Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ДЕТСКИЙ СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР
«САКСОР»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «08» июня 2022
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО ДСЦ
«Саксор» г.о. Самара
_____А.Н. Писанов
«01» августа 2022г.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа
Спортивно-технической направленности
«Радиоспорт»

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 8 лет

Авторы-составители:
Князева Светлана Алексеевна, тренер-преподаватель
Князев Сергей Юрьевич, тренер-преподаватель

г. Самара, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение 3

2. Основная часть 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 2.2 Краткие организационно-методические указания по реализации программы 16

2.2.1. Задачи по реализации программы 16

2.2.2 Предполагаемая модель выпускника, закончившего обучение по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «РАДИОСПОРТ» 20

2.2.3 Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «РАДИОСПОРТ» 24

3. Комплекс организационно-методических условий 29

3.1 Календарно-учебный график 29

3.2 Условия реализации программы 29

3.3 Формы аттестации. 30

3.4 Методические материалы. 30

4. Список используемых источников 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.

В резолюции Международного конгресса «Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке», который прошел 12-14 мая 2012 г. в г. Москве при Центральном доме ученых РАН было отмечено, что ухудшению функционального состояния организма и здоровья детей и подростков способствует дефицит двигательной активности и снижение мышечных усилий. Основными причинами низкой двигательной активности является перегруженность учебных программ, ограничение времени игр и физических упражнений на свежем воздухе, чрезмерное увлечение детьми компьютером, телевизором.

Одним из выходов из сложившейся ситуации нам видится в реализации нашей общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «РАДИОСПОРТ» (далее Программа). Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма важное место занимает двигательная активность. Двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Бег представляет собой одну из наиболее доступных и естественных форм двигательной активности человека, в которой принимают участие все его жизненно важные органы и системы. Благотворность влияния на человека бега на свежем воздухе доказана многими исследованиями. Однако сам по себе бег зачастую весьма скучен, даже при полном сознании того, что это делается ради здоровья. Этот своеобразный «абстрактный» стимул действует менее эффективно, нежели «конкретный», каким может выступать, поиск радиопередатчиков в соревнованиях по спортивной радиопеленгации.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Спортивная радиопеленгация – это одна из дисциплин радиоспорта, суть которого - оперативный поиск замаскированных на местности радиопередатчиков. Как технический вид спорта, спортивная радиопеленгация способствует вовлечению подрастающего поколения в процесс научно-технического творчества, формированию у них стремления к техническим знаниям и здоровому образу жизни. Занятия этим видом спорта играют большую роль в военно-патриотическом воспитании молодежи, формировании у нее высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству. Спортивная радиопеленгация это военно-прикладной вид спорта. На практике спортсмен-разрядник способен обнаружить радиопомехи создаваемые силами противника.

Актуальность программы. Наряду с некоторыми другими видами спорта (спортивное ориентирование, туризм), занимаясь спортивной радиопеленгацией, человек учится жить в гармонии с природой. Уникальная возможность комплексного воздействия на человека различных факторов – природной среды, удовлетворения потребностей в саморазвитии, самореализации, физического развития и других – является содержательной характеристикой спортивной радиопеленгации как вида спорта вообще.

Межпредметные связи, устанавливаемые при изложении образовательного курса программы, позволяют расширить кругозор воспитанников, обеспечивая прагматичность общего образования. Включение воспитанников в разнообразную внешкольную деятельность позволяет решать и проблемы социального характера: профилактика правонарушений в подростковой среде, наркомания, алкоголизм, бродяжничество, ведь радиоспорт относится к экстремальным видам спорта, заниматься которыми так популярно в настоящее время.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании вРоссийской Федерации» Федеральным законом от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013года N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительнымпредпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта"(далее - приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 года N 731);

Адресат программы.

Работа строится на принципе личностно-ориентированного подхода, возрастные рамки:***8-18 лет.*** Возрастные, психофизиологические особенности детей, базисные знания, умения и навыки соответствуют данному виду деятельности.

Программа предназначена для детей и подростков, желающих заниматься спортивно-техническими видами спорта, успешно выступать на соревнованиях различного уровня, интересующихся радиотехникой и изучением основ топографии и картографии, географии и экологии, повышать свое физическое здоровье. Возраст занимающихся: дети и подростки 8-18 лет, имеющие допуск врача к занятиям спортом.

Формы обучения и виды занятий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, тренерская и судейская практика учащихся.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 8 лет обучения.

Режим занятий. Периодичность занятий - согласно этапа обучения.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы – развитие интеллектуальных, физических и гражданско-патриотических качеств личности средствами спортивной радиопеленгации с учетом специфики региона.

Программа позволяет решать ряд ***образовательных, развивающих и воспитательных задач:***

- укрепление здоровья воспитанников;
- развития уровня общей и специальной общефизической подготовки;
- совершенствования технико-тактической подготовленности;
- формирование социокультурных, коммуникативных, природоведческих и здоровьесберегающих компетенций;
- дальнейшее развитие технических и военно-прикладных видов спорта;
- воспитание у подростков основных нравственных и патриотических ценностей: любовь к своей Родине, подготовка к несению военной службы;
- формирование представлений о культурно-исторических памятниках родного края;
- профилактика асоциального поведения детей и подростков;
- оказание помощи подросткам в профессиональном и жизненном самоопределении.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Глава 2.1. Содержание программы.

2.1.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Руководство работой групп спортивной радиопеленгации осуществляется непосредственно директором МБУ ДО ДСЦ “САКСОР”.

Приём в группы, организация учебно-тренировочных занятий, проведение воспитательной и культурно-массовой работы с занимающимися осуществляется директором МБУ ДО ДСЦ “САКСОР”, преподавательским составом и родительским комитетом. В учебные группы отделения принимаются учащиеся школьного возраста. Занимающиеся в отделении распределяются по группам, формирование которых осуществляется в соответствии со спортивной подготовленностью, а именно:

- группы начальной подготовки;
- учебно-тренировочные группы;
- группы спортивного совершенствования;

- группы высшего спортивного мастерства.

Учебная работа в каждой группе должна обеспечить разностороннюю общую физическую и специальную подготовку занимающихся. Учебная работа в группах организуется на основе данной программы и проводится круглогодично.

Занятия в группах проводятся групповым методом в основном как комплексные, т.е. включающие в себя два-три составных упражнения спортивной радиопеленгации, одно из которых определяется как ведущее на данное занятие, а в случае необходимости, проводить индивидуальные занятия, особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Кроме учебных занятий по расписанию, занимающиеся самостоятельно ежедневно проводят утреннюю зарядку, включающую в себя бег, а также выполняют индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и устранению недостатков в физической подготовке.

В период подготовки и сдачи экзаменов тренер-преподаватель может, учитывая успеваемость каждого занимающегося, уменьшить количество или продолжительность занятий или разрешить временно не посещать тренировочные занятия.

Руководство МБУ ДО ДСЦ “САКСОР” и тренерско-преподавательский состав должны систематически осуществлять контроль за успеваемостью занимающихся, дисциплиной, поддерживать постоянную связь с дирекцией учебного заведения и родителями занимающихся.

В период школьных каникул предусматривается организация спортивно-оздоровительных лагерей, где рекомендуется проводить ежедневные двух-трех разовые тренировки.

Для приема в группы и для перехода из одной учебной группы в следующую, занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы, которые устанавливаются тренерско-преподавательским составом. Занимающиеся, не выполняющие нормативных требований, нарушающие дисциплину, неуспевающие в учебных заведениях, а также пропускающие занятия без уважительных причин отчисляются приказом директора МБУ ДО ДСЦ “САКСОР”.

Начало учебного года для постоянного состава устанавливается с 1 сентября, а для отбора и комплектования групп начальной подготовки - сентябрь-ноябрь. Численный и именной состав групп может изменяться в течение всего учебного года.

При проведении учебных занятий в соответствии с общими задачами отделения определяются и основные задачи каждой из групп.

В группе начальной подготовки: возраст 8-12 лет. Срок обучения 2 года.

а) всестороннее физическое развитие, закаливание и укрепление здоровья;

б) овладение основами техники бега и ближнего поиска передатчика;

в) подготовка и выполнение нормативных требований для перевода в учебно-тренировочную группу;

г) со второго года обучения освоение навыков спортивного ориентирования;

д) привитие детям интереса к занятиям спортивной радиопеленгации.

Дети, прошедшие программу начальной подготовки допускаются к сдаче переводных испытаний.

В учебно-тренировочной группе: возраст 12-16 лет. Срок обучения 5 лет.

а) дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовки, укрепление здоровья;

б) создание у занимающихся прочного интереса к занятиям спортивной радиопеленгацией;

в) совершенствование техники кроссовой подготовки, спортивного ориентирования, поиска передатчиков;

г) основная направленность работы – подготовка и участие во внутришкольных, городских, областных и республиканских соревнованиях;

д) выполнение нормативов юношеских и II, III взрослых спортивных разрядов.

В группе спортивного совершенствования: возраст 16-18 лет. Срок обучения 5 и более лет.

а) дальнейшее повышение спортивного мастерства;

б) совершенствование техники и тактики спортивной радиопеленгации;
в) основная направленность работы – спортивная специализация;
г) подготовка и участие в Чемпионатах и Первенствах России;
д) выполнение нормативов I разряда и КМС.

Основной формой занятий является групповой урок и индивидуальная тренировка.

