

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
“ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМУ І КРАЄЗНАВСТВА
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ”
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ



СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

Запоріжжя
2009

Автор-укладач:

Пох Лілія Василівна, керівник гуртка

КЗ “Запорізький обласний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді” ЗОР.

Технічне редагування, макет:

Волков Анатолій Володимирович, методист КЗ

“Запорізький обласний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді” ЗОР.

Затверджено:

Науково-методичною радою Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти
(*протокол №5 від 29.09.2009 р.*)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма зі спортивного орієнтування призначена для гуртків центрів туризму, клубів спортивного орієнтування та ін. Вона складена на основі нормативних документів Міністерства освіти України.

Структура програми передбачає мету і завдання, програмний матеріал із розділів підготовки (теоретичної, техніко-тактичної, фізичної) за роками навчання, засоби та форми підготовки.

Програмою визначена система нормативів для контролю за ефективністю навчально-тренувального процесу. Програма забезпечує:

- послідовність і безперервність всієї підготовки юних орієнтувальників;
- доступність та індивідуальний підхід, доцільність вибору форм та методів роботи;
- системність та послідовність навчання, творчості;
- спадкоємність у вирішенні завдань зміцнення здоров'я і гармонічного розвитку дітей;
- виховання морально-вольових якостей і стійкого інтересу до занять, старанності у оволодінні технікою, тактикою та видами орієнтування;
- розвиток фізичних якостей, створювання умов для досягнення високих спортивних результатів;
- естетичний вплив на дітей, допомогу у пізнанні і розумінні природи;
- програма забезпечує придбання необхідних навичок та знань для участі у змаганнях з орієнтування та виконання нормативів від третього спортивного юнацького розряду до кандидата у майстри спорту;
- доступність навчального матеріалу для дітей та учнівської молоді відповідного віку відповідно до попередньої підготовки.

Програмний матеріал викладений у відповідності до вимог нормативних документів, що регламентують розпорядок роботи та розмір навчального навантаження керівників гуртків позашкільних закладів України. Навчальний рік починається з 1 вересня, одна навчальна година дорівнює 45 хвилинам.

Наповнюваність груп і розподіл тижневого навантаження

Назва	Початковий рівень	1-й рік навчання основного рівня	2-й рік навчання основного рівня	Вищий рівень
Кількість учнів в групах	20	15	12	12
Кількість годин на тиждень	6	6-9	9	9

Співвідношення часу, відведеного на окремі види підготовки, може бути змінено в залежності від конкретних обставин, головним чином від наявності матеріальної бази, умов погоди та ін. Але при цьому повинен зберігатися загальний напрям тренувального процесу. Враховуючи специфіку орієнтування (необхідність проводити тренування на різних типах місцевості, які часто знаходяться за межами міста), основне навантаження з техніко-тактичної підготовки й участь у змаганнях треба планувати на вихідні дні, а також проводити у формі бесід, виконання вправ протягом 15-30 хв. під час тренувань з інших видів підготовки.

Основними принципами побудування навчально-тренувальної роботи є універсальність в постановці завдань, виборі засобів і методів навчання, глибоке вивчення особливостей кожного учня, індивідуальний підхід.

Головний напрямок програми - створення умов для успішного навчання юних спортсменів широкому арсеналу техніко-тактичних засобів спортивного орієнтування, досягнення високого рівня загальної і спеціальної підготовки на подальших етапах спортивного удосконалення.

Програма передбачає трьохрівневою класифікацію вихованців: початковий, основний та вищий. Програма розрахована на чотири роки навчання, які включають початковий рівень (1 рік навчання), основний (2 роки навчання), вищий (1 рік навчання). Але коли учні не повністю засвоїли програму початкового рівня вони повинні ще рік займатися по програмі цього рівня. Коли не засвоїли програму 1 або 2 року основного рівня та не виконують прогнозований результат по закінченню реалізації програми, вони повинні далі займатися ще рік по програмі основного рівня 1 або 2 року навчання. На вищому рівні учні можуть займатися декілька років, ускладнюючи кожен рік техніко-тактичні та фізичні вимоги.

Широка доступність, захоплююча боротьба на зелених доріжках, мальовничість природи, з якою так близько знайомляться діти під час занять орієнтуванням, стали одним із різноманітних засобів виховання та навчання молоді, які має сучасна педагогіка.

Спортивне орієнтування сприяє виховання в учнів кращих людських якостей: мужності, кмітливості, взаємодопомоги, сили волі та характеру, надає глибоких знань в області топографії, географії, розширює їх кругозір.

Програма не передбачає виконання вимог до фізичних нормативів по закінченню любого рівню навчання тому, що орієнтована на особистий підхід к фізичному стану гуртківця.

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занять	Кількість годин			
		Усього	У тому числі		
			теор.	Практичних	
				в приміщенні	на місцевості
1	Безпека під час тренувань, змагань походів. Загальнотеоретичні відомості зі спортивного орієнтування.	4	4	-	-
2	Основи техніки орієнтування	16	12	-	4
3	Контроль, самоконтроль у навчально-тренувальному процесі, аналіз занять і змагань	2	2	-	-
4	Розвиток спостережливості, пам'яті, просторового уявлення, оперативного мислення та ін.	22	10	12	-
5	Правила змагань з орієнтування	2	2	-	-
6	Спорядження орієнтувальника	2	2	-	-
7	Краєзнавство	24	8	-	16
8	Загальна фізична підготовка	52	-	-	52
9	Спеціальна фізична підготовка	8	-	-	8
10	Техніко-тактична та бігова підготовка на місцевості	52	-	2	50
11	Виконання контрольних нормативів	4	-	-	4
12	Інструкторська практика і суддівство змагань	-	-	-	-
13	Складання картосхем	4	2	2	-
14	Участь в учбових змаганнях	24	-	-	24
15	Участь у змаганнях (кількість на рік)	5-7			
	Всього годин на рік	216	42	16	158

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ

1. Створення уявлення про спортивне орієнтування, як виду спорту і формування зацікавленості до занять їм;
2. Формування звички до виконання елементарних вимог гігієни на заняттях з орієнтування;
3. Розвиток розумових здібностей – спостережливості, сприйняття, пам'яті, уявлення, просторової орієнтації, відчуття часу, уваги, мислення та ін;
4. Вивчення сторін горизонту та їх визначення по місцевим речам;
5. Навчання основним умовним знакам спортивних карт;

6. Визначення відстані на місцевості та на карті;
7. Відпрацювання прийомів та відмітки на контрольних пунктах (КП) ;
8. Проходження не складних дистанцій у заданому напрямку;
9. Створення уявлення про карту, як засобу відображення місцевості;
10. Навчання основним правилам поведінки у лісі;
11. Поліпшення здоров'я дітей;
12. Навчання найпростішим способам орієнтування на місцевості.

НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ початкового рівня (9-11 років)

I. Безпека під час тренувань, змагань походів. Загальнотеоретичні відомості зі спортивного орієнтування (4 год.)

- Безпека під час тренувань, змагань, походів (1 год.);
- Орієнтування як складова частина фізичної культури на Україні (1 год.) ;
- Режим доби школяра (1 год.);
- Основні правил гігієни на заняттях у приміщенні, спортзалі, спортивному майданчику, стадіоні (1 год.);

II. Основи техніки орієнтування (16 год.)

- Види орієнтування (1 год.);
- Короткі відомості з історії розвитку спортивного орієнтування (1 год.);
- План, схема, карта. Короткі відомості з історії картографії. (1 год.);
- Абетка карти - умовні знаки (УЗ). Види умовних знаків (1 год.);
- Схема класу, квартири, спортивного майданчику, парку (1 год.);
- Види лінійних та площевих орієнтирів (1 год.);
- Сторони горизонту на місцевості та на карті (1 год.);
- Способи орієнтування карти (1 год.);
- Правила великого пальцю (1 год.);
- Контрольний пункт (КП), обладнання т засоби відмітки (1 год.);
- Контрольна картка спортсмена: заповнення т засоби відмітки (1 год.);
- Словесні та символічні легенди КП (1 год.).

Практичні заняття Заповнення контрольної картки. Засоби відмітки на картці. Обладнання контрольного пункту (4 год.)

Див. Технічні вимоги – рівень 1 (табл 1)

III. Контроль, самоконтроль у навчально-тренувальному процесі, аналіз занять і змагань (2 год.)

IV. Розвиток спостережливості, пам'яті, уваги, просторової орієнтації, просторового уявлення, оперативного мислення та ін. (22 год.)

Теоретичні заняття (10 год.)

Практичні заняття. Вправи в приміщенні з елементами орієнтування з використанням учбових карт. Завдання на домислення, розвиток логічного мислення та інше на місцевості (12 год.)

V. Правила змагань (2 год.)

- Права та обов'язки учасників змагань з орієнтування (1 год.);
- Основні правила проходження дистанцій у заданому напрямку, за вибором, по лінії, комбінованої та на маркірованої дистанції (1 год.).

VI. Спорядження орієнтувальника (2 год.)

- Одяг, взуття, компас, планшет (2 год.)

VII. Краєзнавство (24 год.)

- Відомості про український традиційний одяг. Українські свята та традиції їх святкування (2 год.);
 - Природа запорізької області (2 год.);
 - Науки про історію та культуру рідного краю (2 год.);
 - Охорона навколишнього природного середовища (2 год.).
- Практичні заняття на місцевості (16 год.)

VIII. Загальна фізична підготовка (ЗФП) – 52 год.

- спортивні ігри - регбі, футбол, баскетбол - за спрощеними правилами, на зменшених майданчиках; рухливі ігри - «третій зайвий», «чарівник», «білі ведмеді», «вовк в рівчаку», «гонка з вибуванням», «бій півнів», «біг раків»; загально розвиваючи вправи (ЗРВ) без предметів - присідання, нахилення, повороти, обертання, випаді з додатковими й пружними рухами, вправи в парах з опором, з положення лежачи - піднімання і опускання ніг, тулуба; вправи з предметами - стрибки зі скакалкою на одній і на двох ногах, з поворотами, з просуванням вперед, назад, в лівий бік, в правий бік, у повному і напівприсідки, кидання і ловлення набивних м'ячів (1-2 кг) з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), з гантелями (до 1 кг) - огинання і розгинання рук, нахилення і повороти тулуба, підстрибування над лавою або сходинкою (висота до 25 см); вправи на гімнастичних снарядах - на гімнастичній стінці, на низькій перекладці, стрибки через гімнастичну лаву правим і лівим боком, лазіння по канату; лижна підготовка – вивчення класичних способів пересування на лижах, лижні прогулянки, проходження маркірованих дистанцій на лижах; плавання - вивчення вільного стилю плавання, ігри на воді.

IX. Спеціальна фізична підготовка (СФП) – 8 год.

- спеціальні бігові вправи (СБВ) на відтинках 50-60 м - біг з високим підніманням стегна, з нахльостуванням гомілки, спиною наперед, з відведенням прямих ніг вперед і назад, біг стрибками, біг з упиранням, біг з прискоренням на відтинках 30-50 м; стрибкові вправи на відтинках до 30 м - стрибки на одній нозі, підстрибування та ін.

X. Техніко-тактична підготовка (ТТП) та бігова підготовка (БП) на місцевості (БП) – 52 год.

ТТП: Умовні знаки. Вимірювання відстані на карті та місцевості. Визначення сторін світу за допомогою компасу

Рухливі ігри на місцевості з елементами орієнтування - «боротьба за прапор», «розвідники», «відшукай листа»; вивчення умовних знаків на місцевості; проходження промаркірованих дистанцій, що прокладені по лінійних орієнтирах з постановкою КП безпосередньо на них, на орієнтирах, що розташовані на відстані прямої видимості з цих орієнтирів (на перших тренуваннях нитку дистанції бажано наносити на карту учасників); проходження дистанцій в заданому напрямку по лінійних орієнтирах без вибору шляху, КП повинні стояти безпосередньо на них або на орієнтирах, що розташовані на відстані прямої видимості з цих орієнтирів; дистанції в заданому напрямку по лінійних орієнтирах з вибором шляху, КП повинні стояти безпосередньо на них або на орієнтирах, що розташовані на відстані прямої видимості з цих орієнтирів; дистанції в заданому напрямку по лінійних орієнтирах з вибором шляху, КП стоять на орієнтирах, що розташовані на невеликій відстані від лінійних орієнтирів і чітко виділяються на місцевості та карті; проходження дистанцій за вибором, в естафетах, участь у змаганнях при умові виконання вимог, що викладені вище. (32 год.).

