - 5,0 до + 5,0						
		2	От - 5,5 до - 15,0						
		1	От - 16 и более						

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ
на конец учебного года (для перевода в группу НП-2 года обучения).
НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

УПРАЖНЕНИЕ	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Бег 30 м. с ходу (с)	5.6	5.4	5.8	5.3
Прыжок в длину с места (см.)	186	196	171	181
Кросс 1000 м. (мин., сек.)	5.20	4.00	5.40	5.20
Челночный бег 3X10 (м., сек.)	7.7	7.3	8.5	8.0
Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху	3	5	-	-
Подтягивание из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.)	-	-	8	10

3. Углубленное медицинское обследование

Постановка на учёт и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Методическое обеспечение.

Материально-техническая база

Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для реализации программы из расчета на одну группу занимающихся из 20 человек:

№ п/п	Наименование	Количество
1	Комплекты спортивных карт	300 шт.
2	Знаки контрольных пунктов из материи (призмы)	30 шт.
3	Полотнища "старт" и "финиш"	4
4	Компостеры для контрольных пунктов	30 шт.
5	Разметка для маркировки трасс	на 400 м.
6	Часы судейские	4 шт.
7	Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные	6 шт.
8	Скакалки	15 шт.
9	Лыжи	15 пар
10	Лыжные палки	15 пар
11	Лыжные ботинки	15 пар
12	Компасы спортивные жидкостные	15 шт.
13	Планшеты	15 шт.
14	Аптечка	2 шт.
15	Секундомеры	6 шт.
16	Рулетка	2 шт.

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. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.