При проведении учебно-тренировочных занятий должны строго соблюдаться требования к врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В процессе занятий спортсмены должны приобрести навыки ухода за спортивным инвентарём.

2.1.2. Воспитательная работа.

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований тренеры-преподаватели должны воспитывать у юных спортсменов трудолюбие, чувство ответственности перед коллективом, добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим, организованность и дисциплину. Решению воспитательных задач должны способствовать: четкая организация работы всех групп, высокая требовательность, личный пример руководства. Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль над учебой занимающихся, наблюдение за их поведением в быту.

2.1.3. Врачебный контроль.

Все поступающие в группы спортивной радиопеленгации, представляют справку от врача о допуске их к занятиям спортом по установленной форме. В дальнейшем, занимающиеся в учебно-тренировочных группах и группе высшего спортивного мастерства находятся под наблюдением врачей специализированного медицинского уреждения. Два раза в год занимающиеся проходят диспансеризацию, а перед соревнованиями - после перенесенных травм или заболеваний и по направлению тренера - повторное обследование.

2.1.4. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса

При планировании учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться как общими задачами учреждения, так и задачами, стоящими перед отдельными учебными группами. Планирование работы осуществляется посредством разработки и систематического ведения следующих основных документов:

1. Годового плана учебно-тренировочной, воспитательной и организационно-хозяйственной работы в отделении (календарный план, план учебно-тренировочных сборов, соревнований, проведения медицинского контроля, приобретения инвентаря и т.д.).
2. Годовых планов-графиков работы с группами, расписания занятий, календаря и программы спортивных соревнований.
3. Месячных рабочих планов практических занятий (журнал тренера).

Основой планирования служат учебный план и Программа. Часы, отводимые учебным планом на различные отделы Программы, распределяются по месяцам подготовки в годовых планах-графиках. Годовой план-график распределения учебных часов для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства составляется с учетом условий тренировок и уровней подготовленности занимающихся.

2.1.5. Теоретические занятия (для всех групп)

Физическая культура и спорт в России

Понятия о физической культуре, её значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных показателей в спортивной радиопеленгации. Физическая культура как неотъемлемая часть культуры. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Радиоспорт. Дисциплины радиоспорта. Цели. Задачи..

Характеристика вида спорта радиоспорт. Спортивная радиопеленгация и её отдельные дисциплины. Краткий обзор возникновения и развития спортивной радиопеленгации в России и мире. Достижения спортсменов России. Состояние спортивной радиопеленгации в России и странах ближнего зарубежья. Пути дальнейшего развития спортивной радиопеленгации в России, мире, Самарской области. Разрядные нормативы и требования по радиоспорту.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной и сердечно-сосудистой системы, аппарат дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Систематические занятия физическими упражнениями – важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов в спортивной радиопеленгации. Особенности развития юношеского организма.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиена. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Значение витаминов и их применение в процессе тренировки. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Временные ограничения противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления алкоголя и наркотических средств. Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки. Восстановительные процессы при физических нагрузках. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание. Объективные данные: вес, динамометрия, пульс, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, желание тренироваться. Понятие о тренированности, утомлении и перетренировки. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика во время занятий. Первая помощь (до врача). Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: закрытые и открытые переломы. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Первая помощь при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Первая помощь при несчастных случаях на воде. Способы остановки кровотечений: перевязка, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Техника самомассажа. Противопоказания к массажу.

Общая и специальная физическая подготовка.

Краткая характеристика значения задач и средств общей и специальной физической подготовки и их роль в процессе тренировки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей двигательных функций спортсменов и повышения их работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки спортсменов. Основные требования к развитию

двигательных качеств спортсменов и средств для совершенствования специальных силовых качеств, быстроты, выносливости и координации движений на различных этапах подготовки (юношей и девушек). Специальная физическая подготовка, её роль в тренировке. Ведущие качества: быстрота, сила, скоростная выносливость, сообразительность, умение быстро принимать решения. Значение общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании и повышении спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учёт, средства и методы оценки состояния и динамики общей и специальной физической подготовки различных групп спортсменов.

Морально-волевая и психологическая подготовка.

Значение и задачи морально-волевой и психологической подготовки. Неотъемлемость морально-волевой и психологической подготовки в круглогодичной тренировке спортсменов. Непрерывность процесса формирования спортивной личности. Самоанализ. Мотивы. Методы и упражнения психологической и морально-волевой подготовки. Психорегулирующая тренировка. Аутогенная тренировка. Задачи и упражнения.

Основы техники и тактики спортивной радиопеленгации

Особенности и условия распространения электромагнитных волн. Деление электромагнитных волн по диапазонам частот и способам распространения. Аппаратура применяемая в спортивной радиопеленгации. Основные понятия о технике и тактике спортивной радиопеленгации. Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких результатов. Зависимость техники и тактики от общей и специальной подготовки и морально-волевых качеств спортсмена. Способы и виды пеленгации в зависимости от условий местности. Характерные особенности различных дисциплин. Спортивная радиопеленгация-3,5 МГц., спортивная радиопеленгация-144 МГц., спортивная радиопеленгация-спринт, спортивная радиопеленгация-радиоориентирование. Нанесение пеленгов. Планирование маршрута, варианта и времени движения. Характерные ошибки при прохождении дистанций. Временные потери при ближнем поиске. Особенности постановки дистанций в зависимости от спортивной дисциплины радиоспорта. Спортивные соревнования по различным дисциплинам спортивной радиопеленгации.

Основы спортивного ориентирования

Что такое спортивное ориентирование. Необходимость ориентирования в повседневной жизни. Способы ориентирования (в лесу, на открытых участках, в городе). Спортивное ориентирование (“чтение” знаков, рельефа, масштаб карты, выбор варианта движения) в соответствии с условиями местности. Теория и тактика спортивного ориентирования. Характерные ошибки спортивного ориентирования.

Основы методики обучения и тренировки.

Обучение и тренировка, как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, психологических и моральных качеств занимающихся. Воспитание в процессе обучения и тренировки. Периоды восстановительных процессов в организме. Цикличность тренировочного процесса. Круглогодичность тренировочного процесса. Основные типы и виды тренировочных планов и графиков. Значение задач планирования тренировочного процесса. Организация тренировочного занятия. Тренировочное занятие, как основная форма тренировочного и воспитательного процесса. Формы организации тренировочного занятия. Структура занятия. Анализ-разбор тренировочного занятия. Педагогический и врачебный контроль в процессе тренировочных занятий.

Правила соревнований по радиоспорту.

Классификация спортивных соревнований по различным дисциплинам спортивной радиопеленгации. Обязанности участников. Возрастные группы. Состав судейской коллегии и порядок её работы. Обязанности судей. Заявки. Правила соревнований по радиоспорту (спортивная радиопеленгация). Принцип подсчёта результатов. Организация спортивных соревнований. Выбор трасс и дистанций. Меры по обеспечению безопасности. Определение результатов спортивных соревнований. Личный и командный зачёт. Информационное обеспечение спортивных соревнований. Дисквалификация спортсменов за нарушение правил, подача протестов.

Оборудование мест занятий и инвентарь.

Общие требования, предъявляемые к местам занятий по спортивной радиопеленгации. Основные требования к тренировочным полигонам. Требования, предъявляемые к дистанциям кросса. Аппаратура, применяемая в тренировочном процессе и соревнованиях. Спортивная одежда и обувь. Подготовка аппаратуры к соревнованиям: приёмник диапазона 144 МГц, приёмник диапазона 3,5 МГц, автоматические передатчики диапазона 144 и 3,5 МГц, головные телефоны, компас, планшет, карта, призмы, компостеры средства электронной отметки.

2.1.6. Практические занятия (для всех групп)

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа) в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение; маховые и круговые движения). Круговые движения взмахи и рывковые движения, в различных исходных положениях на месте и в движении. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук, отталкивание и др.

Упражнения для туловища. Вращение туловища вправо и влево с различными исходными положениями и движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны, сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа. Из упора лёжа переходы в упор, лёжа боком, в упор присев. Из положения, лёжа на спине – поочерёдное и одновременное поднимание рук и ног; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола и др.

Упражнения для ног. Поднимание и опускание ног (прямых, согнутых, вперёд, в сторону, назад); сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, поднимание на носки, выпады). Маховые движения ногами, различные прыжковые упражнения, стоя на месте и продвигаясь вперёд.

Упражнения для всех частей тела. Сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движения руками, выпады с наклоном туловища, вращения туловища с круговыми движениями руками, разноимённые движения на координацию, упражнения на растягивание). Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе. Ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, в присяде, приставными шагами. Ходьба с различными движениями руками, ногами, туловищем. Бег в различном темпе. Бег с изменением направления и скорости.

Элементы акробатики. Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойки на лопатках, на плечах, то же с движениями ногами; стойка на руках у стены и с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине, из положения стоя, вставание с моста. Полушпагат. Прыжки: полёт – кувырок в длину с места и с разбега.

Групповые упражнения. Упражнения парами, тройками и группами (стоя, сидя, лёжа- повороты, наклоны, сгибание разгибание рук, ног и туловища, приведение и отведение рук и ног, выпады, приседания и вставания с сопротивлением партнёра. Приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления (упражнения с гимнастическими палками, шестами, скакалками, набивными мячами и др.).

Общеразвивающие упражнения с предметами. С короткой скакалкой: подскоки в различном темпе, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой, различные прыжки со скакалкой на одной и обеих ногах.

