

Департамент образования Администрации городского округа Самара Муниципальное  
бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский спортивный центр  
«Саксор» городского округа Самара  
443115 г. Самара ул. Ташкентская 238 (а/я 4648) т. 952-95-11, saksor@mail.ru

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от «\_15\_» 01. 2019 год

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДСЦ  
«Саксор» городского округа Самара  
А.П. Пронин  
Приказ № 2 от «15» 01.2019 года



МОДУЛЬНАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
« Радиоспорт»

Направленность: спортивно-техническая  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст учащихся: 8-9 лет  
Срок реализации: 1 год (108часов)

Автор-составитель:  
Сушилиин Сергей Николаевич  
тренер-преподаватель  
высшая квалификационная категория

САМАРА  
2019 год

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский спортивный центр «Саксор» городского округа Самара  
443115 г. Самара ул. Ташкентская 238 (а/я 4648) т. 952-95-11, saksor@mail.ru

Принята на заседании  
педагогического совета

от «\_17\_» января 2020год  
протокол № 1

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДСЦ  
«Саксор» городского округа Самара  
\_\_\_\_\_  
А.П. Пронин  
« 17 » января 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
спортивно-технической направленности  
« РАДИОСПОРТ »  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст учащихся: 8-9 лет  
Срок реализации: 1 года (156 часов)

Автор-составитель:

Абрамов Алексей Валерьевич

Самара 2020

## 1. СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Введение</b>	3
<b>2. Основная часть</b>	5
Глава 2.1. Содержание программы	5
2.1.1. Организация учебно-тренировочного процесса	5
2.1.2. Воспитательная работа	7
2.1.3. Врачебный контроль	8
2.1.4. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса	8
2.1.5. Теоретические занятия (для всех групп)	8
2.1.6. Практические занятия (для всех групп)	12
2.1.7. Контрольные нормативы (для всех групп)	16
2.1.8. Меры безопасности	16
Глава 3.1 Краткие организационно-методические указания по реализации программы	16
3.1.1. Задачи по реализации программы	16
3.1.2. Предполагаемая модель выпускника, закончившего обучение по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «РАДИОСПОРТ»	20
3.1.3. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «РАДИОСПОРТ»	24
<b>3. Комплекс организационно-методических условий</b>	29
3.1 Календарно-учебный график	29
3.2 Условия реализации программы	29
3.3 Формы аттестации.	30
3.4 Методические материалы.	30
<b>4. Список используемых источников</b>	32
4.1 Для педагогов	32
4.2 Для обучающихся	33
4.3 Список дополнительной литературы для педагогов	33

# 1. ВВЕДЕНИЕ

## 1.1. Пояснительная записка.

Программа по «Радиоспорт» для МБУ ДО ДСЦ «Саксор» г.о. Самара разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и на основании Приказа Минспорта России от 7 декабря 2015 года N 1122 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт»

СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций **дополнительного образования детей**»

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам» полнительная общеразвивающая программа «Радиоспорт» имеет спортивно -техническую направленность, обеспечивает возможность развития способностей подростков в радиотехнической, физкультурно-спортивной, военно-патриотической, социально-педагогической деятельности и направлена на самоопределение личности, создание условий для её самореализации. **Актуальность программы.** Радиосвязь существует уже более ста лет. И с тех давних пор живут среди нас такие люди - радиолюбители,- которые в свое свободное время и на свои средства проводят эксперименты с радиоволнами и приемниками, передатчиками и антеннами. Быстро течет время. Стремительно развивается техника. Но неизменна человеческая тяга к непознанному, желание попробовать сделать что-то своими руками. И всегда вокруг радиолюбителей - людей творческих и инициативных, собирается молодежь, чтобы поучиться и вместе со взрослыми, принять участие в экспериментах. А это уже Школа. Школа, в которой можно и нужно обучать детей по всем правилам педагогического искусства, передавая им опыт и знания, отношение к жизни и творчеству, к технике и людям. В процессе обучения по данной программе используются смешанные формы обучения дополнительного образования: традиционные очные занятия чередуются с дистанционными. Обучающиеся, которые в силу своей занятости или болезни не могут посетить занятие, могут получить теоретические знания и индивидуальные практические задания дистанционно. обучение проходит в онлайн-режиме на образовательном портале [osamara.ru](http://osamara.ru) **Практическая значимость программы.** Объединение «Радиоспорт» дает базовые знания и повышает учебную мотивацию. В объединении находят себе любимое дело талантливые и способные школьники, и в то же время не теряются те, кому нужна социальная и психологическая реабилитация.

