



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 131»

Принята на Педагогическом совете
протокол № _____
от «__» _____ 202_ г

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МБОУ «Школа № 131»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»



Программа рассчитана на 1 год.
Возраст детей от 8 до 15 лет.

Разработчик:

Педагог дополнительного образования

Плис Ирина Анатольевна

г. Нижний Новгород,

2021 год

Содержание

1.	Информационная карта программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Календарный учебный график	11
4.	Рабочая программа	12
5.	Оценочный материал	20
6.	Методический материал	22
7.	Материально-техническое обеспечение	23
8.	Информационное обеспечение программы	24

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ.

1.	Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное ориентирование».
2.	Автор и руководитель программы	Педагог дополнительного образования Плис Ирина Анатольевна.
3.	Территория, представившая программу	Нижний Новгород, Приокский район.
4.	Название проводящей организации	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №131».
5.	Адрес организации	603144 Нижний Новгород, ул. Цветочная, дом 6.
6.	Телефон	(831) 437-87-01
7.	Форма проведения	Занятия детского спортивного объединения.
8.	Цель программы	Развитие физических качеств, развитие навыков ориентировки и навигации в пространстве
9.	Специализация программы	Участие в соревнованиях различного уровня.
10.	Сроки реализации программы	1 год
11.	Место реализации программы	МБОУ «Школа №131», Приокского района.
12.	Официальный язык программы	Русский
13.	Общее количество участников	10-15 человек.
14.	География участников программы	Обучающиеся МБОУ «Школа №131», г. Нижний Новгород, Приокский район.

15.	Условия участия в программе	Желание детей, заявление от лица родителей (законных представителей)
16.	Условия размещения участников	каб. №221, тренажерный зал, стадион
17.	Краткое содержание программы	<p>Особое место в сфере физической культуры занимают виды спорта, в которых основная составляющая – бег. Благотворность влияния на человека бега на свежем воздухе доказана многими исследованиями. Однако сам по себе бег скучен, даже при полном осознании того, что это делается ради здоровья. Этот своеобразный «абстрактный» стимул действует менее эффективно, нежели «конкретный», каким может выступать спортивное ориентирование.</p> <p>Занимаясь спортивным ориентированием, человек учится жить в гармонии с природой. Уникальная возможность комплексного воздействия на человека различных факторов – природной среды, удовлетворения потребностей в саморазвитии, самореализации и физического развития – является содержательной характеристикой спортивного ориентирования как вида спорта вообще.</p> <p>В спортивном ориентировании сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений. Этот вид спорта требует от спортсмена конкретных знаний, умений и навыков, связанных с вопросами ориентирования на местности, высокого уровня физической и психологической подготовленности. Спортивное ориентирование нельзя рассматривать как арифметическую сумму бега и ориентирования, это качественный новый вид двигательной активности.</p>

Пояснительная записка

Программа реализуется в рамках федерального проекта **«Успех каждого ребенка»** национального проекта **«Образование»** в части реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования на базе Центра дополнительного образования **«Школа полного дня»** МБОУ «Школа №131. Оборудование, предоставленное в рамках проекта: конусы и стойки для лабиринта, система электронного финиша.

Программа разработана на основе Федерального Закона № 273 «Об образовании в РФ», «Конвенции ООН о правах ребенка», СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 № 41, приказа Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и направлена на духовное развитие личности ребенка через приобщение к созданию социально значимого продукта работы школьных СМИ.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа является программой **туристско-краеведческой направленности**.

Актуальность программы заключается в том, что в процессе занятий спортивным ориентированием у занимающихся будут развиваться такие качества как: смелость, самостоятельность, коммуникабельность, выносливость, быстрота и сила. Разовьются навыки ориентировки на местности, выработается способность понимания и работы с различными картами, преимущественно со спортивными, будет приобретён навык работы с компасом. В процессе занятий спортивным ориентированием учащиеся смогут ближе познакомиться с природой, что, безусловно, положительно влияет на здоровье, а также даёт основы знаний в области экологии и правил поведения на природе.

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» относится к физкультурно-спортивному направлению.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

В настоящее время спортивное ориентирование набирает популярность во многих странах мира, в том числе и в России. Это обуславливается доступностью вида спорта – в соревнованиях могут принимать участие все возрастные категории населения, а также лица с ограниченными физическими возможностями. Создаются условия для занятий как опытных спортсменов, имеющих основную направленность и цель – достижение спортивного результата, так и для любителей, основной целью занятий которых является активный отдых, а также оздоровительная цель.