- **БП:** Крос-похід з чергуванням ходьби і бігу на відстань до 5-7 км, біг на відстань від 500 до 4000 м, багаторазове пробігання відтинків від 60 до 200 м із змінами швидкості, темпу, в естафетах. (20 год.).

XI. Виконання контрольних нормативів (4 год.)

Біг на різні дистанції (30, 60, 100 м, 1 км, «тест 12-ті хвилин»)

XII. Складання картосхем (4 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Практичні заняття. Малювання класу, спортивного майданчика (2 год.)

XIII. Участь в учбових змаганнях (24 год.)

Змагання у заданому напрямку, за вибором, по маркуванню, «зіркова дистанція».

XIV. Участь у змаганнях (кількість на рік) (5-7)

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Гуртківці повинні знати:

- основні умовні знаки карт для орієнтування;
- види орієнтування;
- способи відмітки на дистанції;
- найпростіші способи орієнтування на місцевості;
- поняття масштаб та як його використовують при відтворенні місцевості на карті;
- основні правила гігієни під час тренувань;
- основні правил техніки безпеки під час тренувань т змагань на місцевості.

Гуртківці повинні вміти:

- визначати відстань на карті та місцевості;
- орієнтувати карту за допомогою компасу та без нього;
- відрізняти лінійні орієнтири на карті та місцевості;
- проходити найпростіші дистанції з різних видів орієнтування.

Технічні вимоги та вимоги до рівня фізичної складності для занять з гуртківцями початкового рівня повинні відповідати Рівню 1 (Див. таблицю 1).

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

(1 рік навчання)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занять	Кількість годин			
		Усього	У тому числі		
			Теоретичних	Практичних	
				в приміщенні	на місцевості
1	Безпека під час тренувань, змагань походів. Загальнотеоретичні відомості зі спортивного орієнтування.	8	8	-	-
2	Основи техніки орієнтування	18	6	4	8
3	Контроль, самоконтроль у навчально-тренувальному процесі, аналіз занять і змагань	6	2	4	-
4	Розвиток спостережливості, пам'яті, просторового уявлення, оперативного мислення та ін.	20	4	8	8
5	Правила змагань з орієнтування	6	6	-	-
6	Спорядження орієнтувальника	2	2	-	-
7	Загальна фізична підготовка	40	-	12	28
8	Спеціальна фізична підготовка	10	-	4	6
9	Техніко-тактична та бігова підготовка на місцевості	68	-	-	68
10	Виконання контрольних нормативів	4	-	-	4
11	Інструкторська практика і суддівство змагань	4	-	-	4
12	Корегування і складання спортивних карт	6	2	-	4
13	Участь в учбових змаганнях	24	-	-	24
14	Участь у змаганнях (кількість на рік)	10-15			
	Всього годин на рік	216	30	32	154

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ

1 рік навчання основного рівня (10-12 років)

1. Підвищення інтересу до занять орієнтуванням;
2. Розвиток навичок самостійної роботи в лісі;
3. Освоєння основних технічних засобів і навичок;
4. Різнобічний розвиток фізичних якостей;
5. Вивчення правил змагань зі спортивного орієнтування;
6. Формування стереотипу підготовки до змагань;
7. Навчання основам самоконтролю і аналізу тренувального процесу.

НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ **основного рівня першого року навчання (10-12 років)**

I. Безпека під час тренувань, змагань походів. Загальнотеоретичні відомості зі спортивного орієнтування (8 год.)

- Безпека під час змагань, тренувань, походів. Короткі відомості про будову організму людини. Вплив фізичних вправ на укріплення здоров'я, підвищення працездатності (1 год.)
- Харчування спортсмена (1 год.);
- Перша допомога при пораненнях, травмах (2 год.);
- Короткі відомості з історії розвитку фізкультури і спорту. Історія розвитку орієнтування рідного краю (міста, району, області). Видатні спортсмени-орієнтувальники країни. Міжнародна (IOF) і національна (ФОРУ) федерації орієнтування (2 год.);
- Значення всебічної фізичної підготовки як основи спортивного тренування орієнтувальника (2 год.)

II. Основи техніки орієнтування (18 год.)

- Способи вимірювання відстані на карті і на місцевості (2 год.);
- Контроль напрямку і способи його виконання. Техніка зняття азимута (1 год.).
- Оптимальний вибір шляху: способи проходження етапів (1 год.);
- Рельєф та способи його відображення на карті. Вивчення моделей рельєфу (2 год.).

Практичні заняття. Розвиток окоміру: відкладання відрізків різної довжини, визначення довжини відрізків на карті. Техніка зняття азимута. Оптимальний вибір шляху: способи проходження етапів. Вивчення моделей рельєфу. Читання рельєфу за допомогою карти на місцевості (12 год.)

Див. Технічні вимоги – рівень 2 (Таблиця 1).

III. Контроль, самоконтроль у навчально-тренувальному процесі, аналіз занять і змагань (6 год.)

Щоденник самоконтролю. Аналіз змагань і занять (2 год.)

Практичні заняття. Гігієна спортивного тренування. Режим дня при заняттях фізично. Культурою і спортом. Особиста гігієна. Режим харчування. Процедура загартовування (2 год.)

Санітарно гігієнічні вимоги до місця проведення занять, до спортивного інвентарю. Спортивні травми та їх попередження (2 год.)

IV. Розвиток спостережливості, пам'яті, уваги, просторової орієнтації, просторового уявлення, оперативного мислення та ін. (20 год.)

Теоретичні заняття: Вправи на розвиток пам'яті, уваги, спостережливості з виконанням учбових карт; розвиток логічного мислення та інше (4 год.)

Практичні заняття. (16 год.) Вправи в приміщенні та на місцевості з елементами орієнтування та використанням учбових карт:

- знайти числа в порядку збільшення з карточки де числа розкидані (4 год.);

- на кросі запом'ятовувати та по пам'яті воспроизводити символічні легенди КП (4 год.);
- при бігу на відрізках виконувати вправу «лабіринт» (4 год.);
- на кросі запом'ятовувати та воспроизводити конфігурацію дистанції, фрагменти шматочків простих карт, шлях руху між КП, ситуацію на КП та навколо КП (прив'язки) (4 год.)

