Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
«29» октября 2021 г.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Программа учебной дисциплины модуля Физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) образовательной программы:
Спортивная тренировка в избранном виде спорта
(заочная форма обучения)

Составитель: Немытов Д.Н., к.п.н., доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «18» октября 2021 г. №2

Ульяновск, 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Спортивное ориентирование» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули) модуля Физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках ряда дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-7 семестрах: Теория спорта, Теория и методика физической культуры, Физическая культура, Легкая атлетика и методика преподавания.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Спортивная метрология» является содействие становлению профессиональной компетентности будущего педагога через формирование целостного представления о роли спортивного ориентирования в современной образовательной среде и педагогической деятельности на основе овладения их возможностями в решении педагогических задач и понимания рисков, связанных с их применением.

Задачей освоения дисциплины является формирование у студента целостного представления об основных этапах становления современного спортивного ориентирования, структуре, об основных категориях, понятиях и методах, о роли и месте спортивного ориентирования в профессиональной подготовке специалиста по физической культуре и спорту, формирование у студентов способности к использованию современных методов и технологий обучения и диагностик в процессе учебной деятельности по спортивному ориентированию.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Спортивное ориентирование» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК-1.2. Осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.		ОР-2 подбирать с учетом поставленных задач тренировочного процесса средства и методы	

ПК-3. Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.		тренировки на основе спортивного ориентирования, а также в соответствии с программой спортивной подготовки, возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	
ПК-3.1. Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий, средствами выразительности.	ОР-1 средства и методы физической, технической и тактической подготовки, средства выразительности в спортивном ориентировании		
ПК-3.2. Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.		ОР-3 в соответствии с особенностями спортивного ориентирования демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности	

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
8	3	108	-	-	14	85	экзамен (9)
Итого:	3	108	-	-	14	85	экзамен (9)

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
8 семестр				
Тема 1. Карта в спортивном ориентировании: условные знаки, топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика.	-	-	2	20
Тема 2. Виды спортивного ориентирования. Дистанции соревнований. Символьные легенды КП	-	-	4	22
Тема 3. Правила соревнований в спортивном ориентировании.	-	-	4	22
Тема 4. Система спортивной тренировки в ориентировании.	-	-	4	21
Всего по дисциплине:	**-**	**-**	**14**	**85**

3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (8 семестр)

Тема 1. Карта в спортивном ориентировании: условные знаки, процесс подготовки спортивных карт. Масштаб спортивной карты, сечение рельефа. Классификация ориентиров на местности на рельеф, скалы и камни, гидрография и болота, растительный покров, искусственные сооружения. Изображение ориентиров на карте цветами: черный, голубой, коричневый, желтый, зеленый, серый, фиолетовый или красный. Процесс подготовки спортивных карт. Общие требования к спортивной карте: объективность, информативность, нагруженность, точность, читаемость, полнота содержания, генерализация и др. Рекогносцировка, съемочное обоснование, корректировка, создание авторского и издательских оригиналов, печать карты. Процесс старения карты.
Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 2. Виды спортивного ориентирования. Дистанции соревнований. Символьные легенды КП.
Виды спортивного ориентирования: по порядку прохождения и отметки КП, времени проведения соревнований, взаимодействию спортсменов, характеру зачета результатов, представительству участников и уровню проведения, по длине дистанций. Обозначение дистанции, оборудование дистанции, планирование дистанции, классы дистанций. Символьные легенды КП: Размещение символов в таблице, состоящей из восьми колонок и использование строк без клеток для дополнительных пояснений.
Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 3. Правила соревнований в спортивном ориентировании.
Положение о соревнованиях. Календари соревнований. Организация и проведение соревнований. Местность и дистанция в спортивном ориентировании. Судьи в спортивном ориентировании. Зачетная книжка спортсмена.
Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 4. Система спортивной тренировки в ориентировании.
Программирование многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам; соответствие применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов; точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних, малых циклах и тренировочных занятиях; информационное обеспечение посредством комплексного контроля. Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками. Теоретическая, физическая, техническая, тактическая, морально-волевая подготовка спортсмена-ориентировщика
Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и зачету. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не

должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:
- подготовки к устным докладам (мини-выступлениям);
- подготовка к защите реферата;
- подготовка к защите индивидуальных практических работ.

Темы к докладам (мини-выступлениям 8 семестр)

1. В чем заключается организация проведения соревнований по спортивному ориентированию.
2. Характер зачета результатов соревнований. Личные и командные результаты в спортивном ориентировании.
3. Требования к местности проведения соревнований по ориентированию.
4. Календари соревнований по спортивному ориентированию. Основные требования к составлению.
5. Классификация ошибок в спортивном ориентировании.
6. Компас и методы работы с ним.
7. Корректировка спортивных карт.
8. Место спортивного ориентирования в системе физического воспитания.
9. Методы контроля за состоянием организма спортсмена в тренировочном процессе.
10. Обеспечение безопасности при занятиях спортивным ориентированием.

