

муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»



Утверждаю
директор MAOУДО «ЦДТ»
М.А. Шульман
Приказ № 84/1-2 от 02.05.2024г.

**КРАТКОСРОЧНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивное ориентирование»**

*Направленность: туристско-краеведческая
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 105 часов*

**Составитель:
Гурина Татьяна Васильевна -
педагог дополнительного образования**

г. Биробиджан,
2024г.

Пояснительная записка.

Программа «Спортивное ориентирование» является краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей, имеет туристско-краеведческую направленность. Данная программа разработана занятий в летний период для всех групп обучения и предусматривает закрепление и совершенствование основных знаний по технике и тактике ориентирования на местности приобретённых в течение учебного года.

Форма обучения - очная.

Срок реализации - 105 часов.

Возраст обучающихся: 13-17 лет.

Состав групп: 12-14 обучающихся (спортивная подготовка).

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012г. № 1666 «О стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Национальный проект «Образование»;

- Национальный проект «Успех каждого ребёнка»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20, Постановление от 28.09.2020г. №28);

- Постановление Правительства Еврейской автономной области от 11.02.2019г. № 22-пп «О государственной программе Еврейской автономной области «Развитие образования Еврейской автономной области» на 2018-2024 годы»;

- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУДО «ЦДТ» от

23.03.2022г. приказ № 50/3-2.

Условия реализации образовательной программы.

Данная программа предназначена для детей от 13 до 17 лет, обучающихся в туристическом клубе. Спортивное ориентирование по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

Режим занятий.

Занятия в группах проводятся 4 раза в неделю по 3 часа. При подготовке к соревнованиям возможны занятия в подгруппах, соответствующих по возрасту и квалификации обучающихся.

Цель программы: совершенствование знаний и умений, приобретённых в течение учебного года.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
- Изучение истории края, его природных особенностей.
- Формирование основ знаний о спорте.
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- Развивать физическую подготовленность учащихся.
- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание чувства патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся и их возраста. В силу специфики спортивного ориентирования организация учебно-тренировочных занятий по карте является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков. Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с точностью чтения карт, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда теоретических и практических занятий в учебном классе и на местности.

Соревнования – важная составляющая спортивной подготовки детей и подростков. В летний период запланировано и проводится большое количество соревнований, поэтому весь июнь проводятся занятия, в целях поддержания физической формы и совершенствования техники и тактики по спортивному ориентированию у обучающихся.

Учитывая специфику спортивного ориентирования, темы занятий и место проведения могут меняться в связи с погодными условиями.

Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием различных заданий и упражнений. Летом, на выездных соревнованиях часто приходится проживать в полевых условиях, поэтому перед выездом на соревнования, проводится обучение по постановке полевого лагеря и проживанию в экстремальных условиях

В этот период подготовка становится более специализированной. Большое внимание уделяется отработке на местности полученных теоретических знаний:

- выработка специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения, четкого чтения условных знаков,
- детальное чтение рельефа,
- организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям,
- действия участников после приезда на место соревнований,
- тактические действия после получения карты и до момента старта,
- выбор пути движения между КП,
- наиболее распространённые ошибки при выборе пути движения между КП,
- тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию,
- особенности тактики прохождения дистанции в заданном направлении.

Важное место отводится участию всех занимающихся в учебно-тренировочных стартах, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного процесса, совершенствование и применение технических элементов в соревновательном режиме. Подготовка и планировка разнообразных дистанций дает возможность педагогу анализировать и корректировать техническую подготовку обучающихся. Отборочные старты, серия соревнований, по итогам которых выявляются сильнейшие, из которых формируется сборная команда.

Формы проведения занятий.

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;
- инструкторская и судейская практика;
- туристско-спортивные мероприятия.

Формы организации.

- Групповые занятия по расписанию.
- Практические занятия в группах и подгруппах.
- Индивидуальные занятия для подготовки к соревнованиям.

Методы организации учебного процесса.

- «Погружение» в спортивную среду.

- Информационный – сообщение готовой информации.
- Продуктивный – предусматривающий постановку проблемы.
- Репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий.
- Исследовательский – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добытию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта.
- Сравнительного анализа – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений.

Приемы реализации программы.

- Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях имеющихся у них знаний.
- Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.
- Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний. Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.
- Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на конкретном материале.
- Активизация внимания группы – обращение к особо интересным, особо эмоциональным фактам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям.
- Обращение к знаниям учащихся – от общеизвестного факта – к более сложным явлениям.
- Обращение к первоисточнику – цитирование документа.
- Задания – командные, индивидуальные, устные, письменные и др.
- Объяснение - совокупность приемов, позволяющая обеспечить доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале.
- Анализ и разбор проблемных ситуаций.
- Включение нового понятия в ряд уже известных фактов.

Календарно-тематический план.

№	Темы занятий	Часы	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Соревнования по спортивному ориентированию «Бирская многодневка», 30-ый км Головинское шоссе		с 31.05.24г по 02.06.24г	
2	Обучение постановке палаточного лагеря.	3ч	04.06.24г	
3	Разбор дистанций. Восстановительный бег.	3ч	04.06.24г	
4	Чтение карты. Кросс, футбол	3ч	06.06.24г	
5	Обучение постановке палаточного лагеря.	3ч	07.06.24г	
6	Выбор варианта движения. Темповый бег, ОРУ. СБУ.	3ч	07.06.24г	
7	Ориентирование в заданном направлении.	3ч	08.06.24г	
8	Обучение постановке палаточного лагеря.	3ч	11.06.24г	
9	Определение направлений, Скоростная.	3ч	11.06.24г	
10	Обучение постановке палаточного лагеря.	3ч	13.06.24г	
11	Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию «Амурская многодневка», г.	21ч	13.-19.06.24г 15час.	

	Хабаровск			
12	Разбор снаряжения. Кросс, спортивные игры	3ч	20.06.24г	
13	Обучение постановке палаточного лагеря.	3ч	21.06.24г	
14	Разбор дистанций. Восстановительный бег.	3ч	21.06.24г	
15	Соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении.	3ч	22.06.24г	
16	Обучение постановке палаточного лагеря.	3ч	25.06.24г	
17	Измерение расстояний. Скоростная, силовая	3ч	25.06.24г	
18	Первенство ДФО по спортивному ориентированию, г Благовещенск	18ч	26.06- 1.07.24г	
19	Разбор снаряжения.	3ч	02.07.24г	
20	Разбор дистанции. Восстановительный бег.	3ч	02.07.24г	
21	Определение направлений. Кросс, ОРУ, СБУ.	3ч	04.07.24г	
22	Обучение постановке палаточного лагеря.	3ч	05.07.24г	
23	Рисовка схемы пути движения. Кросс, ОРУ, эстафета	3ч	05.07.24г	
24	Анализ соревнований. Игровая.	3ч	06.07.24г	
	Итого:	105ч		

Общая физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту.

Практические занятия: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

Упражнения, развивающие общую выносливость.

Практические занятия: Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

Практические занятия: Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

Упражнения, развивающие силу.

Практические занятия: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортив-

ных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, вязы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

Специальная физическая подготовка.

Беговая подготовка.

Основы техники спортивного ориентирования. Упражнения для привыкания к лесу.

Основы техники бега. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

Практические занятия: Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; обще-развивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Подвижные игры типа «День и ночь Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

Практические занятия: участие в соревнованиях.

Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, немасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карт. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Рельеф и его изображение. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, лоцины, оврага, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяжённости склонов. Основные и вспомогательные горизонталы. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горно-холмистый. Немасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т.п. Влияние рельефа на выбор пути.

Практические занятия: игра в топографическое лото, тестер, наблюдения на местности.

Чтение спортивной карты. Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Обучение выбору пути. Чтение карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте.

Упражнения для обучения работы с компасом, взятия азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объ-

ектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Точное ориентирование на коротких участках. Понимание горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное чтение рельефа. Выпрямление пути, переход с одной дороги на другую. Выбор вариантов путей движения между КП в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и КП. Обучение работы наперёд, т.е. обучение ждать ориентир. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности, легко- и труднопроходимой местности, по пересечённой местности. Движение без компаса по солнцу. Бег в «мешок», бег с упреждением, бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Выбор путей движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Ориентирование на возвышенностях и болотах. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием курса вперёд. Дальнейшее совершенствование взятия КП и ухода с него в заранее выбранном направлении встречного бега при выходе к КП. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

Практические занятия: работа с картами в помещении, «мысленное прохождение дистанции, разбор дистанций прошедших соревнований, упражнения на прохождение различных вариантов на местности.