Занятия радиоспортом не только дают детям знания и расширяют их кругозор, но и формируют жизненную позицию, определенные этические нормы общения, развивают физически. **Новизна программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Радиоспорт» составлена на основе авторской программы Григорьева И.Е., педагога дополнительного образования, лауреата IV Всероссийского конкурса образовательных программ Министерства образования РФ, судьи по радиоспорту Республиканской категории России. В основу составленной программы положены также методические рекомендации ведущих специалистов, ученых, педагогов, коротковолновиков, публикации в журналах "Радио" и "Радиолюбитель». Программа отличается новизной, отражённой в поиске эффективных технологий противодействия росту асоциальных явлений, способных сформировать такие поведенческие модели, которые позволили бы подросткам проявить свои лучшие качества и реализовать себя в социально-нормированных формах поведения.

Учреждения-партнеры, Клуб «Hunter» секция при школе №120 (отделение ДОСААФ) Князев С.Ю., Князева С.А. • СГОО ДМСТК «Контур» Сушилилин С.Н. • МБОУ ДОД ДООЦ «Саксор». Директор Пронин А.П. • Региональное отделение союза радиолюбителей России по С.О. Руководитель Пронин В.Ф. • «Жигули» г.о. Тольятти, Жуков А.П.

Все наши социальные партнеры весьма положительно оценивают результаты сотрудничества, что способствует расширению возможностей социально-педагогического сопровождения семьи, воспитанию семейной культуры на основе спортивной деятельности.

Цель программы: формирование у обучающихся базовых знаний и практических навыков в области любительской и профессиональной радиосвязи.

Задачи

Обучающие

- обучение телеграфной азбуке;
- обучение основам радиоконструирования;
- обучение применению компьютеров в области связи и коммуникаций;
- повышение уровня мотивации при изучении отдельных предметов школьного курса (физики, русского и иностранного языков, географии, физкультуры, технологии);
- приобретение практических навыков в слесарном деле, радиомонтажных работах.

Воспитательные

- формирование положительных сторон личности учащегося;
- усваивание этических норм общения;
- установление дружественных (командных) взаимоотношений в коллективе;
- профориентация по военным и гражданским специальностям, связанным с радио.

Развивающие

- развитие памяти, внимания;
- развитие самостоятельности, активности, ответственности;

Особенности программы.

Занятия в объединении «Радиоспорт» предполагают изучение аппаратуры и работу с ней. Именно состав аппаратуры, ее технические характеристики и возможности определяют общий подход к построению программы занятий. Программа предусматривает работу с детьми разного возраста, разделяя их на звенья. Формирование звеньев с учетом возраста обучающихся облегчает работу с детьми. Так, например, раскрывая тему "Распространение радиоволн" обучающимся младших звеньев достаточно рассказать общие, доступные для понимания детьми положения теории распространения радиоволн, подобрать убедительные примеры из повседневной жизни. Проводя это же занятие с учащимися старших звеньев, этот вопрос рассматривается более подробно. Еще одной особенностью программы является параллельное с основным материалом освоение темы "Изучение телеграфной азбуки, кодов и текста телеграфной радиосвязи". Эта тема как бы "растянута" по всей программе. Связано это с необходимостью регулярного проведения занятий в телеграфном классе, поскольку на них тренируется память и моторика обучающихся. В программу введен раздел «Выполнение нормативов по разборке-сбору АК-74» (10 часов - в 1-ый год обучения и 10 часов - во 2-ой год обучения), где ребята изучают назначение и общее устройство АК, принцип работы частей и механизмов АК – 74.

**Основные способы и формы работы с детьми.** Режим занятий: Программа рассчитана на 2 года. Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 1 академическим часа с 15 минутными перерывами между занятиями, Возраст обучающихся 8-9 лет. Занятия в СОГ проводятся (при нагрузке 3 часа в неделю – в год 156;

Группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности школьников. Принимаются дети по результатам осмотра медицинскими работниками (медицинская справка). Возможен набор в группы в течение года по результатам тестирования. В объединение принимаются все желающие дети соответствующего возраста.

Обучающиеся делятся на группы в зависимости от возраста. В группах могут обучаться дети с разницей в возрасте 1-3 года. На следующий курс переводятся дети, успешно прошедшие предыдущий курс обучения. Формы занятий и способы их организации. Каждое занятие состоит из теоретической части и практической. Для закрепления теоретического материала применяется метод фронтального опроса и небольших заданий, выполняемых в течение нескольких минут. На практических занятиях проводится работа с аппаратурой: наблюдения за эфиром и работа микрофоном преимущественно в диапазонах 40 и 80 метров. Методической основой занятий следует считать оптимальное чередование групповых занятий с занятиями по звеньям и индивидуальной работой. Если теоретические занятия еще можно проводить со всей группой, то практические целесообразно проводить по звеньям, состоящим из 4-5 обучаемых. Этого напрямую требуют правила техники безопасности и особенности эксплуатации связной аппаратуры.

**Методы обучения:** Словесные: лекция, объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация. Наглядные: рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, графики, демонстрационные материалы. Особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно предлагаются, в той или иной мере сочетаясь со словесными методами. **Практические:** работа на ключе Морзе, работа с радиостанцией малой и средней дальности, работа с электронным конструктором, практические работы вне помещения Центра, соревнования и т.д.