Темы рефератов (задания для контрольной работы 8 семестр)

1 Требования к сложности дистанции в ориентировании.
2. Организация питания спортсмена-ориентировщика.
3. Способы ориентирования на местности.
4. Основные требования к планированию многолетнего процесса подготовки спортсмена-ориентировщика.
5. Особенности организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию для детей разного возраста, пола и уровня подготовленности.
6. Особенности организации питания спортсмена-ориентировщика.
7. Особенности организации соревнований по спортивному ориентированию с учетом природоохранных мероприятий.
8. Планирование учебного материала при обучении технике и тактике ориентирования.
9. Местность и дистанция в спортивном ориентировании.
10. Разновидности соревнований по спортивному ориентированию и их характеристика.

11. Разработка "Положения" о соревнованиях по ориентированию.
12. Разработка условий прохождения дистанции в спортивном ориентировании.
13. Смета соревнований по спортивному ориентированию.
14. Снаряжение спортсмена-ориентировщика.
15. Состав судейской коллегии массовых соревнований по спортивному ориентированию.
16. Спортивная карта в ориентировании и способы ее применения,
17. Спортивное ориентирование как вида спорта.
18. Спортивное ориентирование как средство активного отдыха современного человека.
19. Способы ориентирования карты и определения точки стояния.
20. Средства и методы общей физической подготовки спортсмена в ориентировании.
21. Средства и методы развития внимания в спортивном ориентировании.
22. Средства и методы развития зрительной памяти в спортивном ориентировании.
23. Средства и методы специальной физической подготовки спортсмена в ориентировании.
24. Средства, методы психологической подготовки спортсмена-ориентировщика.
25. Средства, методы тактической подготовки спортсмена-ориентировщика.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Немытов Д.Н. Методические рекомендации по организации судейства соревнований в беговом и лыжном спортивном ориентировании: учебно-методические рекомендации для бакалавров направлений подготовки 44.03.01, 44.03.05, 44.03.01 «Педагогическое образование». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр (очная и заочная форма обучения). Ульяновск. УлГПУ им. И.Н. Ульянова. 2017 – 50 с.
2. Немытов, Д.Н. Основы спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования / Д.Н. Немытов, А.Н. Илькин // Основы спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования: Учебно-методическое пособие. Ульяновск : УлГПУ, 2013. – 164 с. (Библиотека УлГПУ).
3. Костюнина Л.И. Самостоятельная работа студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла: учебное пособие / Костюнина Любовь Ивановна. - Ульяновск: УлГПУ, 2012. - 168 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации	ОР-1 Знает средства и методы физической, технической и тактической подготовки, средства выразительности в спортивном ориентировании. ОР-2 Умеет подбирать с учетом поставленных задач тренировочного процесса средства и методы тренировки на основе спортивного ориентирования, а также в соответствии с программой спортивной подготовки, возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся. ОР-3 Умеет в соответствии с особенностями спортивного ориентирования демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности
1.	ОС-1 Мини выступление перед группой	
2.	ОС-2 Тестовые задания	
3.	ОС-3 Реферат	
4.	ОС-4 Контрольная работа	
	Оценочные средства для промежуточной аттестации	
5.	ОС-5 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам	

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а также процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Спортивное ориентирование».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-5 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам
Перечень вопросов к экзамену

1. В чем заключается организация проведения соревнований по спортивному ориентированию.
2. Характер зачета результатов соревнований. Личные и командные результаты в спортивном ориентировании.
3. Требования к местности проведения соревнований по ориентированию.

4. Календари соревнований по спортивному ориентированию. Основные требования к составлению.
5. Классификация ошибок в спортивном ориентировании.
6. Компас и методы работы с ним.
7. Корректировка спортивных карт.
8. Место спортивного ориентирования в системе физического воспитания.
9. Методы контроля за состоянием организма спортсмена в тренировочном процессе.
10. Обеспечение безопасности при занятиях спортивным ориентированием.
11. Обязанности членов главной судейской коллегии (ГСК).
12. Требования к сложности дистанции в ориентировании.
13. Организация питания спортсмена-ориентировщика.
14. Способы ориентирования на местности.
15. Основные требования к планированию многолетнего процесса подготовки спортсмена-ориентировщика.
16. Особенности организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию для детей разного возраста, пола и уровня подготовленности.
17. Особенности организации питания спортсмена-ориентировщика.
18. Особенности организации соревнований по спортивному ориентированию с учетом природоохранных мероприятий.
19. Планирование учебного материала при обучении технике и тактике ориентирования.
20. Местность и дистанция в спортивном ориентировании.
21. Разновидности соревнований по спортивному ориентированию и их характеристика.
22. Разработка "Положения" о соревнованиях по ориентированию.
23. Разработка условий прохождения дистанции в спортивном ориентировании.
24. Смета соревнований по спортивному ориентированию.
25. Снаряжение спортсмена-ориентировщика.
26. Состав судейской коллегии массовых соревнований по спортивному ориентированию.
27. Спортивная карта в ориентировании и способы ее применения,
28. Спортивное ориентирование как вида спорта.
29. Спортивное ориентирование как средство активного отдыха современного человека.
30. Способы ориентирования карты и определения точки стояния.
31. Средства и методы общей физической подготовки спортсмена в ориентировании.
32. Средства и методы развития внимания в спортивном ориентировании.
33. Средства и методы развития зрительной памяти в спортивном ориентировании.
34. Средства и методы специальной физической подготовки спортсмена в ориентировании.
35. Средства, методы психологической подготовки спортсмена-ориентировщика.
36. Средства, методы тактической подготовки спортсмена-ориентировщика.
37. Средства, методы технической подготовки спортсмена-ориентировщика.
38. Средства, методы физической подготовки спортсмена-ориентировщика.
39. Техника и тактика прохождения различных участков дистанции в ориентировании.
40. Естественные и искусственные препятствия на дистанции ориентирования. Способы их преодоления.
41. Требования к планированию дистанции массовых соревнований в спортивном ориентировании.

