

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

* 1. **Общие положения**

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по струк­туре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на различных этапах многолетней подготовки. Программа рассчитана на 6 - летний срок реализации для детей в возрасте с 8 до 18 лет. Содержит этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный этап.

Программный материал объединен в целостную систему предпрофессиональной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- 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.

При разработке программы был учтен 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.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и руководителей спортивных школ, является основным государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы, однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса. Различные климатические условия и наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

При проведении тренировочных туристских походов, полевых лагерей, многодневных соревнований по ориентированию, организаторам следует руководствоваться нормативной базой детско-юношеского туризма.

**Основной целью** предпрофессиональной подготовки ориентировщиков является освоение Программы, которое дает основание для перевода обучающихся в дальнейшем на программу спортивной подготовки, а также выполнение разрядных требований ЕВСК, достижение высоких спортивных результатов при выступлении на соревнованиях, подготовка ближайшего спортивного резерва, позволяющих войти в состав сборных команд России.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию образовательного и тренировочного процесса на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от индивидуальных особенностей учащихся.

**Программа содержит следующие предметные области:**

-теория и методика физической культуры и спорта;

-общая и специальная физическая подготовка;

-избранный вид спорта;

-специальные навыки;

-спортивное и специальное оборудование.

**Программа направлена на:**

-отбор одаренных детей;

-создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивном ориентировании;

-подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программе спортивной подготовки;

-подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

-организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Основные задачи** по реализации программы:

-формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**1.2. Характеристика вида спорта**

Спортивное ориентирование -вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти маршрут из контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно давние традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться — это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен –ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания полученные на уроках географии, физики, математики, физической культуры.

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Весь учебный материал разделён на теорию, практику и контрольно-переводные нормативы. Продолжение занятий в ДЮСШ перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерско-методического) совета и оформляется приказом директора ДЮСШ.

**3.1. Содержание и методика работы по предметным областям каждого этапа подготовки.**

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализации. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий спортивная школа должна располагать тренировочной базой. Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей учащихся. Вся тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.

**«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

1.Вводное занятие. Понятие о физической культуре, спорте в РФ.

Понятие о физической культуре, спорте в РФ. Значение Физической культуры, спорта для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

2.История возникновения и развития спортивного ориентирования. 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. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

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. Вредные продукты и их влияние на организм юного спортсмена. Значение 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.

4. Топография, условные знаки. Спортивная карта. Спортивный компас.

-Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Стороны горизонта.

-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.).

-Ориентирование карты по компасу.

5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приёмы и методы работы с картой и компасом, измерение расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности.

**«Общая физическая подготовка»**

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

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

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 сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Всевозможные виды ходьбы.

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

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны 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.

**«Вид спорта»**

-Техническая подготовка.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. 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.

-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.

**«Различные виды спорта и подвижные игры»**

1.Отличие подвижных от спортивных игр.

2.Анализ основных типов подвижных игр с различным двигательным содержанием.

3.Подвижные игры на занятиях по различным видам спорта.

Легкая атлетика. Баскетбол. Футбол. Гимнастика.

4. Организация и проведение подвижной игры.

**«Специальные навыки»**

-Память и внимание в спортивном ориентировании. Интенсивность внимания. Распределение внимания. Переключение внимания. Устойчивость внимания.

-Психологическая устойчивость.

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка –одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях –необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

**«Спортивное и специальное оборудование»**

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

Определение расстояний на карте. Определение расстояний на местности шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность измерения расстояний.

Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Понятие об азимуте. Простейшая маршрутная топографическая съёмка местности вдоль линейных ориентиров.

Контрольный пункт. Его оформление и принципы установки на местности. Ознакомление с простейшими дистанциями соревнований на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору.

-Аттестация:

Сдача нормативов по общей физической подготовке. Участие в соревнованиях согласно календарному плану на первенствах школы, города, области.

**3.2. Методы выявления и отбора одаренных детей**

Система отбора детей, представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных спортсменов для комплектования групп по виду спорта.

Отбор детей — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Отбор детей — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Одни методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики занимающегося, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость занимающихся при решении задач, поставленных перед группой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр детей с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. В группы 1 года обучения принимаются дети с 8 лет на основании результатов отбора.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления учащихся в ДЮСШ.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Бег на 30 м  (не более 6,2 с) | Бег на 30 м  (не более 6,4 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 100 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) | Прыжок в высоту с места  (не менее 15 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 6 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 6 раз) |
| Подъем туловища,  Лежа на спине  (не менее 8 раз) | Подъем туловища,  Лежа на спине  (не менее 7 раз) |

**3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

При проведении занятий тренеры-преподаватели особое внимание должны уделять правилам техники безопасности.