Упражнения с отягощениями. Набивной мяч: маховые движения, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывания по кругу и вдвоём из различных положений, различными способами. Эстафеты с передачей и бросками мяча.

Гантели, штанга. Упражнения с гантелями для различных групп мышц; “подтягивание” штанги до уровня плеч, выжимание штанги стоя и лёжа, толчок штанги, повороты и наклоны, приседание, упражнения со штангой на плечах, подпрыгивания с отягощениями.

Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка: в висе поднимание согнутых и прямых ног, разведение и сведение ног, лазание на гимнастической стенке и лестнице, приседание на одной и обеих ногах, лёжа или сидя, зацепившись ногами, наклоны вперёд, назад, повороты туловища. Сидя лицом к стенке – вставание, перехватываясь руками за рейки (ноги прямые). Стоя у стенки наклоны назад, вперёд, в стороны с опорой ногой о рей ку. Подвесные снаряды (канат, шест): лазание с помощью ног в два и три приёма; размахивание в висе, лазание на одних руках.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементарными сопротивлениями, с прыжками, с метанием. Баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола и ОФП.

Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетание с бегом в присяде, подскоки, приставные и скрестные шаги. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, бег скоростной на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Кроссы.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах с попеременной и одновременной работой палками. Подъёмы в гору и спуски с гор различными способами. Торможение при спусках. Ходьба на лыжах по пересечённой местности. Повороты на лыжах на месте и в движении. Участие в лыжных соревнованиях.

<u>Специальная физическая подготовка.</u>

Упражнения для развития силы. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, со штангой, с дисками от штанги. Подбор упражнений, количество их на занятии, величина отягощения, темп выполнения упражнения – зависит от возраста, пола, подготовленности занимающихся и задач тренировочного занятия. Величину отягощения рекомендуется определять по максимально возможному числу повторений в одном подходе: предельные и около предельные отягощения 1-5 повторений, большие от 6 до 20 повторений, средние от 21 до 40 повторений, малые – более 40 повторений. Во всех случаях рекомендуется, чтобы вес отягощений не превышал 40 % веса тела девушек и 80 % веса тела юношей. Для девушек упражнения должны носить более локальный характер и выполняться, как правило, в положениях лёжа и сидя.

Упражнения со штангой или дисками: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты туловища со снарядом на плечах или за головой. Жим в положении лёжа на полу или сидя на скамейке. Из положения лёжа на спине снаряд за головой на вытянутых руках: подъём снаряда на прямых руках вверх и опускание на бёдра; тоже в обратном направлении; тоже на согнутых в локтевых суставах руках; тоже, но с тремя-четырьмя промежуточными остановками снаряда на 5-7 секунд; подъём снаряда на согнутых в локтевых суставах руках только за счёт движений предплечий (локти от пола не отрывать). Разгибание и сгибание рук в локтевых суставах в положении сидя, снаряд за головой, локти направлены вверх; тоже с промежуточными остановками снаряда. Подъём снаряда вверх до отказа на прямых руках сзади, стоя в полунаклоне вперёд. Тяга к лопаткам из положения снаряда сзади. Тяга к груди из положения стоя в наклоне прогнувшись. Подъём снаряда вверх на прямые руки, не сгибая ног в коленях. Приседание со снарядом на плечах, прыжки из приседа и полуприседа, поднимание на носки, подскоки, пробежки.

Статические упражнения, упражнения с резиновыми амортизаторами на имитацию движения руками, упражнения с блоками.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках лицом и спиной к стенке, поднимание ног до прямого угла и выше. Те же упражнения с отягощениями. Упражнения на перекладине: подтягивания в висе, переворот вперёд и назад.

Упражнения для развития скоростных качеств. Стартовые рывки с места на 100, 150 и 200 метров, бег с ускорениями по сигналу (зрительному, звуковому), бег скоростной с изменением направления, бег под гору, в гору. Игра в баскетбол. Игра в футбол.

Упражнения для развития выносливости. Длительный равномерный бег на 5-20 километров. Бег на лыжах. Для развития скоростной выносливости: повторные ускорения 300-1000 метров с интенсивностью 80-85%. Фартлек.

Упражнения для развития гибкости. Различные движения ногами, стоя на месте и движении; то же с опорой о снаряд. Маховые и круговые движения руками. Наклоны туловища вперёд, назад и в стороны, то же с партнёром. Пружинистые покачивания в выпаде вперёд и в стороны.

Упражнения на расслабления. Размахивание свободновисящими руками за счёт поворотов туловища. Встряхивания кистями рук. Из положения руки вверх поочерёдные расслабления мышц пальцев, кистей, предплечья, плеча, шеи, спины, ног. Чередование напряжения и расслабления мышц рук, ног, и туловища.

Кросс.

Изучение правильного положения туловища и головы при беге. Отработка ритмичного дыхания. Характерные особенности движения рук и ног при беге в лесу. Изучение постановки стопы. Техника пробегания кроссовых дистанций. Особенности техники преодоления кроссовых дистанций.

Совершенствование техники: передний шаг, постановка стопы, отталкивание, задний шаг. Устранение дефектов и ошибок в технике бега. Работа над индивидуальной техникой. Непрерывный длительный бег в равномерном темпе. Длительный кроссовый бег. Бег в переменном темпе. Фартлек. Интервальный бег. Повторный бег на средних и длинных отрезках. Темповый бег.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки, прыжки, подскоки, упражнения у шведской стенки, бег с захлёстом голени.

Изучение и совершенствование техники бега на подъёмах, спусках, техника преодоления препятствий. Ускорения и бег с хода. Бег в затруднённых условиях. Участие в соревнованиях.

Ориентирование.

Подготовка “условной карты” помещения. Ориентирование в помещении. Компас и карта как необходимые инструменты спортивного ориентирования. Ориентирование в парковых зонах города. Различные приёмы ориентирования на местности (азимутальный бег, бег по линейным ориентирам). Особенности лыжного ориентирования. Участие в соревнованиях по-летнему и зимнему (лыжному) ориентированию.

Технические тренировки с аппаратурой.

Назначение и устройство аппаратуры для спортивной радиопеленгации. Включение и настройка приёмников на 3,5 МГц и 144 МГц. Особенности приёма сигналов на диапазонах 3,5 и 144 МГц. Программирование, включение и настройка передатчика 3,5 и 144 МГц. Работа передатчиков различными кодами. Работа передатчика в различных режимах. Особенности постановки передатчиков в зависимости от диапазона и характера местности. Поиск передатчиков в заданном порядке. Поиск передатчиков в сокращённом (30 секунд) цикле. Поиск передатчика в паузу, по пеленгу. Прохождение дистанций в сокращённом (2,5 минуты) цикле. Прохождение дистанций в заданном порядке и с заданным временем взятия “лис”. Особенности прохождения дистанций в горной местности. Спортивная радиопеленгация-спринт, особенности планирования и прохождения дистанции, используемые средства отметки. Спортивная радиопеленгация-радиоориентирование. Особенности планирования и прохождения дистанций, средства отметки.

Контрольные забеги.

Инструкторская и судейская практика.

Составление положения и регламентов спортивных соревнований по различным дисциплинам спортивной радиопеленгации на первенство группы, школы. Участие в судействе спортивных соревнований в различных должностях (зам. гл. судьи по дистанции, гл. секретарь, судья на старте, судья на финише). Планировка и расчет параметров дистанций для спортивных соревнований и тренировок. Самостоятельное проведение практических занятий. Самостоятельное проведение технических тренировок.

2.1.7. Контрольные нормативы (для всех групп)

Контроль ЗУН осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. В процессе контроля обучающиеся сдают контрольные нормативы по теоретической, общефизической и специальной физической подготовке. В зависимости от показанных результатов определяется его уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе занятий по программе.

2.1.8. Меры безопасности.

- Состояние мест занятий должны соответствовать требованиям правил спортивных соревнований и техники безопасности.
- Учащиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям не допускаются.
- При признаках охлаждения (при проведении зимних тренировок и соревнований по спортивному ориентированию) занимающиеся прекращают занятия, растираются, выполняют физические упражнения.
- Необходимо наличие в местах проведения занятий инструкции по мерам безопасности на занятиях и ведомости учета инструктажа по мерам безопасности.

Глава 2.2 КРАТКИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

2.2.1. Задачи по реализации программы

Задачей групп по виду спорта РАДИОСПОРТ является подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных показывать стабильные спортивные результаты в юношеском возрасте и успешно совершенствовать своё спортивное мастерство с переходом в разряд взрослых спортсменов. Организация и методика проведения занятий должны осуществляться в строгом соответствии с особенностями возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Изучение программного материала проводится в форме теоретических, методических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед, по возможности с демонстрацией наглядных пособий, фото и видеоматериалов. Для занимающихся в группе начальной подготовки занятия проводятся в форме бесед (15-20

минут) до и после занятий. В старших группах для прохождения теоретического раздела необходимо выделить отдельные занятия.

Занятия по вопросам гигиены, строения и функций организма человека, врачебного контроля, режима дня, питания и оказания первой медицинской помощи должны проводиться по отдельному плану.

Методические занятия проводятся в старших группах, на которых занимающиеся знакомятся с методикой обучения спортивной радиопеленгации, методикой построения и проведения занятий, а также с правилами и судейством соревнований.

При проведении практических занятий необходимо соблюдать постепенность и последовательность в нарастании объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, сложности и трудности упражнений.