Спортивное ориентирование – один из таких видов спорта, которые требуют не только физических усилий, но и умственных, что способствует гармоничному развитию человека. Стоит так же отметить, что навыки, приобретённые в процессе занятий спортивным ориентированием, весьма полезны в повседневной жизни.

Изучение данного курса позволит:

- На создание условий для физического развития ребёнка;
- Развитие мотивации к здоровому образу жизни;
- Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка;
- Профилактику асоциального поведения;

Новизна программы. Программа дополнительного образования является адаптированной, так как спроектирована на основе типовой программы по спортивному ориентированию с изменениями и дополнениями, исходя из социального заказа родителей и контингента обучающихся данного возраста воспитанников. Программа является многоуровневой, так как проектируется для детей разных возрастных категорий: учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста. Определяются наличием возможности в процессе занятий спортом познакомиться с окружающим миром, ведь тренировки и соревнования могут проходить практически в любой среде – на природе, в парках, в городских массивах и даже в помещении. Полученный опыт может быть полезен в учёбе – спортивное ориентирование соприкасается с такими науками как география, геология, геометрия, физика, математика и биология. Занятия в группе способствуют социализации обучающихся – выработки командного духа, и таких качеств как взаимовыручка и взаимопомощь. Спортивная составляющая программы позволяет развить такие качества как желание бороться, стремиться к цели, искать нестандартные решения поставленных задач, рационализировать свои действия.

Педагогическая целесообразность программы объясняется выбором определенных принципов, форм и методов обучения:

- принцип добровольности;
- принцип взаимодействия;
- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей;
- принцип преемственности;
- принцип равноправия и сотрудничества;
- принцип гласности;
- принцип самостоятельности;

- принцип коллективности;
- принцип ответственности за собственное развитие.

Цель:

- Формирование и развитие знаний, умений и навыков в спортивном ориентировании.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучить технике данного вида спорта.
2. Дать основы ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления и закаливания.
3. Ознакомить с правилами по технике безопасности в спортивном зале, на местности, при выездах.
4. Обучить основам лыжной технике.

Развивающие:

1. Развивать понимание спортивной карты
2. Развивать навыки пользования компасом
3. Развивать чувство удовлетворения при успехах.
4. Развивать интерес к занятиям по спортивному ориентированию

Воспитательные:

1. Воспитывать морально-этические и волевые качества
2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
3. Воспитывать уважительное отношение друг к другу

В образовательной деятельности используются:

- *методы*: словесный, наглядный, практический метод, игровой, метод строго регламентированного упражнения, соревновательный.

- *формы учебных занятий*: лекция, конкурс, игра, экскурсия, викторина, топографическое путешествие, мини – соревнование, соревнование: тренировочное, контрольное, учебно-тренировочный сбор.

типы занятий: сообщение нового материала; закрепление; повторение; самостоятельная работа; комбинированные занятия.

Планируемые результаты освоения программы:

В результате освоения данной программы учащиеся должны научиться основным навыкам спортивного ориентирования:

- умение ориентировать карту по объектам местности;
- умение ориентировать карту по компасу;
- знание условных знаков спортивной карты;
- знание основных правил соревнований;
- способность передвигаться по местности отслеживая своё местоположение в карте;
- способность быстро передвигаться по линейным ориентирам;
- способность преодолевать короткие расстояния без опорных ориентиров.

Организационно-педагогические условия реализации программы

- **Возраст детей и сроки реализации программы, наполняемость учебных групп:**

Программа предназначена для обучающихся 8-15 лет, направлена на синтез гуманитарного и информационно-технологического профиля. Деятельность творческого объединения осуществляется на базе МБОУ «Школа № 131» Приокского района г. Н.Новгорода. К деятельности привлекаются учащиеся 2 - 10 классов, а также родители учащихся, классные руководители, учителя-предметники, педагог-библиотекарь, администрация школы.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут).

Программа может быть реализована в дистанционной форме.

- беседы, лекции, теоретические занятия;
- тестовые задания по теории спортивного ориентирования
- учебно-тренировочные занятия в спортивном зале, лесу, стадионе
- соревнования
- походы

Работа строится на основании дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивного ориентирования».