V. Правила змагань (6 год.)

- Права та обов'язки учасників змагань з орієнтування (1 год.) ;
- Основні правила проходження дистанцій у заданому напрямку, за вибором, по лінії, комбінованої та на маркірованої дистанції (2 год.);
- Положення про змагання (2 год.);
- Вікові групи на змаганнях. Види змагань (1 год.)

VI. Спорядження орієнтувальника (2 год.)

- Одяг, взуття, компас, планшет, засоби відмітки (2 год.)

VII. Загальна фізична підготовка (ЗФП) – 40 год.

спортивні ігри - регбі, футбол, баскетбол - за спрощеними правилами, на зменшених майданчиках; рухливі ігри - такі ж як і в 1-й рік навчання; комплекси вправ на гімнастичних приладах разом з ЗРВ без предметів; вправи з предметами: стрибки зі скакалкою, кидання і ловлення набивних м'ячів (2-3 кг) в різних вихідних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи), вправи з гантелями (до 2 кг), підстрибування над лавою або сходинкою (висота до 25 см), виконання ЗРВ з використанням мішечків з піском; лижна підготовка - удосконалення класичних способів і вивчення вільного стилю пересування на лижах, лижні прогулянки, катання з гір, проходження маркірованих дистанцій на лижах; плавання - удосконалення вільного стилю плавання, ігри на воді.

VIII. Спеціальна фізична підготовка (СФП) – 10 год.

СБВ на відтинках до 100 м, біг з упиранням, біг з прискоренням на відтинках 30-50 м; Стрибки на відтинках до 60 м; бігові вправи з використанням резинових амортизаторів; імітаційні вправи; найпростіші підготовчі вправи для бар'єрного бігу на зменшених бар'єрах.

IX. Техніко-тактична підготовка (ТПП) та бігова підготовка (БП) на місцевості – 68 год.

Техніко-тактична підготовка (ТПП) – 36 год.

Рухливі ігри на місцевості з елементами орієнтування - «боротьба за прапор», «розвідники», «відшукай листа», «замаскований контрольний пункт»; проходження дистанцій в заданому напрямку по лінійних орієнтирах з вибором шляху, КП стоять на орієнтирах, що розташовані на невеликій відстані від лінійних орієнтирів і чітко виділяються на місцевості та карті; проходження дистанцій за вибором, в естафетах, на маркірованих трасах; виконання вправ «зіркове» орієнтування, орієнтування по пам'яті, орієнтування по «білій» карті; орієнтування по азимуту; проходження дистанцій з вибором шляху від

орієнтира до орієнтира, КП можуть бути розташовані на елементах рельєфу; участь у тренувальних та кваліфікаційних змаганнях.

Бігова підготовка (БП) – 32 год.

Крос-похід з чергуванням ходьби і бігу на відстань до 10-12 км; рівномірний біг на відстань від 3 до 7 км в аеробному режимі; темповий біг на відтинках від 500 до 1500 м в змішаному аеробно-анаеробному режимі; перемінний темповий біг (з чергуванням відтинків рівномірного і темпового бігу); багаторазове пробігання відтинків від 60 до 400 м із змінами швидкості, темпу, в естафетах.

Х. Виконання контрольних нормативів (4 год.)

Біг на різні дистанції (100, 400 м, 1 км, 2 км, «тест 12-ті хвилин»)

ХІ. Інструкторська практика і суддівство змагань (4 год.)

ХІІ. Корегування і складання спортивних карт (6 год.)

Складання карт з різними масштабами (2 год.)

Практичні заняття. Складання картосхем шкільної ділянки, ділянки парку відпочинку в різних масштабах (4 год.).

ХІІІ. Участь в учбових змаганнях (24 год.)

XIV. Участь у змаганнях (10 – 15 на рік)

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ ЗАКІНЧЕНЮ 1-го РОКУ НАВЧАННЯ ОСНОВНОГО РІВНЯ.

Гуртківці повинні знати:

- всі умовні знаки спортивних карт для орієнтування;
- найпоширеніші засоби контролю напрямку на місцевості;
- права і обов'язки учасників змагань з орієнтування;
- основні правила змагань з різних видів орієнтування;
- критерії оцінки при виборі оптимального шляху;
- основні відомості з історії розвитку орієнтування в світі, країні, рідному краї;
- методи контролю та самоконтролю тренувальної діяльності та стану здоров'я;
- правила техніки безпеки під час тренувань, змагань на місцевості та походів.

Гуртківці повинні вміти:

- складати найпростіші картосхеми класу, спортивного майданчику, тощо;
- робити аналіз змагань за запропонованою тренером схемою
- відрізняти на карті та місцевості елементи рельєфу;

- вибирати оптимальний шлях руху при проходженні дистанції з різних видів орієнтування;
- використовувати при проходженні дистанції рух по азимуту.

Нормативи по фізичним даним гуртківці повинні здавати для того, щоб бачити покращення свого здоров'я при заняті спортивним орієнтуванням. Технічні вимоги та вимоги до рівня фізичної складності для занять з гуртківцями 1-го року навчання основного рівня повинні відповідати Рівню 2 (Див. таблицю 1).

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

(2 рік навчання)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занять	Кількість годин			
		Усього	У тому числі		
			теор.	Практичних	
				в приміщенні	на місцевості
1	Безпека під час тренувань, змагань походів. Загальнотеоретичні відомості зі спортивного орієнтування.	8	8	-	-
2	Основи техніки орієнтування	22	6	4	12
3	Контроль, самоконтроль у навчально-тренувальному процесі, аналіз занять і змагань	10	4	6	-
4	Розвиток спостережливості, пам'яті, просторового уявлення, оперативного мислення та ін.	22	4	8	10
5	Правила змагань з орієнтування	6	6	-	-
6	Спорядження орієнтувальника	2	2	-	-
7	Загальна фізична підготовка	64	-	16	48
8	Спеціальна фізична підготовка	36	-	12	24
9	Техніко-тактична та бігова підготовка на місцевості	98	-	-	98
10	Виконання контрольних нормативів	6	-	-	6
11	Інструкторська практика і суддівство змагань	4	-	-	4
12	Корегування і складання спортивних карт	14	2	-	12
13	Участь в учбових змаганнях	32	-	-	32
14	Участь у змаганнях (кількість на рік)	15-25			
	Всього годин на рік	324	32	46	246

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ

2 рік навчання основного рівня (12-13 років)

1. Досягнення перших успіхів з орієнтування, виконання розрядів;
2. Закріплення освоєних знань, вмінь, навичок;
3. Освоєння нових технічних засобів;
4. Підвищення рівня фізичної підготовки;
5. Участь у змаганнях на різних типах місцевості;
6. Формування стереотипу підготовки до змагань;

7. Самоконтроль та поглиблений аналіз тренувальних занять та змагань;
8. Оволодіти методами попередження та виправлення помилок у навчально-тренувальному процесі;
9. Правила змагань з орієнтування.

НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ

2-го року навчання основного рівня (12-13 років).

I. Безпека під час тренувань, змагань походів. Загальнотеоретичні відомості зі спортивного орієнтування (8 год.)

- Безпека під час тренувань, змагань, походів (1 год.);
- Розвиток орієнтування за кордоном, участь українських спортсменів в міжнародних змаганнях (1 год.);
- Основні відомості про будову кровоносної системи і органів дихання. Удосконалення функцій органів дихання та кровообігу людини під впливом занять спортом. Відновлювання спортсменів. Гігієнічні основи загартування і роль загартування при заняттях орієнтуванням. Значення і зміст лікарняного контролю при заняттях спортом. Поняття про «спортивну форму» і стомлення. Характеристика особливостей стомлення при заняттях та участі в змаганнях з орієнтування (3 год.);
- Технічна, тактична, психологічна підготовка орієнтувальника. Методи попередження і виправлення помилок у навчально-тренувальному процесі (2 год.);
- Спортивна класифікація, розрядні нормативи та вимоги з орієнтування (1 год.).

II. Основи техніки орієнтування (22 год.)

- Різні засоби «здобуття» КП, методика пошуку в районі КП (2 год.);
- Організація і проведення змагань зі спортивного орієнтування (2 год.);
- Аналіз і характеристика різних варіантів проходження окремих відтинків дистанції. Можливі варіанти вирішення завдань, що поставлені начальником дистанції (2 год.);

Практичні заняття. (16 год.) Удосконалення елементів техніки орієнтування:

- умовні знаки – абетка орієнтувальника (дорожня мережа, гідрографія, рослинність, камені, скелі штучні об'єкти та спорудження, рельєф) (4 год.);
 - порівняння карти з місцевістю (4 год.);
 - просторове орієнтування (2 год.);
 - визначення або оцінка пройденого шляху (2 год.);
 - біг у заданому напрямку (4 год.).
- Див. Технічні вимоги – рівень 2 (Див. таблицю 2).

III. Контроль, самоконтроль у навчально-тренувальному процесі, аналіз занять і змагань (10 год.)

Гігієна спортивного орієнтування.

- значення і зміст лікарського контролю в тренуванні орієнтувальника (1 год.);

- самоконтроль спортсмена, щоденник самоконтролю (1 год.);
- основні причини травматизму при заняттях спортивним орієнтуванням та заходи його попередження (1 год.);
- перша медична допомога при спортивних травмах: забитих м'язів, вивихах, розтягненнях, кровотечах (м'язів).

Практичні заняття.

- самоконтроль за станом здоров'я та тренуваності за основними показниками: зріст, пульс, вага, дихання, а також за динамометрією та становою силою (2 год.);
- способи надання першої медичної допомоги при спортивних травмах (2 год.);
- ведення щоденника самоконтролю спортсмена (2 год.)

IV. Розвиток спостережливості, пам'яті, просторового уявлення, оперативного мислення та ін. (22 год.)

- Ускладнені вправи на розвиток пам'яті, уваги, спостережливості з використанням учбових карт, розвиток логічного мислення та ін. (4 год.)

Практичні заняття. (18 год.) Ускладнені вправи в приміщенні та на місцевості з елементами орієнтування з використанням учбових карт. Ускладнені вправи на розвиток пам'яті, уваги, спостережливості, розвиток логічного мислення, завдання на домислення.

V. Правила змагань з орієнтування (6 год.)

- Положення про змагання (1 год.);
- Права та обов'язки учасників змагань (1 год.);
- Скарги (1 год.);
- Вимоги до дистанцій та мапам змагань (2 год.);
- Спортивна класифікація, розрядні нормативи та вимоги (1 год.).

VI. Спорядження орієнтувальника (2 год.).

- Одяг, взуття, компас, планшет, засоби відмітки (2 год.)

VII. Загальна фізична підготовка (ЗФП) – 64 год.

- спортивні ігри - футбол, баскетбол; рухливі ігри: «зміна місць», «збери прапорці», «тікай - доганяй», «зустрічна естафета», «зміна місць стрибками», «в дальню зону», «біг-переслідування з перешкодами», ігри з елементами орієнтування: естафети в спортзалі, на спортмайданчику з виконанням вправ на розвиток пам'яті, уваги, спостережливості, вправ на удосконалення навичок відмітки на КП, читання легенд КП; комплекси вправ на гімнастичних приладах разом з ЗРВ без предметів; вправи з предметами: стрибки зі скакалкою на місці і з просуванням вперед, назад; кидання і ловлення набивних м'ячів (3-5 кг) з різних вихідних положень, вправи з гантелями (до 5 кг), підстрибування над лавою або сходинкою (висота 35-40 см), виконання ЗРВ з використанням мішечків з піском, виконання вправ з обтяженнями (штанга вагою 20-25 кг, млинці для штанги вагою 5-10 кг); лижна підготовка - удосконалення класичних способів і вільного стилю пересування на лижах, біг на лижах від 5

до 10 км, катання з гір, проходження маркірованих дистанцій на лижах; плавання - вивчення різних стилів плавання, ігри на воді.

VIII. Спеціальна фізична підготовка (СФП) – 36 год.

- СБВ на відтинках 100-150 м , біг з упиранням, біг з прискоренням на відтинках 30-50 м; СтрВ на відтинках 60-100 м; бігові вправи з використанням резинових амортизаторів; імітаційні вправи; підготовчі вправи для бар'єрного бігу «школа бар'єриста»; виконання вправи «смуга перешкод» на невеликих відтинках з кількістю перешкод не більше 5 шт.