Учебный материал данной программы, организационные и методические указания рассчитаны на учебные группы мальчиков и юношей, девочек и девушек. На занятиях с группами девочек и девушек необходимо использовать упражнения с большой амплитудой движений, частой переменой упражнений. Важное значение для девушек имеют упражнения развивающие мышцы брюшного пресса и таза, а также способствующие формированию осанки. Количество и интенсивность нагрузок, планируемых в каждом занятии в группах девушек, должно быть ниже на 20-25% по сравнению с группами юношей.

На практических занятиях изучается и совершенствуется техника и тактика спортивной радиопеленгации, спортивного ориентирования, развиваются физические качества.

Основная задача работы с юношами и девушками – это всестороннее развитие и формирование их организма. Нужно стремиться в любое время года заниматься на воздухе и добиваться разнообразия применяемых средств и методов. Основными средствами ОФП в процессе круглогодичной тренировки являются занятия гимнастикой с элементами акробатики, легкой атлетикой, упражнениями с отягощениями, играми, плаванием, лыжами.

Специальная физическая подготовка предусматривает: развитие и совершенствование специализированных двигательных качеств (скоростная выносливость, сила и т.д.) и технических навыков, развитие групп мышц и костно-связочного аппарата, несущих основную нагрузку при выполнении упражнений. Совершенствование функциональных возможностей организма. Изучению и совершенствованию техники, внимание уделяется на каждом занятии.

При проведении учебно-тренировочных занятий по спортивной радиопеленгации необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями.

КРОСС. Длина дистанции по спортивной радиопеленгации составляет 4-10 километров (измеряется по “птичьему” полету). При построении учебно-тренировочного процесса, необходимо предусматривать применение средств, развивающих как скоростные качества, так и выносливость. Развитие этих качеств должно строиться на базе общей выносливости, которая достигается кроссовым бегом продолжительностью от 30 минут до полутора-двух часов в равномерном и переменном темпе, а также средствами ОФП (лыжи, игры и т.д.). следует иметь ввиду, что повышение уровня одних качеств влечёт за собой развитие других физических качеств. Для достижения высоких результатов в беге необходимо организм спортсмена (функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы) последовательно и систематически готовить к выполнению работы на выносливость и скорость.

В группах начальной подготовки упражнения в беге применяются как средства ОФП в подготовительной и заключительной частях занятий, а в основной части они включаются в игры и эстафеты. В учебно-тренировочной группе объём беговых упражнений и бега возрастает. В этой группе рекомендуется проводить групповые пробежки продолжительностью до 30 минут, лыжные прогулки до полутора часов.

Количество занятий, а также объём бега в старших группах постепенно возрастает в зависимости от года обучения и периода подготовки. Занятия по бегу в недельном цикле должны распределяться так чтобы развитие качеств проходило равномерно.

Основными методами беговой тренировки являются равномерный бег до 20 километров; переменный бег до 15 километров с ускорениями от 50 до 1000 метров; повторный бег на отрезках от 50 до 1000 метров; интервальный бег на 100-400 метров. Рекомендуется участие подготовленным спортсменам в соревнованиях по бегу.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ. Теоретический курс необходимо проводить по следующим темам:

- необходимость ориентирования в повседневной жизни;
- способы ориентирования (в лесу, на открытых участках, в городе);
- спортивное ориентирование (“чтение” знаков, рельефа, масштаб карты, выбор варианта движения в соответствии с условиями местности);
- теория и тактика спортивного ориентирования;
- характерные ошибки спортивного ориентирования;

Практический курс необходимо проводить по следующим темам:

- подготовка “условной карты” помещения;
- ориентирование в помещении;
- компас и карта как необходимые инструменты спортивного ориентирования;
- ориентирование в парковых зонах города;
- различные приёмы ориентирования на местности (азимутальный бег, бег по линейным ориентирам);
- особенности лыжного ориентирования;
- участие в соревнованиях по летнему и зимнему (лыжному) ориентированию.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ С АППАРАТУРОЙ. Теоретический курс необходимо проводить по следующим темам:

- что такое спортивная радиопеленгация;
- дисциплины спортивной радиопеленгации;
- устройства для поиска передатчиков;
- технические данные и назначение приёмника для спортивной радиопеленгации;
- технические данные и назначение передатчика для спортивной радиопеленгации;
- особенности распространения радиоволн на диапазонах 3,5 и 144 МГц;
- особенности приёма сигналов на диапазонах 3,5 и 144 МГц;

Практический курс необходимо проводить по следующим темам:

- назначение органов управления приёмником 3,5 и 144 МГц;
- назначение органов управления передатчиком 3,5 и 144 МГц;
- программирование, включение и настройка передатчика 3,5 и 144 МГц;
- работа передатчиков различными кодами;
- работа передатчика в различных режимах;
- настройка приёмника 3,5 и 144 МГц на передатчик(“лису”);
- постановка и прохождение различных дистанций;
- участие в спортивных соревнованиях.

При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать взаимовлияние тренировочных нагрузок и их величину. Различные дисциплины спортивной радиопеленгации являются средством гармоничного развития человека. Для развития всех качеств, нужно умело планировать тренировочный процесс. При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности в распределении нагрузки. Следует учитывать, что для освоения теоретического материала самым благоприятным временем является зимний период и период проведения учебно-тренировочных сборов. Кроссовая подготовка подразделяется на подготовительную, предсоревновательную и соревновательную. В подготовительный период (октябрь-февраль), характерной особенностью кросса является объёмный бег. В предсоревновательный период (март-апрель), характерной особенностью является различная скоростная работа В соревновательный период (май-сентябрь) – участие в соревнованиях.

В соревновательный период уделяется основное внимание технической, тактической и психологической подготовке. Занятия проводятся в усложненных условиях. Особенно полезны тренировки на выезде, в лесных и парковых массивах города, максимально приближенные к реальным условиям.

2.2.2 Предполагаемая модель выпускника, закончившего обучение по Программе

Теоретический блок

Уровень **Содержание**	**Оптимальный**	**Достаточный**	**Критический**	**Недопустимый**
Обзор развития спортивной радиопеленгации. Спортивная радиопеленгация как технический вид спорта	Знает историю возникновения радиоспорта. Достижения российских радиоспортсменов на всероссийских и международных соревнованиях.	Знает некоторые моменты из истории возникновения радиоспорта. Знает основные достижения российских спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях.	Знает некоторые моменты из истории возникновения радиоспорта.	Не знает историю возникновения радиоспорта.
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	Знает и соблюдает правила поведения и техники безопасности на занятиях по СРП и спортивных мероприятиях, пути следования к месту соревнований. Правила пожарной безопасности. Правила дорожного движения. Умеет пользоваться первичными средствами пожаротушения.	Знает и чаще всего соблюдает правила поведения и техники безопасности на занятиях по СРП и спортивных мероприятиях, пути следования к месту соревнований.	Знает некоторые правила поведения и техники безопасности на занятиях по СРП и спортивных мероприятиях, пути следования к месту соревнований.	Не знает и не соблюдает правила поведения и техники безопасности на занятиях по СРП.
Предупреждение и профилактика травм и заболеваний, оказание первой доврачебной помощи	Знает принципы оказания первой доврачебной помощи. Знает способы оказания первой помощи при поражении молнией, электрическим током, тепловом и солнечном ударе.	Знает основные принципы оказания первой доврачебной помощи. Но затрудняется применять теоретические знания на практике.	Частично знает основные принципы оказания первой помощи. Но затрудняется применять теоретические знания на практике.	Не знает принципы оказания первой доврачебной помощи при поражениях различной степени тяжести.
Личная и общественная гигиена, закаливание	Знает правила личной и общественной гигиены в период проведения тренировок, отдыха, занятий в школе и дома.	Знает, выполняет большую часть правил личной и общественной гигиены в период проведения тренировок, отдыха, занятий в школе и дома.	Не в полной мере владеет знаниями правил личной и общественной гигиены, выполняет их частично	Не выполняет норм общественной гигиены
Врачебный контроль, самоконтроль в процессе занятий спортом	Знает методы ведения дневника самоконтроля. Без напоминания со стороны тренера заполняет дневник самоконтроля. Умеет выполнять простейшие приемы массажа и самомассажа.	Заполняет дневник самоконтроля, но по напоминанию тренера. Умеет выполнять простейшие приемы массажа и самомассажа.	Заполняет дневник самоконтроля, но не регулярно. Умеет выполнять простейшие	Не заполняет дневника самоконтроля. Не умеет выполнять приемы массажа и самомассажа.