Сроки реализации:

Курс рассчитан на 144 часа, по 4 часа в неделю. Срок реализации программы – 1 учебный год.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по подведению итогов реализации программы:

Подведение итогов реализации программы осуществляется через:

- проверку теоретических знаний и практических навыков, полученных на занятиях;
- соревнования различного уровня;
- аттестация в форме тестирования, контрольных нормативов.



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Школа №131"

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ "Школа №131"

от « » 202 г. №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивное ориентирование»**

Направленность: туристско-краеведческая

Составитель:

педагог дополнительного образования

Плис Ирина Анатольевна

г. Нижний Новгород
2021 год

Аннотация к рабочей программе

«Спортивное ориентирование»

Занятия спортивным ориентированием помогут сформировать и развить основные физические качества – выносливость, скорость, координацию и силу. Развить навыки ориентировки в пространстве и навигации.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Знакомство со спортивным ориентированием	16	16	0
1.	История развития спортивного ориентирования в мире, России, в Нижегородской области.	2	2	0
2.	Виды спортивного ориентирования.	4	4	0
3.	Основные правила соревнований.	8	8	0
4.	Техника безопасности. Правила поведения в лесу.	2	2	0
II	Знакомство со спортивной картой.	24	24	0
5.	Классификация условных знаков спортивной карты.	8	8	0
6.	Изучение условных знаков спортивной карты	12	12	0
7.	Работа с масштабом спортивной карты.	4	4	0
III	Теория спортивного ориентирования.	28	28	0
8.	Чтение спортивной карты.	10	10	0
9.	Построение «нитки» пробега.	8	8	0

10.	Прогноз и развитие местности в процессе ориентирования.	8	8	0
11.	Работа на дистанции в группе.	4	4	0
IV	Технико-тактическая подготовка.	28	28	0
12.	Ориентировка карты по объектам местности.	8	8	0
13.	Использование компаса.	4	4	0
14.	Выбор варианта пути на контрольный пункт.	10	10	0
15.	Работа в районе контрольного пункта.	6	6	0
V	Общая физическая подготовка.	24	0	24
VI	Специальная физическая подготовка.	24	0	24
	Всего	144	96	48

Содержание программы

1. История развития спортивного ориентирования в мире, России, в Нижегородской области.

Обзор возникновения спортивного ориентирования как вида спорта. Первые соревнования по спортивному ориентированию в мире, в России и Нижегородской области. Рассказ об известных ориентировщиках и деятелях спортивного ориентирования. Рассказ о крупнейших соревнованиях.

2. Виды спортивного ориентирования.

Рассказ о видах спортивного ориентирования с классификацией по виду передвижения – бегом (лесное и спринтерское ориентирование), на лыжах и на велосипедах. Рассказ о видах дистанций – в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафета.

3. Основные правила ориентирования.

Ознакомление с основными правилами спортивного ориентирования.

4. Техника безопасности. Правила поведения в лесу.

Рассказ об опасностях, которые могут возникнуть на тренировках и соревнованиях. Описания способов как избегать такие опасности. Описание правильной модели поведения на тренировках и соревнованиях в лесу и в городской черте.

5. Классификация условных знаков спортивной карты.

Рассказ о классификации условных знаков по типу объектов местности: рельеф, скалы и камни, растительность, гидрография, искусственные объекты местности, элементы обозначения дистанции. Рассказ о классификации условных знаков по типу их формы: точечные, линейные и площадные. Описание сочетаний условных знаков.

6. Изучение условных знаков спортивной карты.

Освоение и запоминание условных знаков спортивной карты.

7. Работа с масштабом спортивной карты.

Определение понятия масштаб карты. Основные масштабы в спортивном ориентировании. Определение масштаба.

8. Чтение спортивной карты.

Сопоставление условных знаков спортивной карты с соответствующими объектами местности. Узнавание объектов местности с последующим мысленным перенесением на спортивную карту. Чтение спортивной карты на ходу – в движении.

9. Построение «нитки» пробега.

Выделение и выбор объектов, которые станут опорными при передвижении с КП на КП. Выбор привязки КП. Сравнение различных путей следования с КП на КП. Выбор рациональных путей следования с учётом выбранных опорных ориентиров.

10. Прогноз и развитие местности в процессе ориентирования.