**Практические методы** применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. **Проблемно-поисковые:** создание проблемной ситуации, организация коллективного обсуждения возможных подходов к решению ситуации, обсуждение и выбор наиболее рациональных вариантов решения. Создание ситуации успеха: подбор обучающимся посильных заданий, выполнение которых придало бы им уверенности в себе; дифференциация помощи обучаемым в выполнении учебных заданий одной и той же сложности; поощрения промежуточных действий обучаемого, специальное подбадривание его на новые усилия. Важную роль в создании ситуации успеха играет обеспечение благоприятной морально-психологической атмосферы в ходе выполнения тех или иных учебных заданий. Благоприятный микроклимат во время обучения снижает чувство неуверенности и боязни. Состояние тревожности при этом сменяется состоянием уверенности. Без переживания радости успеха достигнутого невозможно по-настоящему рассчитывать на дальнейшие успехи в преодолении учебных трудностей.

#### **Используемые педагогические технологии:**

- Технология личностно-ориентированного обучения (И.С. Якиманская). Задача педагога – не «давать» материал, а пробудить интерес, раскрыть возможности каждого, организовать совместную познавательную, творческую деятельность каждого ребенка. Ребенок приходит сюда сам, добровольно, в свое свободное время от основных занятий в школе, выбирает интересующий его предмет и понравившегося ему педагога. Результатом применения технологии является расширенная реализация возможностей обучающихся. Учащиеся могут принимать нестандартные решения в проблемных ситуациях, в дальнейшем не только успешно функционировать в обществе и быть хорошим исполнителем, но и действовать самостоятельно.

- Групповые технологии (по В.К. Дьяченко). Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. Можно выделить уровни коллективной деятельности в группе: → одновременная работа со всей группой; → работа в парах; → групповая работа на принципах дифференциации. Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, отвечает на вопросы, регулирует споры, оказывает помощь.

Обучение осуществляется путем общения в динамических группах, когда каждый учит каждого. Работа в парах сменного состава позволяет развивать у обучаемых самостоятельность и коммуникативность. Групповые занятия оптимально чередуются с занятиями по звеньям и индивидуальной работой.

• Компьютерные технологии (по Г.К. Дьяченко). Компьютер используется при объяснении нового материала, закреплении, повторении. Компьютер необходим для ведения аппаратного журнала при выходе в эфир, обучении телеграфной азбуке, как тренажёр, средство диагностики и контроля. На компьютер, находящийся рядом с радиостанцией, установлены только программы, непосредственно используемые для управления ей.

• Технологии проектирования (Л.А. Мацко). Применение технологии ориентировано на достижение целей самих обучающихся, формирует невероятно большое количество умений и навыков, формирует опыт деятельности. По сути, каждый выход в эфир – есть проект, требующий ответственного отношения каждого участника к его воплощению.

Прогнозируемые результаты

Учащиеся первого года обучения знают

- элементы радиотехнических схем, их назначение и применение,
- правила макетирования, монтажа и налаживания радиосхем,
- правила проведения радиосвязи, эксплуатации оборудования и технику безопасности при работе с ним,

умеют

- производить макетирование и монтаж радиотехнических схем по их электрическим и монтажным схемам и налаживание по их техническому описанию,
- проводить типовую радиосвязь и двухсторонние наблюдения за работой радиостанций,
- производить обмен карточками-квитанциями, подтверждающими проведение радиосвязей,
- проводить радиосвязи по правилам соревнований.

Учащиеся второго года обучения знают

- принципы построения схем и взаимодействие элементов, способы налаживания схем для достижения установленных технических характеристик,
- правила проведения радиосвязи различными видами излучения,
- правила проведения радиосвязи в молодёжных соревнованиях,
- название и применение материалов и компонентов для монтажа простейших радиосхем,
- азбуку Морзе и умеют её передавать,
- структурные схемы радиопередающей аппаратуры, умеют
- составить монтажную схему радиотехнического устройства, произвести её макетирование, монтаж и налаживание,
- проводить радиосвязи различными видами излучения,
- участвовать в молодёжных соревнованиях по спортивной радиосвязи,
- принимать на слух Знаки азбуки Морзе, увеличивая скорость передач,
- принимать на слух радиограммы,
- работать в эфире самостоятельно.

Формы учёта знаний, умений и навыков. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля: – текущий контроль, – промежуточный контроль, – итоговый контроль. Текущий контроль проходит в течение учебного года в виде тестирования, игры, внутренних соревнований. Промежуточный контроль знаний проводится в декабре в виде зачётной работы, тестирования. Кроме того, в течение года обучающиеся принимают участие в соревнованиях по радиоспорту муниципального, областного, межрегионального

и мирового уровней, на которых чётко проявляются сформированные умения и навыки. Итоговый контроль проходит в период речной практики в мае, где обучающиеся проявляют все полученные знания, умения и навыки.