			приемы массажа и самомассажа.	
Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Знает краткие сведения о строение и функциях организма человека. Знает и понимает важность влияния систематических занятий спортом на организм человека.	Знаком в общих чертах с основными функциями организма человека. Знает и понимает важность систематических занятий спортом на организм человека.	Знает краткие сведения о строение и функциях организма человека, но не понимает важность систематических занятий спортом на организм человека.	Не знает и не понимает важность систематических занятий спортом на организм человека.
Планирование спортивной тренировки	Знает методику планирования спортивных тренировок. Содержание недельных, месячных и годовых объемов нагрузки. Умеет планировать свою самоподготовку.	Знает методику планирования спортивных тренировок. Содержание недельных, месячных и годовых объемов нагрузки. Затрудняется планировать свою самоподготовку.	Знает краткие сведения о методики планирования спортивных тренировок. Затрудняется планировать свою самоподготовку.	Не знает методики планирования спортивных тренировок. Не может выполнить планирование самоподготовки.
Основы психологической подготовки радиоспортсмена	Знает и владеет психологическими средствами восстановления: аутогенной тренировкой. Умеет регулировать стресс в условиях соревнования.	Знает, но не в полной мере владеет психологическими средствами восстановления. Затрудняется регулировать стресс в условиях соревнования.	Знает, но не владеет психологическими средствами восстановления. Не может регулировать стресс в условиях соревновательной деятельности.	Не знаком с понятием «стресс». Не владеет приемами самоконтроля стресса в условиях соревнований.
Правила соревнований по спортивной радиопеленгации, ЕВСК	Знает и выполняет правила соревнований по СРП.	Знает, но затрудняется в практическом их применении.	Знает, но допускает частые ошибки при использовании знаний на соревнованиях.	Не знает правил соревнований по СРП.
Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к	Знает правила эксплуатации и хранения радиопеленгаторов и вспомогательного снаряжения радиоспортсмена. Знает устройство компаса, планшетов летнего и зимнего для	Знает правила эксплуатации и хранения радиопеленгаторов и вспомогательного снаряжения радиоспортсмена. Знаком в общих чертах с устройством компаса,	Знает но не в полной мере правила эксплуатации и	Не знает правил эксплуатации и хранения радиопеленгаторов и вспомогательного

радиопеленгатору	ориентирования. Умеет изготавливать несложные модели планшетов, креплений компаса, зарядного устройства для аккумулятора.	планшетов летнего и зимнего для ориентирования. Затрудняется изготавливать зарядное устройство для аккумулятора.	хранения радиопеленгаторов и вспомогательного снаряжения радиоспортсмена. Знаком в общих чертах с устройством компаса, планшетов летнего и зимнего для ориентирования. Затрудняется изготавливать несложный планшет.	снаряжения радиоспортсмена. Не знаком с устройством компаса, планшетов летнего и зимнего для ориентирования. Не может конструировать приспособления к радиоаппаратуре.
Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн	Называет диапазоны используемой в радиоспорте аппаратуры, может назвать отличительные характеристики. Знает свойства распространения радиоволн. Знает особенности распространения радиоволн в зависимости от рельефа, растительности.	Называет диапазоны используемой в радиоспорте аппаратуры, но не может назвать отличительные характеристики. Затрудняется назвать свойства распространения радиоволн.	Определяет с помощью тренера диапазоны используемые в СРП.	Не знает используемые диапазоны в СРП. Не знает свойства распространения радиоволн.
Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры	Знает отличия между передающими и приемными антеннами. Знает способы размещения их на местности. Знает принципы работы антенн на диапазоне 3,5 МГц.	Затрудняется назвать отличия между передающими и приемными антеннами, но знает способы размещения их на местности. Знает, но затрудняется назвать принципы	Знает некоторые отличия между передающими и приемными антеннами. Знает способы размещения их на местности, но затрудняется применять свои знания.	Не знает отличия между передающими и приемными антеннами. Не знает способы размещения их на местности. Не знает принципы работы антенн на диапазоне 3,5 МГц.

Судейская практика	Знает обязанности судейской коллегии. Знает обязанности судей на старте, финише, контролеров на «лисах». Умеет оформлять зону старта, финиша. Умеет обрабатывать результаты. Участвовал в работе судейской коллегии на правах помощника судьи на старте, финише, контролера на КП.	Знает обязанности судей на старте, финише, контролеров на «лисах», но затрудняется применять знания на практики. Оформляет зону старта, финиша с помощью тренера. Обрабатывает результаты соревнований, но по подсказки тренера. Участвовал в работе судейской коллегии на правах контролера на КП.	Знает, но не в полной мере обязанности судейской коллегии. Знает обязанности судей на старте, финише, контролеров на «лисах», но затрудняется применять знания на практики. Помогал оформлять зоны старта и финиша.	Не знает обязанности судейской коллегии. Не знает обязанности судей на старте, финише, контролеров на «лисах». Не умеет оформлять зону старта, финиша. Не участвовал в работе судейской коллегии на правах помощника судьи на старте, финише, контролера на КП.
Краеведение	Знаком с историей родного края: населением, хозяйством, культурой, заповедниками. Знает особенности климата и рельефа среднего Поволжья. Знаком с флорой и фауной нашего региона. Может применить теоретические знания на практике. Посещал экскурсионные объекты города.	Знает особенности климата и рельефа среднего Поволжья. Знаком с флорой и фауной нашего региона. Затрудняется применять теоретические знания на практике.	Знает некоторые особенности климата и рельефа среднего Поволжья. Знаком с флорой и фауной нашего региона. Не может применять теоретические знания на практике	Не знает особенности климата и рельефа среднего Поволжья. Не знаком с флорой и фауной нашего региона. Не знаком с историей родного края.

2.2.3 Планируемые результаты освоения Программы

Федеральный государственный стандарт среднего общего образования и федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной программы среднего общего образования.

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программ отнесены:

Личностные результаты:

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- сформированность основ экологического мышления, приобретение опыта природоохранной деятельности;
- сформированность основ социальных компетенций (включая ценностно смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений);
- умение оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий.

Метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- умение самостоятельно определять цели и составлять планы, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач;
- умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
- способность привлекать знания из других образовательных областей, что способствует повышению общекультурного уровня и становлению метапредметного образования;
- способность увидеть знакомое явление с неожиданной стороны, что, в свою очередь, способствует формированию научно-исследовательских способностей;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплине физиология человека, ОБЖ, краеведение, психология.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- излагать факты истории развития спортивной радиопеленгации, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять спортивную радиопеленгацию как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять технические действия с радиоприёмником на 3,5 МГц и 144 МГц, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований по спортивному ориентированию и спортивной радиопеленгации, осуществлять их объективное судейство;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- подбирать физические упражнения на учебно-тренировочных занятиях и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований.

Личностные и метапредметные результаты освоения основной образовательной программы отражены в **ключевых компетенциях**.

Занятия спортивной радиопеленгацией должны формировать целостную систему универсальных знаний, умений и навыков, а также опыт самостоятельной деятельности.

Ценностно-смысловые компетенции предполагают умения:

- формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к предмету и сферам деятельности;
- осуществлять индивидуальную образовательную траекторию с учетом общих требований и норм.

Формирование компетенции: На теоретических занятиях, воспитательных мероприятиях, проводимых индивидуально и в группах, нацеленных на обеспечение механизма самоопределения воспитанника в ситуациях учебной и иной деятельности.

Учебно-познавательные компетенции:

- ставить цель и организовывать её достижение, уметь пояснить свою цель;
- задавать вопросы к наблюдаемым фактам, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме;
- ставить познавательные задачи;
- действовать в нестандартных ситуациях.

Формирование компетенции: Посредством практических занятий, направленных на формирование технико-тактических умений (умение пользоваться картой, компасом, радиоаппаратурой и т.д.). Также формирование физических качеств на занятиях по общеобщефизической подготовке (выполнение упражнений сериями при круговой тренировке при самостоятельном контроле количества подходов и длительности отдыха).

Социокультурные компетенции:

- определять свое место и роль в окружающем мире, в семье, в коллективе, государстве;
- владеть культурными, духовно-нравственными нормами и традициями;
- владеть эффективными способами организации свободного времени;

Формирование компетенции: Воспитательные мероприятия (беседы, экскурсии, встречи с интересными людьми, посещение и участие в культурно - массовых мероприятиях, выезды на базу), совместное проведение активного отдыха вне учебно-тренировочного процесса.

Коммуникативные компетенции:

- выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос.
- владеть разными видами речевой деятельности (монолог, диалог, чтение, письмо).

Формирование компетенции: На теоретических и практических занятиях, соревнованиях, занятиях-состязаниях. Выполнение групповых заданий, приобретение навыка общения внутри группы сверстников- спортсменов и между спортсменами различных возрастных категорий. Распределение обязанностей в группах, оценка качества выполненного задания друг друга и самооценка.

Информационные компетенции:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, словарями, Интернет;
- самостоятельно искать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, сохранять и передавать ее.

Формирование компетенции: Для достижение высокого уровня сформированности специальных умений необходимо сознательное приложение усилий посредством информационных технологий (поиск карт, ответов на поставленную задачу во время учебно- тренировочного процесса).

Здоровьесберегающие компетенции:

- иметь опыт ориентации и экологической деятельности в природной среде (в лесу, в поле, на водоемах и др.);
- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях: под дождем, градом, при сильном ветре, во время грозы, в лесу.
- позитивно относиться к своему здоровью;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье;

Формирование компетенции: В учебно-тематическом плане запланированы ряд мероприятий, теоретических и практических занятий на формирование данной компетенции. Курс «личная и общественная гигиена» помогает воспитаннику применять полученные знания на практике в различных сферах жизнедеятельности. Проведение занятий инструктажей по различным разделам для обучения правилам безопасности на занятиях, в быту, при различных мероприятиях и ситуациях.

Социокультурные компетенции:

- определять свое место и роль в окружающем мире, в семье, в коллективе, государстве;
- владеть культурными, духовно-нравственными нормами и традициями;
- владеть эффективными способами организации свободного времени;

Формирование компетенции: Воспитательные мероприятия (беседы, экскурсии, встречи с интересными людьми, посещение и участие в культурно- массовых мероприятиях, выезды на базу), совместное проведение активного отдыха вне учебно-тренировочного процесса.

Коммуникативные компетенции:

- выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос.
- владеть разными видами речевой деятельности (монолог, диалог, чтение, письмо).