IX. Техніко-тактична підготовка (ТПП) та бігова підготовка (БП) на місцевості (БП) – 98 год.

ТПП: Рухливі ігри на місцевості з елементами орієнтування; проходження дистанцій в заданому напрямку, за вибором, на маркірованих трасах, естафет з цих видів орієнтування на різних типах місцевості; моделювання ситуацій для удосконалення і відпрацювання різних техніко-тактичних засобів і навичок (виконання вправ «вікна», орієнтування по коридорах і т.ін.) на нескладних типах місцевості; участь в учбових і офіційних змаганнях у відповідності до віку і кваліфікації (66 год.).

БП: Крос-похід з чергуванням ходьби і бігу на відстань до 20 км; рівномірний біг на відстань від 5 до 12 км в аеробному режимі; темповий біг на відтинках від 1000 до 3000 м в змішаному аеробно-анаеробному режимі; перемінний темповий біг (з чергуванням відтинків рівномірного і темпового бігу); багаторазове пробігання відтинків від 60 до 800 м із змінами швидкості, темпу, в естафетах; участь в змаганнях з легкої атлетики (бігові види програми) (32 год.).

X. Виконання контрольних нормативів (6 год.)

(400 м, 1 км, 4 км, 6 км)

XI. Інструкторська практика і суддівство змагань (4 год.).

XII. Корегування і складання спортивних карт (14 год.).

Теоретичні знання (2 год.)

Практичні заняття Складання спортивних карт полігону, парку та місцевості (12 год.)

XIII. Участь в учбових змаганнях (32 год).

XIV. Участь у змаганнях (кількість на рік) (15-25).

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Гуртківці повинні знати:

- основні відомості про будову та функціонування організму людини;
- міжнародні правила змагань з орієнтування;

- основні принципи підготовки дистанцій з різних видів орієнтування;
- вимоги спортивної класифікації з орієнтування;
- особливості технічної, тактичної, психологічної підготовки орієнтувальника;
- основні засоби здобуття КП та методи його пошуку.

Гуртківці повинні вміти:

- планувати та обладнувати дистанції з різних видів орієнтування для шкільних змагань;
- складати карту ділянки рівнинної місцевості;
- читати карту під час бігу по дистанції на ділянках місцевості з різною прохідністю;
- використовувати метод прогнозування при проходженні дистанцій з різних видів орієнтування.

Технічні вимоги та вимоги до рівня фізичної складності для занять з гуртківцями 2-го року навчання основного рівня повинні відповідати Рівню 2 – 3 (Див. таблицю 1).

ВИЩІЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занять	Кількість годин			
		Усього	У тому числі		
			Теоретичних	Практичних	
		го		в приміщенні	на місцевості
1	Безпека під час тренувань, змагань походів. Загальнотеоретичні відомості зі спортивного орієнтування.	8	8	-	-
2	Основи техніки орієнтування	20	4	2	14
3	Контроль, самоконтроль у навчально-тренувальному процесі, аналіз занять і змагань	10	10	-	-
4	Розвиток спостережливості, пам'яті, просторового уявлення, оперативного мислення та ін.	20	8	-	12
5	Правила змагань з орієнтування	4	4	-	-
6	Спорядження орієнтувальника	2	2	-	-
7	Загальна фізична підготовка	46	-	8	38
8	Спеціальна фізична підготовка	42	-	8	34
9	Техніко-тактична та бігова підготовка на місцевості	106	-	-	106
10	Виконання контрольних нормативів	6	-	-	6
11	Інструкторська практика і суддівство змагань	8	-	-	8
12	Корегування і складання спортивних карт	24	-	-	24
13	Участь в учбових змаганнях	28	-	-	28
14	Участь у змаганнях (кількість на рік)	25-30			
	Всього годин на рік	324	36	18	270

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ

вищий рівень (13-16 років та старші)

1. Удосконалення здобутих вмінь і навичок;
2. Формування індивідуальної моделі підводки до основних змагань;
3. Підвищення рівня фізичної підготовки;
4. Накопичення досвіду участі у змаганнях різного рівня;
5. Формування індивідуальних моделей виховання різних розділів технічної майстерності та здатності застосувати їх у відповідності з вимогами постійно змінюваних обставин.

НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ **вищого рівня навчання (13-16 років)**

I. Безпека під час тренувань, змагань походів. Загальнотеоретичні відомості зі спортивного орієнтування. (8 год.)

- Безпека під час тренувань, змагань, походів (1 год.);
- Розвиток клубної системи в орієнтуванні. Історія виникнення та діяльності свого клубу. (1 год.);
- Планування і дозування тренувальних навантажень і змагань у підлітковому і юнацькому віці. Індивідуальні плани і графіки тренувань кваліфікованих орієнтувальників (1 год.);
- Короткі відомості відновлення фізіологічних функцій організму після різних за об'ємом та інтенсивністю тренувальних навантажень, участі в змаганнях з орієнтування. Спортивний масаж і самомасаж, його використання в процесі тренувань (1 год.);
- Нервова система: елементи її будови та основні функції. Ведуча роль центральної нервової системи (ЦНС) в діяльності людини. Особливості функціональної діяльності ЦНС, органів дихання і кровообігу під час виконання різних фізичних вправ (2 год.);
- Особливості хімічних процесів у м'язах, поняття про кисневу заборгованість (1 год.);
- Органи травлення і обмін речовин. Поняття про основний обмін та енергетичні витрати під час виконання різноманітних фізичних навантажень і відновлюванні енергетичного балансу організму (1 год.).

II. Основи техніки орієнтування (20 год.)

- Структура і зміст техніки спортивного орієнтування, особливості окремих її елементів (1 год.);
- Варіанти тактики участі спортсмена, команди в змаганнях з різних видів орієнтування (1 год.);
- Деякі особливості техніки складання карт, способи відображення рельєфу (1 год.);
- Принципи планування і постановки дистанцій з різних видів орієнтування (1 год.).

Практичні заняття.