**Общие требования безопасности.**

К тренировочным занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья (для НП), а также прошедшие медицинский осмотр в областном физкультурно-врачебном диспансере (начиная с ТГ).

Учащимся запрещается:

-приступать к тренировочным занятиям непосредственно после приема пищи;

-приступать к тренировочным занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;

-кричать и разговаривать в спортивном зале;

-отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

Учащиеся должны:

-заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера(тренера-преподавателя);

-бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;

-иметь специализированную спортивную обувь и форму;

-знать и выполнять настоящую инструкцию.

Выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

Не выполнять сложные элементы без разрешения тренера, страховки. За несоблюдение мер безопасности учащиеся могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке.

В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера-преподавателя о причине невозможности посещения занятия. После травмы или заболевания необходимо предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению тренировочных занятий.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.

Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).

Не оставлять в раздевалке ценные вещи.

По команде тренера встать в строй для общего построения.

**Требования безопасности во время занятий в зале.**

Внимательно слушать объяснения по выполнению упражнений и правильно их выполнять.

Быть внимательным при перемещении по спортивному залу.

Избегать чрезмерного прогиба в шейном, грудном и поясничном отделах.

При наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро.

Не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног.

Не выводить колени вперед, удерживать их над носками. Движения рук должны быть под контролем. Избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах.

Не выполнять высоких махов ногами (выше 90 градусов) и большого количества подскоков.

**Требования безопасности при проведении занятий в лесу**:

обязательно на учащихся должен быть головной убор, майка или рубашка с длинным рукавом, ветровка.

При себе необходимо иметь аптечку.

Для предупреждения теплового удара не следует надевать неоправданно теплую (не обеспечивающую вентиляцию и не впитывающую пот) одежду.

Разводить костер можно только в разрешенных для этого местах, которые предотвращают возникновение пожаров (противопожарные пропашки). Для предотвращения ожогов при разведении костра, дети должны иметь на себе брюки, обувь и рукавицы; не допускаются игры и развлечений с огнем. Строго запрещено рубить деревья и кустарники. Для разжигания костра необходимо использовать валежник. В лесу запрещено бросать окурки, горящие спички, оставлять костер без присмотра.

Во время занятий запрещается собирать ягоды, грибы, и прочие дары природы.

На занятиях в лесу необходимо немедленно ставить в известность тренера о недомогании или получении травмы, даже незначительной.

Весь мусор необходимо убирать, оставлять лес в чистоте.

Если в лесу застигнет гроза, то не следует прятаться под высокие деревья. Особенно опасны отдельно стоящие лиственницы, ели и сосны. Находясь во время грозы, лучше лечь или присесть в яму, канаву.

Строго запрещается купаться в местах с быстрым течением, прыгать в воду в неизвестных местах, а также купаться в сумерках и ночное время.

Запрещается движение в горах ночью и в тумане.

**Требования безопасности по окончании занятий.**

Под руководством тренера (тренера-преподавателя) убрать предметы индивидуального пользования в чехлы, спортивный инвентарь в места его хранения. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь.

Организованно покинуть место проведения тренировочных занятий.

**Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

При получении другими учащимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру (тренеру-преподавателю), при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему.

При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера (тренера-преподавателя) покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

**4. План воспитательной и профориентационной работы ДЮСШ**

**Воспитательная цель:** создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в спортивном ориентировании.

**Задачи:**

-обеспечение комфортной среды для всех учащихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;

-пропаганда здорового образа жизни;

-создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;

-совершенствование патриотического воспитания;

-укрепление связей семья-школа.

**Воспитательная работа осуществляется по направлениям.**

**Общественно-патриотическое направление:**

1.Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).

2.Проведение спортивных мероприятий посвящённых памятным датам.

3.Принимать активное участие в мероприятиях города и области.

**Работа с родителями.**

1.Работа родительских комитетов на отделениях.

2.Родительские собрания по группам.

3.Общешкольные родительские собрания.

4.Привлечение родителей к организации интересных, насущных мероприятий, спортивных соревнований.

**Нравственно-правовое направление.**

1.Беседы о культуре поведения.

2.Беседы в рамках программы «Подросток закон».

3.Беседы о профилактике ДТП.

4.Индивидуальная беседа с воспитанниками.

5.Бережное отношение к спортивному инвентарю.

Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения учащихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

**Профориентационная работа**

**Цель:** Формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, учащихся.

**Задачи:**

-оказывать профориентационную поддержку учащимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

-расширить возможности социализации учащихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

-продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

-совершенствовать организацию деятельности с родителями и учащимися по профориентационной работе;

-выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Сроки** | **Ответственный** |
| Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников | сентябрь | Зам. Директора УР  Тренеры-преподаватели |
| Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями | март-апрель | Администрация |
| Организация взаимодействия ДЮСШ с вузами и сузами по направлению физическая культура и спорт | май | Инструктор-методист |
| Проведение для учащихся на углубленном уровне сложности профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя | в течение года | Тренеры-преподаватели |
| Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации | регулярно | Инструктор-методист |
| Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики | по графику проведения | Тренеры-преподаватели |
| Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя | ежегодно | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| Организация посещения учащимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений | регулярно | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |

**Список рекомендуемой литературы**

1. Агальцов, В. Н. Методика начального обучения спортивном ориентированию студентов / В. Н. Агальцов. – Омск: ОГИФК, 1990. – 24 с.

2. Агальцов, В. П. Факторы, обуславливающие успешность обучения и их связь с соревновательной результативностью у начинающих ориентировщиков / В. П. Агальцов, В. А. Ботух, Г. Г. Нугманов. – Омск: ОГИФК, 1990. – 104-105 с.

3. Акимов, В. Г. Пространственное представление и восприятие местности в условиях ближней ориентации. Проблемы физического воспитания студентов ВУЗов / В. Г. Акимов. – Брест, 1975. – 127-129 с.

4. Акимов, В. Г. Основы техники и тактики ориентирования на местности: методическое пособие / В. Г. Акимов, А. А. Кудряшов. – Минск: 1975. – 147 с.

5. Акимов, В. Г. Спортивное ориентирование / В. Г. Акимов, А. А. Кудряшов. – Минск: 1977. – 87 с.

6. Акимов, В. Г. Подготовка спортсменов–ориентировщиков / В. Г. Акимов. – Минск: Полымя. 1987. – 137 с.

7. Алешин, В. М. Судейство соревнований по ориентированию на местности / В. М. Алешин, Е. И. Иванов, А. А. Колесников. – М.: ФиС, 1970. – 141 с.

8. Битехина, Л. Д. Аспекты процесса планирования деятельности при ориентировке на местности / Л. Д. Битехина, А. К. Дроздовский // Теория и практика физической культуры. – М.: 1987. – 37-41 с.

9. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование на местности / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – М.: Воениздат, 1971. – 171 с.

10. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование: методическое пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – М.: Воениздат, 1982. – 141 с.

11. Бреггинс, А. Ориентирование по тропам / А. Бреггинс. – М.: 1997. – 147 с.

12. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование / Н. Д. Васильев. – Волгоград, 1983. – 197 с.

13. Васильева, Г. Н. О тактике в соревнованиях по спортивному ориентированию / Г. Н. Васильева. – 1963. – No6. – 9-10 с.

14. Вейялайнен, Л. Зелеными маршрутами / Л. Вейялайнен. – М.: ФиС, 1986. – 139 с.

15. Волков, В. М. Восстановительные процессы в спорте / В. М. Волков. – М.: ФиС, 1987. – 111 с.

16. Воронов, Ю. С. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим навыкам и действиям / Ю. С. Воронов, М. В. Николин, Г. Ю. Малахова. – Смоленск, 1998. – 134 с.

17. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. В. Немытов. – М.: Издат. центр, «Академия», 2001. – 208 с.

18. Герои, Е. Дифференцирование психологических проблем спортивной тренировки / Е. Герои. – ТиП, 1. – 24-26 с.

19. Дроздовский, А. К. Психологический профиль личности спортсмена ориентировщика: методические рекомендации / А. К. Дроздовский. – Хабаровск, 1990. – 97 с.

20. Дроздовский, А. К. О процессах пространственного мышления соревнующегося ориентировщика / А. К. Дроздовский. – М.: О-Вестник, 1996. – 21-27 с.

21. Елаховский, С. Б. Бег к невидимой цели / С. Б. Елаховский. – М.: ФиС, 1973. – 144 с.

22. Зенина, Т. М. Исследование взаимосвязи индивидуальных психологических особенностей и спортивной деятельности у спортсменов-ориентировщиков: Сборник научных трудов молодых ученых / Т. М. Зенина. – Смоленск, 1995. – 66-69 с.

23. Зубков, С. А. Особенности тактического мышления ориентировщика на дистанции / С. А. Зубков // Теория и практика физической культуры. – М., 1974. – 32-35 с.

24. Казанцев, С. А. Психофизиология спортивного ориентирования / С. А. Казанцев. – М.: Академпринт, 2000. – 134 с.