Формирование компетенции: На теоретических и практических занятиях, соревнованиях, занятиях-состязаниях. Выполнение групповых заданий, приобретение навыка общения внутри группы сверстников- спортсменов и между спортсменами различных возрастных категорий. Распределение обязанностей в группах, оценка качества выполненного задания друг друга и самооценка.

Информационные компетенции:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, словарями, Интернет;
- самостоятельно искать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, сохранять и передавать ее.

Формирование компетенции: Для достижение высокого уровня сформированности специальных умений необходимо сознательное приложение усилий посредством информационных технологий (поиск карт, ответов на поставленную задачу во время учебно- тренировочного процесса).

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. Календарно-учебный график:

	Учебный год	Летние каникулы
Дата (с какого по какое)	С 1.09. по 31.05.	С 1.06. по 31.08.

Бюджетное учреждение реализует Программу в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

3.2. Условия реализации программы.

Организационное обеспечение:

- набор учащихся;
- взаимодействие со школой, родителями, СМИ;
- заключение договоров с образовательными учреждениями города о проведении на базе школ занятий по спортивной радиопеленгации;
- первичная диагностика.

Методическое обеспечение:

- программирование деятельности;
- отбор педагогически целесообразных форм работы с детьми и подростками;
- формирование пакета диагностических методик;
- разработка учебно-дидактических материалов;
- комплектование методической копилки, специальной литературы по радиоделу, спортивной радиопеленгации, воспитательной и досуговой деятельности.

Мотивационное обеспечение:

- использование современных нетрадиционных форм работы с подростками, методов стимулирования активности и творчества;
- наличие атрибутики;
- применение системы поощрения;
- возможность работы на соревнованиях городского уровня в качестве помощников начальника дистанции, и судей на финише и старте.

Информационное обеспечение:

- сбор и анализ информации о деятельности;
- информирование общественности о результатах работы;
- взаимодействие со средствами массовой информации.

Материально – техническое обеспечение:

Для теоретических и практических занятий в МБУ ДО ДСЦ “САКСОР” (на базе МБОУ СОШ 120) оборудован класс по спортивной радиопеленгации, тренажерный зал, библиотека, видеотека.

№	Учебное пособие	Кол-во шт.	Состояние
1)	Радиопеленгатор на 3,5 МГц	5	Удовлетв.
2)	Радиопеленгатор на 144 МГц	5	Удовлетв.
3)	Комплект радиопередатчиков	6	Удовлетв.
4)	Компас жидкостной	10	Удовлетв.
5)	Планшет летний	10	Удовлетв.
6)	Планшет для зимнего ориентирования	10	Удовлетв.
7)	Призмы для обозначения КП	30	Удовлетв.
8)	Компостеры	30	Удовлетв.
9)	Полотнища «Старт»	1	Удовлетв.
10)	Полотнища «Финиш»	1	Удовлетв.
11)	Система электронной отметки SportIdent	1 к-т	Удовлетв.
12)	Наглядные пособия «Спортивные карты различной сложности», «Условные знаки спортивных карт»	2	Удовлетв.
13)	Видеоролики выступлений спортсменов учреждения на соревнованиях всероссийского и международного уровня	в ассорти-менте	Удовлетв.
14)	Инструменты для радиоконструирования: тиски, паяльники, отвертки и т. п.	к-т	Удовлетв.

3.3. Формы аттестации.

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется два раза в год. В начале и в конце учебного периода. Обучающиеся аттестуются по теоретической, общефизической и специальной физической подготовке.

3.4. Методические материалы.

При разработке Программы учитывались основополагающие принципы построения спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики. Так, теоретико-методологической основой программы **являются:**

- положения о педагогическом процессе, его закономерностях как условии эффективного образования, обучения, воспитания и развития личности (Ю.К. Бабанский, Б.С. Гершунский, В.В. Давыдов, В.И. Загвязинский, В.В. Краевский, И.Я. Лернер и др.);
- идея природосообразности как ведущего принципа в достижении успешности обучения, воспитания и устойчивого развития детей - основополагающий тезис педагогических трудов выдающихся ученых Я.А. Коменского, И.Г. Песталоцци, Дж. Локка, Ж.-Ж. Руссо, П.П. Блонского, К.Д. Ушинского, С.Т. Шацкого, В.А. Сухомлинского, Ш.А. Амонашвили, Ю.К. Бабанского, В.А. Караковского и др.;
- работы основателей и ведущих специалистов радиоспорта и спортивного ориентирования А.И. Гречихина, В.И. Верхотурова, В.А. Вартанесяна, К.Г. Зеленского, Б.И. Огородникова, В.М. Алешина, В. Чешихина, А. Лосева, Ю.С. Константинова, Ю.В.Воронова и др.

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

4.1. Для педагогов.

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
3. СанПиН 2.4.4.1251-03. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
4. Областная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Самарской области на 2010-2018 годы»
5. Программа детско-юношеской спортивно-технической школы по радиоспорту (Москва, изд. 1977 года)
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта РАДИОСПОРТ (приказ Министерства спорта России № 1122 от 07 декабря 2015 года)
7. Гречихин А.И. Соревнования «Охота на лис». М, ДОСААФ СССР, 1973
8. Гречихин А.И. Спортивная радиопеленгация в вопросах и ответах. М, ДОСААФ СССР, 1985
9. Единая всероссийская спортивная классификация 2014–2017 годов (с изменениями, приказ Министерства спорта России № 686 от 20.06.2016 года)
10. Зеленский К.Г. Характеристика соревновательной деятельности в спортивной радиопеленгации // Проблемы здоровья человека. Развитие общефизической культуры и спорта в современных условиях: Сборник научных трудов по материалам Межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астель»: ООО «Издательство АСТ, 2002.
12. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков, М, Физкультура и спорт, 1978.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под ред. М.Я. Набатниковой) – М.: ФиС, 1982.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. –М.: ФиС, 1980.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высший учеб. заведений. –2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
16. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа. Головное изд-во, 1984.
17. Зеленский К.Г. Спортивная радиопеленгация: На пути к мастерству. Ставрополь, Ставропольсервисшкола, 2002.
18. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
19. Дубовский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Ф и С, 1991.
20. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М, Физкультура и спорт, 1986.

21. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма « Издательство АСТ», 1998.

4.2. Для обучающихся

1. Гречихин А.И. Спортивная радиопеленгация в вопросах и ответах. М, ДОСААФ СССР, 1985.

2. Единая всероссийская спортивная классификация 2014–2017 годов (с изменениями, приказ Министерства спорта России № 686 от 20.06.2016 года)

3. Правила соревнований по радиоспорту 2010 года.

4. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы, М, Владос,2004.

5. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков, М, Физкультура и спорт, 1978.

4.3. Список дополнительной литературы для педагогов

1) Бланин А.А. Становление физических качеств детей в зависимости от их двигательной активности сомотипа.- диссертация канд. пед. наук.- Малаховка,2000.
2) Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации. Министерство образования РФ от 01.02.95 № 03-М, Госкомспорт РФ от 25.01.95 № 96-ИТ
3) Келлер В.С. Содержание и управление тактической подготовленностью спортсменов // Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. – Киев: Здоров’я, 1985.
4) Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: ФиС, 1986.
5) Программа Детско-юношеской спортивно-технической школы ДОСААФ и профсоюзов. –1987, в 2-х частях.
6) Теория и методика спорта: учебное пособия для училищ олимпийского резерва / Суслов Ф.П., Холодов Ж.К., Филин В.П.; –М: 4-й филиал Воениздата, 1997.
7) Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: ФиС, 1986.

Приложение № 1

Учебный план - график распределения учебных часов на 2019-2020 учебный год для группы НП-1

Содержание занятий	*Количество часов*	*Сентябрь*	*Октябрь*	*Ноябрь*	*Декабрь*	*Январь*	*Февраль*	*Март*	*Апрель*	*Май*	*Июнь*	*Июль*	*Август*
Теоретические занятия:													
Вводная часть	**6**		6										
Теоретические основы спортивной радиопеленгации	**28**		4	8	8	8							
Правила соревнований по СРП	**26**		2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	
Топография и ориентирование	**28**		2	2	2	3	4	4	4	3	2	2	
Итого часов. . .	**88**		14	12	12	13	7	7	7	6	5	5	
Практические занятия :	**0**												
Общая физическая подготовка.	**64**		6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	

Техническая подготовка.	**50**		4	2				4	10	10	10	10	
Специальная физическая подготовка	**32**		6					10	4	4	4	4	
Итого часов. . .	**146**		16	8	6	6	7	21	21	21	20	20	
Участия в соревнованиях:	**0**												
По спортивной радиопеленгации.	**24**								6	6	6	6	
По спортивному ориентированию.	**50**				6	10	10	10	10	4			
Контрольные испытания:	**4**		2							2			
Итого часов. . .	**224**	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
Всего часов. . .	***312***	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*

Учебный план - график распределения учебных часов на 2019-2020 учебный год для группы НП-2

Содержание занятий	*Количество часов*	*Сентябрь*	*Октябрь*	*Ноябрь*	*Декабрь*	*Январь*	*Февраль*	*Март*	*Апрель*	*Май*	*Июнь*	*Июль*	*Август*
Теоретические занятия:													
Вводная часть	**6**		6										
Теоретические основы спортивной радиопеленгации	**52**		4	8	8	8	8	8	8				
Правила соревнований по СРП	**30**		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Топография и ориентирование	**40**		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Итого часов. . .	**128**		17	15	15	15	15	15	15	7	7	7	
Практические занятия :	**0**												
Общая физическая подготовка.	**120**		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	