Изучение процесса прогнозирования местности по ходу движения спортсмена. Сопоставление прогноза местности и текущего развития её, по мере движения ориентировщика. Изучение действий в случае отрицательного развития относительно прогноза.

11. Работа на дистанции в группе.

Изучение видов взаимодействия спортсменов на дистанции.

12. Ориентировка карты по объектам местности.

Изучение процесса ориентировки карты по различным объектам местности. Предотвращение различных ошибок данного технического приёма. Разбор параллельных ситуаций.

13. Использование компаса.

Ориентировка карты по компасу. Освоение навыка взятия общего направления на объект. Бег по направлению с упреждением. Бег по направлению в «мешок». Изучение точного азимута на объект. Следование по азимуту.

14. Выбор варианта пути на контрольный пункт.

Изучение различных принципов выбора варианта следования с пункта на пункт. Изучение особенностей местности, влияющих на выбор варианта. Сравнение различных вариантов.

15. Работа в районе контрольного пункта.

Выбор привязки КП при заходе на контрольный пункт. Выбор технического приёма при взятии контрольного пункта. Заход и выход с контрольного пункта. Действия в случае не обнаружения контрольного пункта в предполагаемом месте его расположения.

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Календарный учебный график

№ п/п	Раздел Тема	Формы занятий	Методы	Дидактически й материал и техническое оборудование	Форма подведения итогов
1	История развития спортивного ориентирования в мире, России, в Нижегородской области.	Лекция	Словесный, наглядный.	Книжный, фото, видео материал.	Опрос, тест
2	Виды спортивного ориентирования.	Лекция	Словесный, наглядный.	Книжный, фото, видео материал.	Опрос, тест
3	Основные правила соревнований.	Лекция	Словесный, наглядный.	Книжный, фото, видео материал.	Опрос
4	Техника безопасности. Правила поведения в лесу.	Лекция	Словесный, наглядный	Книжный, фото, видео материал.	Опрос
5	Классификация условных знаков спортивной карты.	Лекция, игра.	Словесный, наглядный	Методическая литература по спортивному ориентированию, таблица условных знаков (УЗ), спортивные карты.	Тест, контрольная работа
6	Изучение условных знаков спортивной карты	Лекция, викторина, конкурс, игра.	Словесный, наглядный	Методическая литература по спортивному ориентированию, таблица условных	Тест

				знаков (УЗ), спортивные карты.	
7	Работа с масштабом спортивной карты.	Лекция, викторина.	Словесный, наглядный	Спортивные карты.	Тест
8	Чтение спортивной карты.	Лекция, практическо е занятие	Словесный, наглядный	Спортивные карты.	Опрос
9	Построение «нитки» пробегаия.	Лекция, практическо е занятие	Словесный, наглядный, практический.	Спортивные карты, видео- материал.	Опрос
10	Прогноз и развитие местности в процессе ориентирован ия.	Лекция, практическо е занятие	Словесный, наглядный, практический.	Спортивные карты, видео- материал, спортивный инвентарь.	Опрос
11	Работа на дистанции в группе.	Лекция, практическо е занятие	Словесный, наглядный, соревновательный	Спортивные карты, спортивный инвентарь.	Тестовые соревнова ния
12	Ориентировка карты по объектам местности.	Лекция, практически е занятия	Словесный, наглядный, практический.	Спортивные карты, спортивный инвентарь	Тест
13	Использовани е компаса.	Лекция, практически е занятия	Словесный, наглядный, практический.	Спортивные карты, спортивный инвентарь, компаса.	Опрос
14	Выбор варианта пути на контрольный пункт.	Лекция, практическо е занятие	Словесный, наглядный, практический.	Спортивные карты, спортивный инвентарь	Опрос
15	Работа в районе контрольного	Лекция, практическо е занятие	Словесный, наглядный, практический	Спортивные карты, спортивный	Тестовые соревнован ия

	пункта.			инвентарь	
16	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие, игровой метод.	Практический, метод строго регламентированного упражнения, соревновательный, игровой.	Спортивный инвентарь	Тестовые соревнования
17	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие, игровой метод.	Практический, метод строго регламентированного упражнения, соревновательный, игровой.	Спортивный инвентарь	Тестовые соревнования

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

- Привлечение учащихся к систематическим занятиям.
- Выполнение спортивного разряда
- Развитие физических качеств
- Обучить технике данного вида спорта

Оценочный материал программы.