Нормативная нагрузка программы по годам обучения. 1 год 108 пед. час. 3 часа в неделю

Группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности школьников. Принимаются дети по результатам осмотра медицинскими работниками (медицинская справка). Возможен донabor в группы в течение года по результатам

тестирования. **РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 36 НЕДЕЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Этапы подготовки	Год обуч-я	Мин-ный возраст для зачисле-ния	Минимал-ное число об-ся в группе	Максим. режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузк-а (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	8	15	3	156	Переводные нормативы по ОФП и СФП.

**Учебно-тематический план для групп спортивно-оздоровительной и начальной подготовки (52 учебные недели )**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Азбука радиопеленгации».	65	4	61
2.	«Общефизическая и специальная подготовка»	65	4	61
3.	«Избранный вид спорта»	26	4	22
<b>ИТОГО</b>		<b>156</b>	<b>32</b>	<b>112</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Обязательные предметные области:</b>	12	6	59	Наблюдение, опрос, входная диагностика
1.1	<b>Вводное занятие.</b> Радиоспорт в РФ. Радиопеленгация и спортивное радио-ориентирование. Знакомство с аппаратурой. Оснащение спортсмена: планшет, компас, часы, одежда, обувь.	4	1	3	Зачет, тестирование,
1.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения.	2	1	1	Наблюдение, опрос,
1.4	Основы компьютерной грамотности	4	1	3	Зачет, тестирование,
1.5	Правила соревнований по лыжным по радиопеленгации.	2	1	1	Наблюдение, опрос, тестирование
1.6	Игры и упражнения на развитие памяти, внимания, воображения	23	1	22	Наблюдение,
1.7	Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры	30	1	29	тестирование



2	<b>Общая и специальная физическая подготовка легкая атлетика, бег. лыжные гонки,</b>	65	2	63	Наблюдение, опрос, текущая диагностика
2.1	<b>ОФП:</b> Ходьба, бег слабой и средней интенсивности упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег	30	1	29	Зачет, тестирование
2.2	<b>СФП</b> упражнения на тренажерах Технология физической подготовки. Особенности с учетом специфики вида спорта	35	1	34	Зачет тестирование
3	<b>«Избранный вид спорта »</b>	26	2	24	
3.1	Техника оперативной радиопеленгации и радиопоиска. Работа с «лисами» на одном пеленге	12	1	11	Зачет тестирование
3.2	Тактическая подготовкаАзбука Морзе и сигналы передатчиков «лис». . Выход на КП по азимуту и пеленгу. Постановка задачи. Условия успешного выступления. Учет сделанных ошибок.	14	1	13	Итоговая аттестация
Всего		156	12	144	

**В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1.Модуль «Азбука радиопеленгации »**

**Теоретическая подготовка.**

**Цель изучения модуля: сформировать у обучающихся необходимые теоретические знания, умения, навыки, по овладению техники и тактики в радиопеленгации.**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

Радиоспорт в РФ. Радиопеленгация и спортивное радио-ориентирование. Знакомство с аппаратурой.

#### **Тема 2. Принцип ориентирования на местности.**

Пользование картой и компасом. Условные обозначения на карте. Чтение карты. Определение азимута. Как делается карта?. Движение по азимуту на местности. Движение с картой и компасом по пересеченной местности. Определение направления пеленгатором. Поиск радиомаяков. Пеленгация с применением карты и компаса. Определение расстояний на карте.

#### **Тема 3. Физическая подготовка спортсмена.**

Система общефизических упражнений связанная с развитием мышц и сухожилий. Легкий бег на продолжительность. Техника переменного бега. Тренировка по преодолению препятствий. Бег по пересеченной местности средней сложности. Система физических упражнений направленная на повышение выносливости. Бег с картой в парковой зоне. Бег по заснеженному грунту. Техника переменного бега с преодолением препятствий. Радиоориентирование на пересеченной местности средней сложности. Бег на лыжах.

#### **Тема 4. Устройство спортивной аппаратуры.**

Общее устройство радиопеленгатора. Принцип работы направленной антенны. Определение направления на маяк. Зарядка и замена аккумуляторных батарей. Подготовка пеленгатора для работы в дождливую погоду.

#### **Тема 5. Отработка технических навыков ближнего поиска.**

Особенности работы с приемником при ближнем поиске. Определение расстояния до радиомаяка. «Слепой» поиск по входу спортсмена в круг или на антенну. Тренировка по ближнему поиску в помещении. Тренировка с передвигающееся «лисой». Тренировки по ближнему поиску на ограниченной территории.

#### **Тема 6. Разучивание телеграфных сигналов азбуки Морзе.**

Освоение приема и передачи телеграфных сигналов согласно методике подготовки радиотелеграфистов.