Техническая подготовка.	**56**		4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	
Специальная физическая подготовка	**60**		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Итого часов. . .	**236**		22	22	22	22	22	22	26	26	26	26	
Участия в соревнованиях:	**0**												
По спортивной радиопеленгации.	**32**								8	8	8	8	
По спортивному ориентированию.	**68**		8	8	6	10	10	10	10	6			
Контрольные испытания:	**4**		2							2			
Итого часов. . .	**340**	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
Всего часов. . .	***468***	*39*	*39*	*39*	*39*	*39*	*39*	*39*	*39*	*39*	*39*	*39*	*39*

Учебный план - график распределения учебных часов на 2019-2020 учебный год для группы УТ-1

Содержание занятий	*Кол-во часов*	*Сентябрь*	*Октябрь*	*Ноябрь*	*Декабрь*	*Январь*	*Февраль*	*Март*	*Апрель*	*Май*	*Июнь*	*Июль*	*Ав*
Теоретические занятия:													
Сведения о строении и функциях организма человека.	3					1	1	1					
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	3			1			1		1				
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	2			1				1					
Общая и специальная физическая подготовка.	2		1			1							
Техническая подготовка	6	1		1		1		1		1		1	
Тактическая подготовка	5	1			1				1		1		1
Основы спортивного ориентирования	4	1	1		1		1						
Правила, организация и проведение соревнований по спортивной радиопеленгации.	3										1	1	1
Установка перед забегами и разбор проведённых дистанций (соревнований)	5								1	1	1	1	1
Зачёты	2		1							1			
Итого часов. . .	**35**	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
Практические занятия :													
Общая физическая подготовка.	108	8	8	8	9	9	1	1	1	1	1	8	8

							0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка.	124	9	9	9	10	10	11	12	12	12	12	9	9
Техническая подготовка.	28	3		5	5	6	8						1
Тактическая подготовка.	41			8	9	7	9						8
Учебно-тренировочные и контрольные забеги.	86	12	10	8				12	10	8	8	8	1
Инструкторская и судейская практика	4	1								1		1	1
Текущие и контрольные нормативы	6		3							3			
Участия в соревнованиях:	0												
По спортивной радиопеленгации.	104	10	10					12	20	18	14	10	1
По спортивному ориентированию.	76	8	10	11	15	13	10	4	3		2		
Восстановительные мероприятия:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого часов. . .	**589**	**49**	**49**	**49**	**49**	**49**	**49**	**49**	**49**	**49**	**49**	**49**	**48**
Всего часов. . .	***624***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***51***

Учебный план - график распределения учебных часов на 2019-2020 учебный год для группы УТ-2

Содержание занятий	*Кол-во часов*	*Сентябрь*	*Октябрь*	*Ноябрь*	*Декабрь*	*Январь*	*Февраль*	*Март*	*Апрель*	*Май*	*Июнь*	*Июль*	*Ав*
Теоретические занятия:													
Сведения о строении и функциях организма человека.	3					1	1	1					
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	3			1			1		1				
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	2			1				1					
Общая и специальная физическая подготовка.	2		1			1							
Техническая подготовка	6	1		1		1		1		1		1	
Тактическая подготовка	5	1			1				1		1		1
Основы спортивного ориентирования	4	1	1		1		1						
Правила, организация и проведение соревнований по спортивной радиопеленгации.	3										1	1	1
Установка перед забегами и разбор проведённых дистанций (соревнований)	5								1	1	1	1	1
Зачёты	2		1							1			
Итого часов. . .	**35**	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
Практические занятия :													

Общая физическая подготовка.	134	10	10	10	12	12	12	12	12	12	12	10	1
Специальная физическая подготовка.	158	12	12	12	14	14	14	14	14	14	14	12	1
Техническая подготовка.	72	5	5	5	5	8	10	6	6	6	6	6	4
Тактическая подготовка.	60			8	8	8	8	6	6	4	4	4	4
Учебно-тренировочные и контрольные забеги.	67	8	8					12	11	10	8	6	4
Инструкторская и судейская практика	4	1								1		1	1
Текущие и контрольные нормативы	6		3							3			
Участия в соревнованиях:	0												
По спортивной радиопеленгации.	104	10	10					12	20	18	14	10	1
По спортивному ориентированию.	76	8	10	11	15	13	10	4	3		2		
Восстановительные мероприятия:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого часов. . .	**693**	**57**	**57**	**57**	**58**	**57**	**57**	**57**	**57**	**57**	**57**	**57**	**5**
Всего часов. . .	***728***	***60***	***60***	***60***	***60***	***60***	***60***	***60***	***60***	***60***	***60***	***61***	***6***

Учебный план - график распределения учебных часов на 2019-2020 учебный год для группы УТ-3

Содержание занятий	*Кол-во часов*	*Сентябрь*	*Октябрь*	*Ноябрь*	*Декабрь*	*Январь*	*Февраль*	*Март*	*Апрель*	*Май*	*Июнь*	*Июль*	*Ав*
Теоретические занятия:													
Сведения о строении и функциях организма человека.	4				1	1	1	1					
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	4			1			1		1	1			
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	2			1				1					
Общая и специальная физическая подготовка.	3		1			1			1				
Техническая подготовка	12	2		2		2		2		2		2	
Тактическая подготовка	12		2		2		2		2		2		2
Основы спортивного ориентирования	4	1	1		1		1						
Правила, организация и проведение соревнований по спортивной радиопеленгации.	9	1	1	1				1	1	1	1	1	1
Установка перед забегами и разбор проведённых дистанций (соревнований)	5								1	1	1	1	1
Зачёты	2		1							1			
Итого часов. . .	**57**	**4**	**6**	**5**	**4**	**4**	**5**	**5**	**6**	**6**	**4**	**4**	**4**
Практические занятия :													

Общая физическая подготовка.	158	12	12	12	14	14	14	14	14	14	14	12	1
Специальная физическая подготовка.	182	14	14	14	16	16	16	16	16	16	16	14	1
Техническая подготовка.	89	6	6	6	6	9	10	8	8	8	8	8	6
Тактическая подготовка.	65			8	8	8	8	7	6	5	5	5	5
Учебно-тренировочные и контрольные забеги.	67	8	8					12	11	10	8	6	4
Инструкторская и судейская практика	5	1								1	1	1	1
Текущие и контрольные нормативы	6		3							3			
Участия в соревнованиях:	0												
По спортивной радиопеленгации.	104	10	10					12	20	18	14	10	1
По спортивному ориентированию.	87	10	10	12	15	14	12	6	4		4		
Восстановительные мероприятия:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого часов. . .	**775**	**65**	**65**	**65**	**65**	**65**	**65**	**65**	**65**	**65**	**65**	**65**	**5**
Всего часов. . .	***832***	***70***	***70***	***70***	***70***	***70***	***70***	***70***	***70***	***70***	***70***	***70***	***5***

Учебный план - график распределения учебных часов на 2019-2020 учебный год для группы УТ-4

Содержание занятий	*Кол-во часов*	*Сентябрь*	*Октябрь*	*Ноябрь*	*Декабрь*	*Январь*	*Февраль*	*Март*	*Апрель*	*Май*	*Июнь*	*Июль*	*Ав*
Теоретические занятия:													
Сведения о строении и функциях организма человека.	5				1	1	1	1	1				
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	4			1			1		1	1			
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	3			1		1		1					
Общая и специальная физическая подготовка.	3		1			1			1				
Техническая подготовка	12	2		2		2		2		2		2	
Тактическая подготовка	12		2		2		2		2		2		2
Основы спортивного ориентирования	5	1	1		1		1		1				
Правила, организация и проведение соревнований по спортивной радиопеленгации.	9	1	1	1				1	1	1	1	1	1
Установка перед забегами и разбор проведённых дистанций (соревнований)	5								1	1	1	1	1
Зачёты	2		1							1			
Итого часов. . .	**60**	**4**	**6**	**5**	**4**	**5**	**5**	**5**	**8**	**6**	**4**	**4**	**4**

Практические занятия :													
Общая физическая подготовка.	160	12	12	14	14	14	14	14	14	14	14	12	1
Специальная физическая подготовка.	248	20	20	20	20	20	20	24	24	24	20	18	1
Техническая подготовка.	89	6	6	6	6	9	10	8	8	8	8	8	6
Тактическая подготовка.	69			8	8	8	8	7	6	6	6	6	6
Учебно-тренировочные и контрольные забеги.	74	8	8					12	12	12	10	8	4
Инструкторская и судейская практика	6	1							1	1	1	1	1
Текущие и контрольные нормативы	6		3							3			
Участия в соревнованиях:	0												
По спортивной радиопеленгации.	114	10	10					12	20	20	16	16	1
По спортивному ориентированию.	98	12	12	12	14	14	14	8	6		6		
Восстановительные мероприятия:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого часов. . .	**876**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**73**	**5**
Всего часов. . .	***936***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***6***

Учебный план-график распределения учебных часов на 2019-2020учебный год для группы УТ-5

