1. Загальні відомості про спортивне орієнтування
2. Історія розвитку спортивного орієнтування як виду спорту. Спортивне орієнтування в Україні.
3. Види змагань
4. Спорядження орієнтувальника.
5. Одяг, взуття, компас.
6. Особиста гігієна орієнтувальника.
7. Карта, як спосіб відображення місцевості
8. Групи умовних знаків (рельєф, скелі, гідрографія і болота, рослинність, штучні споруди, знаки дистанцій).
9. Площинні, лінійні, крапкові орієнтири.
10. Карта та її оформлення.
11. Масштаб
12. Рельєф місцевості. Форми земної поверховості. Зображення рельєфу за допомогою горизонталей.
13. Скелі і каміння.
14. Гідрографія.
15. Рослинність.
16. Штучні об’єкти.
17. Знаки дистанції та технічні умовні знаки
18. Легенди контрольних пунктів.
19. Способи орієнтування карти.
20. Контрольний пункт (КП) – обладнання та засоби відмітки.
21. Контрольна картка спортсмена, заповнення і способи відмітки.
22. Вибір варіантів руху на КП.
23. Класифікація помилок орієнтувальника (тактичні та технічні).
24. Психологічні та морально вольові помилки.
25. Розвиток вольових якостей, пам’яті, мислення, спостережливості і уваги.
26. Розвиток психологічних якостей.
27. Загальна фізична підготовка (ЗФП).
28. Спеціальна фізична підготовка (СФП).
29. Правила змагань зі спортивного орієнтування.