**Тема 7. Проведение тренировок и соревнований на пересеченной местности.** Тренировки на диапазонах 3,5 МГц. и 144 МГц. на трассах средней сложности. Тренировки в парковой зоне по радио ориентированию и спортивному ориентированию. Проведение соревнований по радио ориентированию и ориентированию в парковой зоне на трассе средней сложности. Обслуживание аппаратуры в полевых условиях. Участие в областных соревнованиях по спортивной радиопеленгации, спортивному ориентированию и радиоориентированию. Упаковка аппаратуры и аккумуляторных батарей на хранение

#### **Спортивные и подвижные игры**

##### **Игры и упражнения на развитие памяти, внимания, воображения**

В качестве упражнений для развития памяти можно давать для запоминания и последующего воспроизведения различные простейшие фигуры, слова, числа. Более сложные задания — разучивание стихов, фрагментов текста на родном или иностранном языке.

Полезное упражнение для развития памяти — «перевертыши». На обратную сторону старой спортивной карты наклеиваются фрагменты такой же карты. Спортсмен запоминает фрагмент и ищет его на карте. Еще одно упражнение — «переколка». На карту наносится несколько десятков контрольных пунктов. Необходимо перенести их точное расположение на чистую карту. Между образцом и чистой картой расстояние 5-20 метров. Оба приведенных упражнения развивают также объем внимания.

Слушаем и рисуем

Цель: развить слуховую память и внимание.

Задание: Прослушай стихотворение и по памяти нарисуй те предметы, о которых в нём говорится

Развиваем смысловую память

Медленно зачитываются 10 пар слов, между которыми имеется смысловая связь. Затем через небольшой интервал времени зачитываются лишь первые слова из каждой пары. Учащиеся должны припомнить и назвать вторые слова, а затем записать те пары слов, которые запомнили. ШУМ - ВОДА, МОСТ - РЕКА, ЛЕС - МЕДВЕДЬ, ДИЧЬ - ВЫСТРЕЛ, ЧАС - ВРЕМЯ, СТОЛ - ОБЕД, РУБЛЬ - КОПЕЙКА, ДУБ - ЖЕЛУДЬ, РОЙ - ПЧЕЛА, ГВОЗДЬ — ДОСКА.

##### **развитие воображения**

*«Волшебный карандаш» — одно из самых удачных упражнений на развитие воображения младших школьников.*

Учащимся демонстрируется замкнутая ломаная типа «вверх, вниз, вправо, влево». Учащиеся за 15-40 секунд, стараются запомнить зрительный образ показанной им фигуры. Затем рисунок убирается, и один из учащихся произвольно выбирает любую точку, откуда будет начинаться рисование. Другим ребятам эту точку показывать не нужно. Выбравший начальную точку делает «первый ход» — называет направление рисования линии фигуры воображаемым карандашом на воображаемом листе из выбранной точки. Например, «вправо». Следующий учащийся делает второй ход, как бы продолжая линию, нарисованную товарищем. Причем, он может посчитать начальной не точку выбранную предыдущим участником, а какую-либо другую.

## **Прогулка в картинках**

Цель: развить зрительную и слуховую память, внимание, восприятие и воображение ребенка.

Ход игры: во время прогулки на улице обращайтесь внимание ребенка на дорожные знаки, рекламные щиты, витрины магазинов, побеседуйте с ребенком о том, зачем это всё нужно. Каскад слов"

Попросите ребенка повторять за вами слова. Начинайте с одного слова, затем называйте два слова, ребенок повторяет обязательно в этой последовательности, три слова и т.д. (интервалы между словами- 1 секунда) Когда ребенок не сможет повторить определенный словесный ряд, зачитайте ему такое же количество слов, но других (для этого следует подготовить другой список слов). Если во второй попытке ребенок справился с этим словесным рядом, то переходите к следующему ряду, и так до тех пор, пока и во втором прочтении ребенок не сможет воспроизвести заданное количество слов.

**Спортивные игры** Обучение навыкам игры волейбол,, футбол, баскетбол, пионербол.

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

- работа в парах;
- групповая;
- коллективная.

**Формы проведения занятий:**

- интеллектуально-познавательные
- физкультурно-оздоровительные
- ролевые игры

**Формы подведения итогов:**

- учебно-тренировочные игры.
- сдача тестов, товарищеские встречи.
- соревнования по спортивным играм.
- тестирования отсчёта времени

Занятия по предложенному модулю сформируют у детей представление о спортивном ориентировании и дадут возможность самоопределения в спорте. Перспективы продолжения обучения.

## **МОДУЛЬ II Общефизическая подготовка**

**Цели и задачи** модуля: развитие всесторонних и специальных физических качеств. — общее повышение уровня физических возможностей организма. — воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Проводится регулярно в течение всего годичного цикла в виде коллективных занятий под руководством тренера

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед бегом. Важная составная часть всесторонней физической подготовки - воспитание выносливости. К эффективным средствам воспитания выносливости относятся: длительный бег и кроссы с различной степенью интенсивности, подвижные и спортивные игры, ходьба на лыжах, плавание. Важное значение имеет соблюдение принципа постепенности. Значительное место в ОФП отводится воспитанию ловкости, овладению новыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки, что так необходимо в ориентировании при движении по дистанции, встречая на пути различные препятствия.

