

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
История .....	4
Виды спортивного ориентирования.....	6
Виды соревнований .....	9
Экипировка.....	12
Спортивное ориентирование в России .....	14
Прикладное значение .....	15
Федерации .....	16
Оздоровительный эффект .....	18
Список использованной литературы .....	20