

Литература

1. Алексеев Г.А. Влияние тренировочных нагрузок разной направленности на изменение показателей специальной работоспособности бегунов на средние дистанции: Автореф. дисс.... канд. пед. наук. - М., 1981.- 24 с.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 152 с.
3. Алешин В. М., Калиткин Н. Н. Соревнования по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1994. - 151 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -256 с.
5. Беляков Л., ГанюшкинА., Моисеевков А. Основы тренировки в ориентировании на местности: Метод, пособие. - Смоленск, 1973. -36 с.
6. Борилкевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Шириян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. – СПб.: СПбГУ, 1994. – 149 с.
7. Вейялайеи Лийса. Зелеными маршрутами: Пер. с фин. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 192 с: ил. - (Звезды зарубежного спорта).
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 331 с.
9. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании. – Смоленск: СГИФК, 1995. – 47 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 543 с.
11. Обоснование методики тестирования способности к чтению карты и пространственному ориентированию у спортсменов-ориентировщиков различной квалификации / Н.Д. Васильев, О.А. Москалев, А.В. Клочков и др. / Актуальные вопросы спортивной подготовки и физического воспитания. - Волгоград, 1994. - С. 6-8.
12. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 72 с.
13. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В.Е. Борилкевич, А.И. Зорин, Б.А. Михайлов, А.А. Шириян. - СПб.: СПб. ун-т, 1994.-96 с.
14. Спортивное ориентирование: Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 96 с.
15. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997. – 71 с.
Шириян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие. – М. – 2008. – 112 с., ил.