Отработка элементов техники постановки ноги (носок пятка носок) на ровной местности, отработка элементов техники постановки ноги на песчаной и болотистой местности, отработка элементов постановки ноги при подъемах и спусках.

. Основы техники лыжных ходов Надевание лыж, держание палок, переноска лыж. Основные способы передвижения на лыжах; разучивание общих черт классического движения на лыжах, устранение лишних движений и ошибок, переступание на месте, подъем ступающим

шагом, спуск в высокой стойке. Бег на равнинных участках по прямой и повороту, мягкому и скользкому грунту, в гору и под уклон на пологом и крутом склоне. Непрерывный бег на местности от 10 до 40 мин. 2.8.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

Формы занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования,

Форма подведения итогов:

Контрольные упражнения, собеседование, тестирование, зачёт на сдачу контрольных упражнений.

### **Модуль III Ознакомление с видом спорта радиоспорт**

Цель: ознакомление детей с видом спорта радиоспорт.

Задачи:

- Способствовать формированию у детей представлений о здоровом образе жизни,

Техническая подготовка по СРП Скоростной поиск. Работа на местности в простых и сложных условиях. Работа штырём. "Слепой" поиск. Особенности диапазона 144 МГц. Особенности диапазона 3.5 МГц. Совершенствование техники радиопоиска. Отработка отдельных тактико-технических качеств. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивной радиопеленгации. 5. Тактическая подготовка по СРП Тактика в спортивной радиопеленгации. Тактика старта. Выбор варианта, начало поиска. Поиск во время паузы. Выбор способа пеленгования. Место пеленгования. Обмен точности на скорость. Использование следов, запахов и звуков. Тактика подхода к лисе и уход с неё. Совершенствование технических и тактических навыков на полигонах. 6. Тактическая подготовка по ориентированию Радиоориентирование. Его связь с охотой. Связь с ориентированием. Правила соревнований. Особенности тактики в радиоориентировании. Участие в соревнованиях по лыжному ориентированию и радио биатлону. Проведение модельных тренировок на местности. 7. Практика по СРП и 8. Практика по ориентированию «Сведение» всех видов подготовки; выработка навыков комплексного использования знаний и умений. 9

Техника оперативной радиопеленгации и радиопоиска. Техника пеленгования по тах. и min. Последовательность операций пеленгования. Ближний поиск. Особенности ближнего поиска. Настройка на сигнал «лисы». Пеленгований в движении и поиск. Измерение пеленгов и нанесение их на карту. Установка антенны в горизонтальном и вертикальном положении. Особенности поиска «лис» при циклической работе. Основные методы оценки дальности. Работа с «лисами» на одном пеленге

Тактическая подготовка Азбука Морзе и сигналы передатчиков «лис». Изучение знаков М, О, Т, Е, И, С, Х, 5 и групп МОЕ, МОИ, МОС, МОХ, МО5. Прием на слух, быстрое чтение, выделение на уровне помех. Передатчики «лис» и их обслуживание. Работа с планшетом, измерение углов «на глаз». Особенности применения компаса в спортивной радиопеленгации. Практическая установка «лис». Оснащение спортсмена: планшет, компас, часы, одежда, обувь. Выход на КП по азимуту и пеленгу. Постановка задачи. Условия успешного выступления. Учет сделанных ошибок.

Показателем успешного освоения программы является удачное выступление в соревнованиях различного уровня, выполнение нормативов МС или МСМК.

Формы промежуточной аттестации.

- участие в соревнованиях;

-тестирование

Итоговая аттестация – проводится с целью оценка уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной программы определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков. Формами итоговой аттестации являются:

- участие в соревнованиях;

-тестирование- учет личностных достижений обучающихся на текущих занятиях,

- контрольных стартах, соревнованиях;

- выполнения требований, норм и условий Единой Всероссийской спортивной квалификации по радиоспорту
- выполнение контрольных нормативов (тесты) по радиоспорту «Общая и специальная физическая подготовка»

Итоговая аттестация обучающихся проводится после окончания срока реализации дополнительных общеобразовательных программ. Сроки проведения итоговой аттестации (май-июль)..

Результаты итоговой аттестации оформляются протоколом.

Порядок проведения аттестации

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивного центра имеющие врачебный допуск на день испытаний. Оценка показателей теоретической подготовленности, общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения

Организация учебно-тренировочного процесса на первом году обучения.

СЕНТЯБРЬ – ОКТЯБРЬ – Тестирование психологических и физических качеств. Участие в соревнованиях по ориентированию, радиоориентированию и спортивной радиопеленгации. Отработка отдельных тактико-технических качеств.

НОЯБРЬ – Активный отдых. Самостоятельные облегченные физические тренировки, направленные на подготовку к основному периоду.