Порядок работы на контрольном пункте.

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

Практические занятия: упражнения на скорость отметки карточки, точность электронной отметки.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Формы и методы: беседа, в соответствии с возрастом учащихся.

Методы отслеживания результативности.

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся.

Ожидаемые результаты по годам обучения.

Учащиеся 1 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности;
- знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
-

Учащиеся 2 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к устойчивым занятиям спортивным ориентированием;

- расширить знания технического арсенала, освоить новые приёмы и способы ориентирования;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- развить образное восприятие местности, устойчивость внимания, способность к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительную и логическую память;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнить 2-3 юношеский разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

Учащиеся 3 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- продолжить развитие образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах;
- выполнить 1 юношеский - 2 взрослый разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

Учащиеся 4 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- овладеть навыками самостоятельного анализа соревновательной деятельности;
- совершенствовать технику кроссового бега и бега на лыжах;
- овладеть вариантами техники бега применительно к разным типам и условиям местности;
- определить будущую специализацию в летнем или в лыжном ориентировании;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию в соответствующих возрастных и квалификационных группах;
- выполнить 1 – 2 разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённого возраста.

Использование информационных технологий в спортивном ориентировании.

Видеофильмы:

1. «Бег к невидимой цели»
2. «На старт» - Спорт. Программа о спортивном ориентировании;
3. «Ориентирование на местности»;
4. «Велоориентирование»;
5. «10 миль»;
6. «Первенство России, г. Хволынск, Саратовская обл.»;
7. «ИНВА-спорт» спортивное ориентирование по тропам (для инвалидов);
8. «Как видят это люди» про спорт. Ориентирование;
9. «Наши новости» - ориентирование в школах;
10. «Как пользоваться компасом»;
11. «Как стать олимпийским чемпионом» - Александр Легков;
12. «Выживание в лесу»;
13. «Ориентирование на местности», география 6 класс;
14. «Мой спорт»;

15. Видеообзор дистанции.

Компьютерные программы:

1. При изучении условных знаков спортивных карт используется программа O-Control 2 For Orienteering;
2. OCAD-9 – это программа для подготовки и вычерчивания карт;
3. GPS логгер и программа SportTracks. GPS логгер представляет собой небольшое устройство, способное запоминать координаты, скорость и высоту объекта с определённой частотой. Объем памяти подобных приборов достаточен для проведения 10-15 часов тренировок. Снятие данных осуществляется через USB или Bluetooth, что, при наличии КПК, позволяет снять информацию с устройства прямо на тренировке.

Обучающие игры:

«WinOri» и «Virtualori» - это соревнования – игра по спортивному ориентированию, где есть все, чем пользуется юный спортсмен-ориентировщик на соревнованиях – это карты, компас, дистанция с контрольными пунктами. Основная задача участника игры – пройти как можно быстрее дистанции и отметить на всех предложенных участниками контрольных пунктах.

Список литературы:

1. Алешин В.М., Пызгарев В.А. «Спортивная картография», Воронежский государственный университет - 2006г;
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И, Михайлов Б.А , Ширинян А.А. «Основы беговой подготовки в спортивного ориентирования», 1994 г;
3. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. «Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию», Физкультура и спорт – 1980-2004 г
4. Константинов Ю.С «Уроки ориентирования», 2005г;
5. Бурцев В.П «Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования», 2007г;
6. Моргунова Т.В., «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию», 2008г;
7. Воронов Ю.С., «Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании», Учебное пособие 1995г;
8. Елаховский С.Б., «Спортивное ориентирование на лыжах», 1981г;
9. Коструб А.А., «Медицинский справочник туриста», 1987г;
10. Васильев Н.Д., «Спортивное ориентирование», Учебное пособие, 1998г;
11. Иванов Е.И., «Начальная подготовка ориентировщика», 1995 г;
12. Константинов Ю.С., «Программа детско-юношеский спортивных школ по спортивному ориентированию», 2001г;
13. Алешин В.М., Пызгарев В.А., «Дистанция в спортивном ориентировании бегом», Воронежский государственный университет - 2008г.