

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО ДСЦ «Саксор» г.о. Самара

А.П. Пронин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

радиоспорт

| №№ | СОДЕРЖАНИЕ | СОГ-1 | СОГ-2 | НП-1 | НП-2 | УТ-1-2 | УТ-3-5 |
|------------------------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | |
| 1.1 | Вводное занятие. История возникновения и развития спортивной радиопеленгации Охрана природы | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 1.2 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях по радиопеленгации, одежда, снаряжение. | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 1.3 | Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 |
| 1.4 | Основы радиотехники и распространения радиоволн | 2 | 5 | 7 | 7 | 8 | 12 |
| 1.5 | Разрядные требования ЕВСК | | | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 1.6 | Краткая характеристика технической подготовки по спортивной радиопеленгации | | 2 | | | 3 | 4 |
| 1.7 | Правила организации и проведения соревнований | 2 | | 1 | 1 | 2 | 4 |
| 1.8 | Тестирование | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 |
| ИТОГО теоретических занятий | | 12 | 22 | 22 | 26 | 30 | 40 |
| 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 84 | 150 | 150 | 200 | 200 | 170 |
| 2.2. | специальная физическая подготовка | 42 | 60 | 60 | 128 | 212 | 398 |
| 2.3 | Технико - тактическая подготовка | 12 | 50 | 50 | 80 | 126 | 166 |
| 2.4. | Участие в соревнованиях по СРП | 4 | 20 | 20 | 24 | 20 | 50 |
| 3 | углубленное медицинское обследование | | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| 4 | Восстановительные мероприятия | | | | | 20 | 40 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | | 4 | 4 | 4 | 8 | 10 |
| Итого практических занятий | | 144 | 295 | 295 | 408 | 546 | 836 |
| ВСЕГО | | 156 | 312 | 312 | 468 | 624 | 936 |