ДЕКАБРЬ – ФЕВРАЛЬ – Продолжение работы над техникой и тактикой пеленгации в помещении. Общефизические тренировки – лыжи, кроссы, плавание. Психологическая подготовка. Теоретические занятия по основам радиотехники. Участие в соревнованиях по лыжному ориентированию и радиобиатлону.

МАРТ – АПРЕЛЬ – Акцентирование внимание на специальной физической подготовке.

Психологическая подготовка должна быть максимально приближена к реальной работе с картографическим материалом. Проведение модельных тренировок на местности. После схода снега – проведение технических тренировок с пеленгатором на местности.

Восстановление технических навыков ориентирования, отработанных осенью. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, радиоориентированию и радиопеленгации. В тренировках должны преобладать упражнения, включающие полный или почти полный спектр действий на дистанции.

МАЙ – Итоговое тестирование. Участие в соревнованиях по спортивной радиопеленгации. Совершенствование технических и тактических навыков на полигонах.

ИЮНЬ-ИЮЛЬ-АВГУСТ – Организация и проведение учебно-тренировочных сборов и лагерей. Участие в профильных лагерных сменах. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивной радиопеленгации.

### Тестирование и контроль.

Целью тестирования и контроля, в рамках данной Программы, является: анализ и корректировка учебно-тренировочного процесса; проверка качества и уровня освоения учащимся Программы; перевод учащегося на следующий год обучения.

В Программах спортивных школ, учащиеся, не достигшие необходимого уровня к концу учебного года в группу следующего года не переводятся. Настоящая Программа не ставит спортивный результат единственной целью. Поэтому ежегодные тесты и экзамены, начиная с итогов третьего года обучения, разбиты на два блока: профессионально-образовательный и спортивно-образовательный. Перевод учащихся в группы четвертого и пятого годов обучения производится в случае успешной сдачи испытаний по любому из них. Тесты и экзамены первого и второго годов обучения, предполагается проводить по традиционной схеме. Этот подход позволяет учитывать способности и склонности учащихся. Критерием успешности здесь являются достижения, как в спортивной, так и в профессиональной сфере.

**Нормативы по физической, психологической и технической подготовке.****юноши**

№	Упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Бег 2000 м. (мин, сек)	10:00	11:00	12:00
2	Бег 400 м (мин, сек)	1:20	1:30	1:50
3	Прыжок с места	170 см	155 см	140 см.
4	Комплексное силовое упражнение (НФП-87)	40	30	20

**девушки**

№	Упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Бег 2000 м. (мин, сек)	11:00	12:30	14:00
2	Бег 400 м (мин, сек)	1:30	1:50	2:00
3	Прыжок с места	150 см	130 см	110 см.
4	Комплексное силовое упражнение (НФП-87)	30	22	14

№	Упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Корректирующая проба [7]	10	8	6
2	Таблицы Горбова [7]	10	8	6
3	Настройка на лису при известной частоте	5 сек	10 сек	15 сек
4	«Переколка» 20 КП (соединенных линией) (мин, сек)	2:00	3:00	5:00

**Контрольные задания и вопросы по теории.**

1. Масштаб карты, северные линии, азимут, условные знаки спортивных карт.
2. Уметь измерить азимут по карте и показать его на местности. Уметь измерить азимут на местный предмет и нанести его на карту.
3. Уметь измерять расстояния на карте (любого масштаба) и на местности.
4. Понятие об ориентировании карты.
5. Спортивное ориентирование – ЗН, Маркировка, Выбор, Эстафета.
6. Порядок старта и финиша в соревнованиях СРП. Обязанности спортсмена. Ограничения на планировку дистанции (стартовая зона, край карты, расстояние между передатчиками).
7. Приемник-пеленгатор. Назначение органов управления.
8. Антенна. Штыревая, рамочная, волновой канал. Диаграмма направленности.
9. Режим дня спортсмена. Личная гигиена.
10. Одежда и обувь для занятий спортом.
11. Подбор и подготовка лыж.
12. Устройство компаса.

**Требования к уровню спортивной подготовки.**

Выполнение норматива 3 ю(удовл.), 2ю(хор.) или 1ю(отлично) разряда по спортивному ориентированию.

Закончить в контрольное время дистанцию по СРП, на одном диапазоне(удовл), на двух диапазонах (хор), выполнить 2ю разряд (отлично).