- Відпрацьовування окремих елементів техніки спортивного орієнтування: рух за грубим напрямком, рух за азимутом, ретельне читання карти, читання карти під час руху, запам'ятовування окремих відрізків руху (2 год.);
- Відпрацьовування тактики участі спортсмена у змаганнях з різних видів орієнтування (4 год.);
- Планування та постановка дистанцій з різних видів орієнтування (4 год.);
- Читання складних форм рельєфу під час руху спортсмена на дистанції (4 год.);
- Орієнтування по площадним, лінійним та крапковим об'єктам (1 год.);
- Біг з попередженням (1 год.)

III. Контроль, самоконтроль у навчально-тренувальному процесі, аналіз занять і змагань (10 год.)

- Планування та дозування тренувальних навантажень і змагань у підлітковому і юнацькому віці (2 год.);
- Індивідуальні плани та графіки тренувань кваліфікованих орієнтувальників (2 год.);
- Методи контролю за розвитком спортивної підготовки орієнтувальників (2 год.);
- Контроль та аналіз тренувальних занять та змагань (4 год.)

IV. Розвиток спостережливості, пам'яті, просторового уявлення, оперативного мислення та ін. (20 год.)

- Виконання тестів та вправ на розвиток розумової діяльності орієнтувальника (6 год.);
- Вольові зусилля та їх значення в змаганнях та тренуваннях. Виховання вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості і завзятості, самостійності та ініціативи, рішучості та сміливості, витримки та самообладання (2 год.).

Практичні заняття: (12 год.)

- Ігри і вправи на тренувальному занятті спрямовані на закріплення матеріалу даної теми (4 год.);
- Практичні заняття в обмеженому коридорі, по пам'яті, на вибір, у заданому напрямку, на маркірованій трасі, на естафетах (4 год.);
- Корегування спортивних карт різної складності (4 год.).

V. Правила змагань з орієнтування (4 год.)

Вивчення основних правил змагань з орієнтування (4 год.)

VI. Спорядження орієнтувальника (2 год.)

- Одяг, взуття, компас, планшет, засоби відмітки (2 год.)

VII. Загальна фізична підготовка (ЗФП) – 46 год.

Спортивні ігри - футбол, баскетбол; рухливі ігри з елементами орієнтування: естафети в спортзалі, на спортмайданчику з виконанням вправ на розвиток пам'яті, уяви, спостережливості, вправ на удосконалення навичок відмітки на КП, читання легенд КП; комплекси вправ на гімнастичних приладах разом з ЗРВ без предметів і з предметами (вага набивних м'ячів 5-7 кг, гантелі до 10 кг, штанга вагою 20-35 кг, млинці для штанги вагою 10-20 кг); лижна підготовка - удосконалення класичних способів і вільного стилю пересування на лижах, біг на лижах від 10 до 15 км, участь в змаганнях з лижного спорту; плавання - вивчення різних стилів плавання, ігри на воді.

VIII. Спеціальна фізична підготовка (СФП) – 42 год.

СБВ на відтинках 100-200 м, біг з упиранням, СтрВ на відтинках 80-150 м з різною інтенсивністю, на піску, з підйомом на пологих схилах; бігові вправи з використанням резинових амортизаторів; імітаційні вправи; підготовчі вправи

для бар'єрного бігу «школа бар'єриста», стрибки через бар'єри, біг на різних дистанціях з бар'єрами; виконання вправи «смуга перешкод»; біг по піску, болоту, зарослому лісу, на мілкому місці у воді.

ІХ. Техніко-тактична підготовка (ТТП) та бігова підготовка на місцевості (БП) – 106 год.

ТТП: Рухливі ігри на місцевості з елементами орієнтування; проходження дистанцій в заданому напрямку, за вибором, на маркірованих трасах, естафет з цих видів орієнтування на різних типах місцевості, з постановкою різних тактичних завдань на проходження окремих ділянок (початок, середина, фінішний відтинок); повторне проходження вищезазначених дистанцій і, якщо є можливість, повторне проходження дистанцій змагань, що відбулися; проходження окремих етапів дистанції різними шляхами; моделювання ситуацій для удосконалення і відпрацювання різних техніко-тактичних засобів і навичок (виконання вправ «вікна», орієнтування по коридорах і т.ін.) на любых типах місцевості; участь в офіційних змаганнях і турнірах різного рангу. (72 год.).

БП: Рівномірний біг на відстань від 8 до 18 км в аеробному режимі (ЧСС 130-150 уд/хв); темповий біг на відтинках від 2000 до 5000 м в змішаному аеробно-анаеробному режимі (ЧСС 160-175 уд/хв); перемінний темповий біг (з чергуванням відтинків рівномірного і темпового бігу); багаторазове пробігання відтинків від 100 до 500 м в анаеробному режимі (ЧСС 180-190 уд/хв); участь в змаганнях з легкої атлетики (бігові види програми). (34 год.).

Х. Виконання контрольних нормативів (6 год.)

Біг на 400 м, 2 км, 6 км, 10 км

ХІ. Інструкторська практика і суддівство змагань (8 год.)

ХІІ. Корегування і складання спортивних карт (24 год.)

ХІІІ. Участь в учбових змаганнях (28 год.)

ХІV. Участь у змаганнях (кількість на рік) (25-30).

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Гуртківці повинні знати:

- особливості тактики участі в особистих та командних змаганнях;
- види передстартової підготовки та їх застосування;
- засоби та методи відновлення після фізичних навантажень та змагань;
- особливості функціонування і розвитку системи організму людини під впливом фізичних навантажень;
- структуру та періодизацію навчально-тренувального процесу орієнтувальника.

Гуртківці повинні вміти:

- складати та реалізовувати тактичний план проходження дистанцій;

- використовувати необхідні техніко-тактичні прийоми під час змагань на різних типах місцевості;
- упевнено долати дистанції різного типу складності з різних видів орієнтування;
- складати карту ділянки пересіченої місцевості.

Технічні вимоги та вимоги до рівня фізичної складності для занять з гуртківцями 2-го року навчання основного рівня повинні відповідати Рівню 3 – 4 (Див. таблицю 1).

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ДИСТАНЦІЇ

Важливим етапом процесу навчання спортивному орієнтуванню є проходження навчальних дистанцій та участь спортсменів у змаганнях різного рівня. Основним завданням тренера є допомога орієнтувальнику знайти оптимальну швидкість руху, яка, з урахуванням вимог техніки орієнтування і фізичної підготовки, дозволяє досягти найкращих кінцевих результатів.