Содержание занятий	*Кол-во часов*	*Сентябрь*	*Октябрь*	*Ноябрь*	*Декабрь*	*Январь*	*Февраль*	*Март*	*Апрель*	*Май*	*Июнь*	*Июль*	*Август*
Теоретические занятия:													
Сведения о строении и функциях организма человека.	5				1	1	1	1	1				
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	4			1			1		1	1			
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	3			1		1		1					
Общая и специальная физическая подготовка.	3		1			1			1				
Техническая подготовка	12	2		2		2		2		2		2	
Тактическая подготовка	12		2		2		2		2		2		2
Основы спортивного ориентирования	5	1	1		1		1		1				
Правила, организация и проведение соревнований по спортивной радиопеленгации.	9	1	1	1				1	1	1	1	1	1
Установка перед	5								1	1	1	1	1

забегами и разбор проведённых дистанций (соревнований)													
Зачёты	2		1							1			
Итого часов. . .	**60**	**4**	**6**	**5**	**4**	**5**	**5**	**5**	**8**	**6**	**4**	**4**	**4**
Практические занятия :													
Общая физическая подготовка.	160	12	12	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12
Специальная физическая подготовка.	312	26	26	26	26	26	26	28	28	28	24	24	24
Техническая подготовка.	116	8	8	8	8	10	12	12	12	10	10	10	8
Тактическая подготовка.	69			8	8	8	8	7	6	6	6	6	6
Учебно-тренировочные и контрольные забеги.	74	8	8					12	12	12	10	8	4
Инструкторская и судейская практика	7	1	1						1	1	1	1	1
Текущие и контрольные нормативы	6		3							3			
Участия в соревнованиях:	0												
По спортивной радиопеленгации.	126	12	12					14	24	22	16	16	10
По спортивному ориентированию.	98	12	12	12	14	14	14	8	6		6		
Восстановительные мероприятия:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого часов. . .	**980**	**82**	**82**	**82**	**82**	**82**	**82**	**82**	**82**	**82**	**82**	**82**	**82**
Всего часов. . .	***1040***	***87***	***87***	***87***	***87***	***87***	***87***	***87***	***87***	***87***	***87***	***87***	***87***

Приложение № 2

Наполняемость и режим работы групп спортивной радиопеленгации

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю
1. Этап начальной подготовки			
1-й год	**8-11**	**15**	**6**
2-й год	**10-12**	**14**	**9**
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1-й год	**11-14**	**10**	**12**
2-й год	**11-14**	**9**	**14**
3-й год	**12-15**	**7**	**16**
4-й год	**14-16**	**6**	**18**
5-й год	**14-18**	**5**	**20**
3. Этап совершенствования спортивного мастерства			
1-й год	**с 13 лет**	**2**	**24**
2-й год	**с 14 лет**	**2**	**24**

Приложение № 3

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по ОФП и СФП групп спортивной радиопеленгации

Спортивно – оздоровительные группы (1 и 2 года)

№ п/п	Наименование упражнения	Р				Удовлетворит.	
		Отлично		Хорошо			
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,1	5,3	6,7	6,9	6,8	7,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	140	140	120	110
3.	Подтягивания, отжимания	4	16	3	9	1	3
4.	Шестиминутный бег (м.)	1200	1000	950	800	800	600

Группы начальной подготовки (1 и 2 года)

№ п/п	Наименование упражнения	Результат, оценка (мальчики /девочки)		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворит.
Общефизическая подготовка				
	Отжимания (от скамейки) девочки	15	10	6
	Подтягивания мальчики	>8	4-7	<3
	Приседания за 30 сек.	30	26	23
	Наклоны туловища назад	39	33	28
Специальная физическая подготовка				
	Прыжок в длину с места (см.)	>185/>175	175-184/160-174	140-174/130-159
	Челночный бег 3 х 10 м. (сек.)	8.2-8.6/8.5-8.9	8.7-8.9/9.0-9.3	9.4-10.0/9.0-9.6
	Бег 1 000 метров (мин., сек.)	<4,46 / <5.20	4,47-7,45/5.21-8.20	>6,30/>6.40

Учебно – тренировочные группы (1 2 года)

№ п/п	Наименование упражнения	Результат,		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворит.

Общефизическая подготовка				
1.	Отжимания (от пола) девочки	15	10	6
2.	Подтягивания мальчики	>11	6-1	<5
3.	Приседания за 30 сек.	32	28	25
4.	Наклоны туловища назад	40	35	29
5.	Комплексное упражнение	51	47	42
Специальная физическая подготовка				
6.	Бег 1 000 метров (мин., сек.)	<4,10/4,50	4,11-7,00/4,51-7,50	>7,01/>7,51
7.	Кросс 3 000 метров (мин., сек.)	< 15 мин.	15,01-16,00	> 16 мин.
8.	Кросс 5 000 метров	22 минуты		
9.	Пробегание отрезка за 1 мин. (метры)	220 м.	190 м.	150 м.

Учебно – тренировочные группы (3 5 года)

№ п/п	Наименование упражнения	Результат, оценка (мальчики /девочки)		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворит.
Общефизическая подготовка				
1.	Отжимания (от пола) девочки	18	15	10
2.	Подтягивания мальчики	>13	7-12	<6
3.	Приседания за 30 сек.	32	29	27
4.	Наклоны туловища назад	40	35	30
5.	Комплексное упражнение	52	48	43
Специальная физическая подготовка				
6.	Бег 1 000 метров (мин., сек.)	<3,36/4,30	3,37-6,30/4,31-7,30	>6,31/>7,31
7.	Кросс 3 000 метров (мин., сек.)	< 13 мин.	13,01-14,00	14,00-16,00
8.	Кросс 10 000 метров	50 минут		
9.	Пробегание отрезка за 1 мин. (метры)	250 м.	220 м.	180 м.

Группа спортивного совершенствования

№ п/п	Наименование упражнения	Результат,		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворит.
Общефизическая подготовка				
1.	Отжимания (от пола) девочки	20	17	12
2.	Подтягивания мальчики	>14	8-13	<8
3.	Приседания за 30 сек.	32	29	27
4.	Наклоны туловища назад	42	37	32
5.	Комплексное упражнение	55	49	45

Специальная физическая подготовка				
6.	Бег 1 000 метров (мин., сек.)	<3,30/4,30	3,31-4,50/4,31-5,30	>4,51/>5,31
7.	Кросс 3 000 метров (мин., сек.)	< 13 мин.	13,01-14,00	14,00-16,00
8.	Кросс 10 000 метров	50 минут		
9.	Пробегание отрезка за 1 мин. (метры)	250 м.	230 м.	200 м.

Приложение № 4

ТЕСТ

проверки теоретических знаний спортсменов групп спортивной радиопеленгации

1.	Каким цветом на спортивной карте нарисованы тропы и лесные дороги?		
	1. красный	2. черный	3. коричневый
2.	Каким кодом работает передатчик № 2?		
	1. МОС	2. МОЕ	3. МОИ
3.	Какое расстояние от старта до ближайшего из передатчиков на соревнованиях взрослых категорий на классических дистанциях?		
	1. не менее 300 м.	2. не менее 600 м.	3. не мене 750 м.
4.	С какой периодичностью включается передатчики на соревнованиях по спортивной радиопеленгации-спринт?		
	1. 1 раз в 5 мин.	2. 1 раз в 2,5 мин.	3. 1 раз в 1 мин.
5.	Какое минимальное расстояние между передатчиками на классических дистанциях разрешено правилами соревнований?		
	1. 350м..	2. 400 м.	3. 450 м.
6.	Каким цветом на спортивной карте обозначается ручей?		
	1. синий	2. зеленый	3. черный
7.	На каких диапазонах проводятся соревнования?		
	1. 3,5 и 28 МГц.	2. 144 и 28 МГц.	3. 3,5 и 144 МГц.
8.	Как на спортивных картах обозначается понижение?		
	1.	2.	3.

9.	Что нужно сделать, чтобы подготовиться к старту?		
	1. поесть	2. размяться	3. поспать
10.	Какова высота холма, если Н = 5 м.?		
	1. 12 м.	2. 10 м.	3. 15 м.
11.	Какой объект на спортивной карте обозначается знаком ?		
	1. дорога	2. дерево	3. отдельный внемасштабный объект
12.	Какое минимальное расстояние может быть между передатчиками в дисциплине спортивная-радиопеленгация-спринт?		
	1. 100 м.	2. 250 м.	3. 400 м.
13.	Способ диагностики физической работоспособности?		
	1. по настроению	2. по длине шага	3. по пульсу
14.	Что означает термин ФАРТЛЕК?		
	1. беги быстрей	2. игра скоростей	3. устал - отдохни
15.	Каким знаком на спортивной карте обозначается отдельно стоящее дерево?		
	1.	2.	3.
16.	Каким кодом работает передатчик № 5?		
	1. МОХ	2. МО5	3. МОС
17.	Каким кодом работает финишный передатчик ?		
	1. МТ	2. АА	3. МО
18.	Каким цветом на спортивных картах нарисованы асфальтовые дороги?		
	1. черным	2. коричневым	3. серым
19.	Каким цветом на спортивных картах нарисованы открытые пространства, поляны ?		

1. желтым	2. белым	3. свектло-зеленым	
20. Какая длина волны у диапазона 3,5 МГц ?			
1. 160 м.	2. 120 м.	3. 80 м.	
21. Какая длина волны у диапазона 144 МГц?			
1. 3 м.	2. 2 м.	3. 1 м.	
22. Что на спортивной карте обозначается темно-зеленым цветом?			
1. труднопроходимое пространство	2. болото	3. застроенная территория	
23. К какой группе знаков относится промоина?			
1. растительности	2. воде	3. рельефу	
24. Какому рисунку соответствует данный профиль холма?			
1.	2.	3.	