### Нормативы по физической, психологической и технической подготовке.

#### юноши

№	Упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Бег 2000 м. (мин, сек)	9:30	10:00	11:30
2	Бег 400 м (мин, сек)	1:15	1:20	1:40
3	Прыжок с места	175 см	160 см	145 см.
4	Комплексное силовое упражнение (НФП-87)	50	35	22

#### девушки

№	Упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Бег 2000 м. (мин, сек)	10:30	12:00	13:30
2	Бег 400 м (мин, сек)	1:25	1:40	1:50
3	Прыжок с места	155 см	135 см	120 см.
4	Комплексное силовое упражнение (НФП-87)	35	28	18

№	Упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Корректирующая проба [7]	11	9	7
2	Таблицы Горбова [7]	11	9	7
3	Настройка на лису при известной частоте	4 сек	7 сек	10 сек
4	«Переколка» 20 КП (соединенных линией) (мин, сек)	1:50	2:30	4:00

### Контрольные задания и вопросы по теории.

1. Рельеф на карте. Горизонталь. Высота сечения рельефа.
2. Уметь строить профиль рельефа отрезка местности
3. Уметь измерять расстояния на карте (любого масштаба) и на местности.
4. Способы определения штрафа в соревнованиях на маркированной трассе. Требования к возрастным группам и параметрам дистанции.
5. Разрядные нормы по СО (общие принципы).
6. Разрядные нормы по СРП. Общие понятия о рейтинге.
7. Структурная схема приемника прямого преобразования. Принцип работы ограничителей-обострителей.
8. Принцип работы антенн применяемых в СРП.
9. Отличия законов распространения радиоволн на КВ и УКВ.
10. Поляризация.
11. Основные электрические величины – Вольт, Ампер, Ватт, Ом. Методы измерения. Закон Ома для участка цепи. Постоянный и переменный ток.
12. Средства тренировки и восстановления. Принципы самомассажа.

### **Требования к уровню спортивной подготовки.**

1. Выполнение норматива 2ю(хорошо) или 1ю(отлично) разряда по спортивному ориентированию.
2. Закончить в контрольное время дистанцию по СРП, на обоих диапазонах (удовл.) выполнить 2ю разряд (хорошо), 1ю разряд (отлично).

### **Использование системного подхода в обучении и тренировке в спортивной радиопеленгации. Методические рекомендации для педагога.**

Системный подход к подготовке в каком-либо виде деятельности предусматривает следующие шаги.

- Расчленение системы действий на отдельные, функционально полные подсистемы.
- Разработка средств и методов анализа состояния и способов развития этих подсистем.
- Формирование набора упражнений, обеспечивающих развитие каждой подсистемы.
- Контроль над состоянием системы в целом, путем выполнения всего необходимого комплекса действий (соревнования).

Индивидуальный подход к занятиям, предполагает тестирование и анализ работы отдельных подсистем, для каждого учащегося.

Общая схема планирования тренировок должна в первую очередь отвечать принципам периодизации нагрузок. Теоретические, технические и тактические занятия необходимо вписывать в общую схему подготовки спортсмена с учетом периодизации и структуры микро- и макро- циклов. В настоящей программе сравнительно мало часов отведено “чистой” физической подготовке. Необходимые нагрузки юные спортсмены должны получать в процессе освоения ими тактико-технических навыков. Специальные же часы физической подготовки запланированы с целью развития волевых качеств учащихся, способности отрабатывать не только интересные технические тренировки, но и монотонные кроссы.

### **Тактическая подготовка.**

Тренировки в области тактики должны быть направлены на формирование системы правильных действий, как уже было описано выше.

Первым шагом является следующая тренировка: спортсмен бежит на местности отрезок длиной 500-900 метров, пеленгуя установленные передатчики, добежав до конца отрезка,

### **Стратегическая подготовка.**

Стратегическая подготовка спортсменов ведется, в основном, на теоретических занятиях. Это планирование дистанций, анализ собственных выполнений и выполнений других спортсменов. Необходимо использовать карты различных климатических зон.

Но главным залогом успешной стратегической подготовки является приобретение соревновательного опыта.



### *Литература для педагога.*

1. В.Борисов. Юный радиолюбитель. Изд.5-е, перераб. и доп. М., Энергия, 1972г. 2. В.Борисов. Радиоспорт. М., 1973г. 3. В.Борисов. Приемник прямого преобразования для «охоты на «лис». 1973г. 4. В.Верхотуров. Тренировки охотника. 5. А.Гречихин. Радиопеленгатор на диапазон 80 метров. Изд. ДОСААФ, 1973г. 6. В.Кузнецов. Малогабаритный передатчик для спортивной радиопеленгации. 7. Сборник руководящих документов и методических советов по радиоспорту. – М., Изд-во ДОСААФ СССР, 1979г. 8. Управление прикладных видов спорта. – Федерация стрелкового спорта- ДОСААФ, 1976г. 9. Правила соревнований по радиоспорту. М., Изд-во ДОСААФ, 1970г. 10. В.Скрыпник. Четырехдиапазонный приемник радиоспортсмена.

### *Литература для обучающихся*

1. А. Баранов. Юный радиоспортсмен. Изд-во ДОСААФ, 1973г. 2. В.Борисов. Приемник начинающего радиоспортсмена.  
47
3. А.Гречихин, В.Кигретов. С картой и компасом по радиоследу. – Изд-во ДОСААФ, 1975г. 4. А.Гречихин. «Охота на «лис» (соревнования). М., ДОСААФ, 1973г. 5. В.Кузьмин, А.Гудков, Передатчики для «охоты на «лис» 6. В.Солоненко. Как найти «лису».