Діяльність спортсмена під час змагань є поєднанням технічної майстерності, психологічного пристосування до змагальної ситуації і фізичної підготовки. Крім того змагання виступають засобом контролю, який допомагає виявляти недоліки в технічній, психологічній і фізичній підготовці. Тому для найбільш ефективного проходження процесу навчання необхідно проводити змагання і тренування так, щоб дистанції та умови проведення відповідали віку і підготовці учасників.

Можна відокремити п'ять рівнів вимог до технічних та фізичних параметрів дистанції.

Рівень 1. Технічні вимоги:

- контрольні пункти повинні знаходитися на лінійних орієнтирах (стежки, дороги, струмки і т.д.) та їхніх перетинах;
- відстань від КП до КП не повинна перевищувати 250-300 метрів;
- варіант шляху пересування - єдиний, без вибору;
- переміщення повинно відбуватися виключно по лінійних орієнтирах.

Вимоги до рівня фізичної складності:

- мінімальний набір висоти, бажано проводити змагання на рівнинній місцевості;
- місцевість повинна бути легко проходимою та добре переглядатися;
- карта повинна бути не перенасичена орієнтирами.

Рівень 1. Рекомендовано для початкового рівня першого року навчання.

Рівень 2. Технічні і фізичні вимоги знаходяться в межах між першим та третім рівнями.

Рівень 3. Технічні вимоги:

- контрольні пункти можна розміщувати на найбільш легких крапкових орієнтирах;
- контрольні пункти повинні знаходитися поблизу значних і очевидних «прив'язок» (поляна, розвилка доріг, просік і т.д.);
- за контрольними пунктами необхідна наявність лінійних обмежуючих орієнтирів;
- у плануванні дистанцій допускається ділянки від КП до КП, що мають вибір шляху;
- при виборі шляху більш швидким є прямий шлях, але є більш прості, але більш довгі варіанти;

- в якості опорних орієнтирів допускається використовувати деталі рельєфу (горби, великі яри).

Вимоги до рівня фізичної складності:

- допускається невеликий набір висоти (до 50 м), без довгих підйомів;
- допускаються короткі (50-80м) ділянки поганої прохідності.

Рівень 2. Рекомендовано для основного рівня 1-2-го року навчання.

Рівень 4. Технічні і фізичні вимоги знаходяться в межах між третім та п'ятим рівнями.

Рівень 5. Технічні вимоги:

- контрольні пункти розташовані на будь-яких орієнтирах, але неможна їх ховати;
- контрольні пункти можуть знаходитися далеко від «збираючих» орієнтирів, але в районі КП досить деталей для точного орієнтування;
- кількість контрольних пунктів визначається можливостями карти для якісного планування і завданнями, що пропонує начальник дистанції;
- етапи від КП до КП повинні вимагати широкого діапазону технік;
- допускаються етапи з бігом через схили.

Вимоги до рівня фізичної складності:

- набір висоти залежить від перерізу місцевості і відповідає необхідності для якісного планування;
- перетинання районів з поганою прохідністю допускається, але зменшується за допомогою якісного планування дистанцій.

Рівень 3. Рекомендовано для вищого рівня.

У відповідності з цими вимогами пропонується таблиця 1 необхідних умов, які обов'язково повинні враховуватися під час проведення змагань і тренувань з проходженням дистанцій серед різних вікових і кваліфікаційних категорій учасників.

Таблиця 1

Група	Час переможця	Технічний рівень	Фізичний рівень	Група	Час переможця	Технічний рівень	Фізичний рівень
Ю10	20-25хв.	1	1	Д10	20-25хв.	1	1
Ю12	25-30хв.	2	3	Д12	20-25хв.	2	2
Ю14	30-35хв.	3	4	Д14	25-30хв.	3	2
Ю16	35-40хв.	4	4-5	Д16	30-35хв.	4	3
М18	35-45хв.	4-5	5	Ж18	30-40хв.	4-5	4
М20	35-45хв.	5	5	Ж20	30-45хв.	5	4
М21	40-50хв.	5	5	Ж21	30-45хв.	5	5

Параметри по часу переможця подані для подовжених дистанцій.

Пояснення до таблиці: вікова група визначається цифрою, яка стоїть після букви, що означає стать спортсмена. Спортсмен, якій має вік більш старший, ніж той, що вказаний у назві групи, змагається в наступній віковій групі. Наприклад: група Ю14 - юнаки 14 років, допускаються спортсмени, що мають

вік 13-14 (календарний рік мінус рік народження) років; спортсмени 15 років будуть приймати участь у змаганнях у групі Ю16.

Виконання вимог до технічного і фізичного рівнів планування та постановки дистанції, умов зазначених у вищенаведеній таблиці дозволяє більш ретельно і якісно вирішувати проблеми техніко-тактичної і психологічної підготовки юних орієнтувальників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акимов В.Г., Кудряшов А.А. Спортивное ориентирование. Минск., Изд-во БГУ им.В.И.Ленина, 1977.
2. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании. М., ФиС, 1983.
3. Башкиров В.Ф., Возникновение и лечение травм у спортсменов. М., ФиС, 1981.
4. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. М., Воениздат, 1982.
5. Булгакова Н.Ж., Плавание. Пособие для инструкторов-общественников. М., ФиС, 1984.
6. Былеева Л.В., Коротков И.М., Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры. М., ФиС, 1982.
7. Вейялайнен Лийса, Зелеными маршрутами. М., ФИС, 1986.
8. Иванов Е.И., Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
9. Изоп Эндель, Игровой метод при обучении ориентированию на местности. Таллин, 1978.
10. Ингстерм Арне, В лесу и на опушке. М., ФИС, 1979.
11. Куколевский Г.М., Врачебные наблюдения за спортсменами. М., ФиС, 1975.
12. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С., Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1980.
13. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. М., ФИС, 1978.
14. Ориентирование спортивное. Правила соревнований. М., ФиС, 1987.
15. Платонов В.Н., Сахновский К.П., Подготовка юного спортсмена. К., Радянська школа, 1988.
16. Пронтишева Л.П., Истоки мастерства. М., ФиС, 1992.
17. Рогозкин В.А., Пшендин А.И., Шишина Н.Н., Питание спортсменов. М., ФиС, 1989.
18. Тыкул В.И., Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.