Зачётные требования обучения:

№	Вид испытания	Срок
1	Сдача контрольных нормативов. Тест.	27.12
4	Сдача контрольных нормативов. Тест	19.05

Формы аттестации

Мониторинг качества образовательного процесса предполагает проведение начальных, промежуточных и итоговых аттестационных мероприятий, выраженных в

учете личных и командных достижений, обучающихся в учебно-тренировочном процессе, в тренировочной и соревновательной деятельности.

Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе включают в себя следующие формы контроля:

- 1) Опрос;
- 2) Тестирование
- 3) Соревнования - зачетные и тестовые.

Каждый из данных видов контроля предполагает как индивидуальный, так и групповой подход к оценке восприятия материалов курса. Помимо данных форм рекомендуется участие в соревнованиях школьного, муниципального и регионального уровня, в зависимости от уровня физической и профессиональной подготовки спортсменов.

Ожидаемые результаты	Способы проверки
Привлечение учащихся к систематическим занятиям	- ведение журнала посещаемости
Развитие физической формы и качеств	ОФП, СБУ, бег
Выполнение спортивного разряда	Участие в соревнованиях
Обучится технике данного вида спорта	Работа с картой и компасом на местности

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Методические материалы

В работе по программе «Спортивное ориентирование» применяются методы, которые имеют практическую направленность и одновременно позволяют детям раскрыть свой спортивный потенциал, помогают сформировать представление о спортивном ориентировании. В процессе реализации программы используются следующие методы и формы работы:

Методы:

1. Словесный метод – позволяет дать обучающимся теоретическую основу знания или навыка, необходимого для освоения. Является самым популярным в применении.

2. Наглядный метод вносит в процесс обучения видимость обсеваемого материала. Большой пласт информации гораздо легче усваивать зрительно. Применение наглядного метода позволяет повысить эффективность занятий.

3. Практический метод заключается в непосредственном выполнении различных заданий и упражнений. Позволяет понять, насколько правильно усвоен материал и в случае возникновения ошибок позволяет исправить их.

4. Игровой метод позволяет стимулировать интерес к занятиям, так как побуждает в детях энтузиазм и азарт. Многие упражнения выполняются в игровой форме.

5. Метод строго регламентированного упражнения позволяет правильно освоить тот или иной двигательный навык.

6. Соревновательный метод позволяет проверить степень освоения различных освоенных навыков, а также побудить обучающихся выполнять эти упражнения с максимальным усилием.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивные и топографические карты, атласы и планы, справочная и методическая литература, учебные плакаты, набор учебных карт, учебные задания по каждому разделу технико-тактической подготовки, тест-листы для проверки знаний учащихся, комплект оборудования дистанции: контрольные пункты, система электронной отметки, чипы, ноутбук.

Для успешной реализации данной программы каждый учащийся должен иметь компас, спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, лыжи, палки, ботинки, планшет для лыжного ориентирования.

Нормативная база, на которой основывается программа:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации (№273-ФЗ от 29.12.2012г.)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации
- №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014г. № 41)
- Концепция развития дополнительного образования до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014г. № 1726-р.г.).
- Правила вида спорта Спортивное ориентирование от 03.05.17 г. № 403.
- Международные требования для карт ориентирования ISOM 2017.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование от 20.10.14 г. № 930.

Рекомендуемая литература

1. Костылев В.В. (Москва) «Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером.»
2. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2005
4. Ширинян А. «Рельеф на спортивных картах» методическое пособие.
5. Ширинян А. «Анализ прохождения дистанции в беге с ориентированием» 2003.
6. Константинов Ю.С., Кузьмин Н.Р., Кузьмин А.Г. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
7. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному ориентированию (уч.-мет. пособие)- М.: ФЦДЮТиК, 2008.
8. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования (уч.- мет. пособие) М.: ЦДЮТ и КР МО РФ, 2003.
9. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2008.
10. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности учащихся. 5 кл. М.: изд. «Аст», 2001.
11. Шведский самоучитель по ориентированию «Ориентируйтесь правильно.»

Электронные ресурсы

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта Нижегородской области sport.government-nnov.ru
4. Федерация спортивного ориентирования России <http://www.rufso.ru/>
5. Федерация спортивного ориентирования Нижегородской области orienteering.nn.ru