42. Точечные, площадные, линейные ориентиры на местности. Способы их использования в ориентировании.
43. Условные топографические знаки. Характеристика масштабных, немастабных, пояснительных знаков.
44. Факторы, влияющие на процесс подготовки спортсмена в ориентировании.
45. Факторы, влияющие на спортивный результат спортсмена в ориентировании.
46. Факторы, обуславливающие специальную физическую подготовку спортсмена-ориентировщика.
47. Формы и методы организации работы в школе по спортивному ориентированию.
48. Характеристика скорости бега на различных участках дистанции спортивного ориентирования.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лабораторных занятий	Работа на лабораторных занятиях	Экзамен
8 семестр	Разбалловка по видам работ	7 х 1=7 баллов	229 баллов	64 балла
	Суммарный макс. балл	7 баллов max	236 баллов max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 8 семестра

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ)**
«отлично»	271-300
«хорошо»	211-270
«удовлетворительно»	151-210
«неудовлетворительно»	150 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лабораторных занятий, активной работы на лабораторных занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **теоретического материала** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы теоретического материала по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к лабораторным занятиям.

При подготовке к лабораторным занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале лабораторного занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения лабораторных заданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный [Электронный ресурс: https://znanium.com/catalog/document?id=380243].
2. Крайнов, И. В. Спортивный туризм в образовательных организациях: настольная игра «В поход! На своих двоих» как элемент теоретической подготовки к туристическому походу : [16+] / И. В. Крайнов ; под ред. Л. В. Азаровой ; Омский государственный педагогический университет. – Омск : ОмГПУ, 2020. – 76 с. : ил., табл. Текст : электронный [Электронный ресурс: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616255]

Дополнительная литература

1. Немытов, Д.Н. Основы спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования / Д.Н. Немытов, А.Н. Илькин // Основы спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования: Учебно-методическое пособие. Ульяновск :УлГПУ, 2013. – 164 с. [Электронный ресурс: http://els.ulspu.ru/?song_lyric=%d0%be%d1%81%d0%bd%d0%be%d0%b2%d1%8b-%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%80%d1%82%d0%b8%d0%b2%d0%bd%d0%be-%d0%be%d0%b7%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d0%b8%d1%82%d0%b5%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b3%d0%be-%d1%82].
2. Федорова, Т. А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма : учебно-методическое пособие / Т. А. Федорова. — Пермь : ПГГПУ, 2018. — 76 с. — ISBN 978-5-85218-990-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. [Электронный ресурс: https://e.lanbook.com/book/129488].
3. Курченков, А. А. Спортивное ориентирование : учебное пособие / А. А. Курченков, В. М. Суханов. — Воронеж : ВГУИТ, 2015. — 140 с. — ISBN 978-5-00032-110-2. — Текст : электронный. [Электронный ресурс: https://e.lanbook.com/book/72911].

Интернет-ресурсы

– Туризм и спортивное ориентирование. Официальный сайт федерации спортивного ориентирования России. – Режим доступа: http://www.rufso.ru/
– Туризм и спортивное ориентирование. Официальный сайт федерации спортивного туризма России. – Режим доступа: http://www.tssr.ru//
– Туризм и спортивное ориентирование. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki/Россия /
– Туризм и спортивное ориентирование. Александрова А.Ю. Международный туризм: учебник / А.Ю. Александрова. - М.: Аспект Пресс, 2002. - 470 с. – Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/aleks.htm
– Туризм и спортивное ориентирование. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – Режим доступа: http://hibaratxt.narod.ru/lukojanov/
Туризм и спортивное ориентирование. Школа выживания в природных условиях. – Режим доступа: http://www.koob.ru/ilyin_a/shkola_vizhivaniya_v_prirodnih_usloviyah /