

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Утверждаю
Директор И.А. ДОДЯКО
И.А. Додяко
«27» апреля 2020 г.



Согласовано:
Методический совет
от «27» апреля 2020 г.
Протокол № 24/а-57

Техническая направленность

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

**«СПОРТИВНАЯ РАДИОПЕЛЕНГАЦИЯ
«ОХОТА НА ЛИС»**

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор:
Смирницкая Эвелина Вениаминовна,
педагог дополнительного
образования высшей категории

г. Ярославль
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	4
1.2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	5
1.3. СПОСОБЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ, КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	8
<i>ПЕРВЫЙ ГОД</i>	<i>9</i>
<i>ВТОРОЙ ГОД</i>	<i>11</i>
<i>ТРЕТИЙ ГОД</i>	<i>13</i>
<i>ЧЕТВЕРТЫЙ И ПЯТЫЙ ГОДА</i>	<i>15</i>
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	19
2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ	19
2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВО ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ	21
2.3. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ	23
2.4. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ	24
2.5. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ	26
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	27
3.1. ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ	27
3.2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ	27
3.3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	28
3.4. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	29
3.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	30
3.6. СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	31
3.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	32
3.8. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	32
4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	33
4.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	33
4.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	33
5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ	35
5.1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ	35
5.2. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	36
5.3. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ ДЛЯ ПЕДАГОГА	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р; санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами 2.4.4.3172-14 «Требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 04.07.2014 г. № 41); Государственной программой РФ «Развитие образования на 2013-2020 годы, утвержденной постановлением Правительства РФ от 15.04.2014 г. № 295; Стратегией инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденным распоряжением Правительства РФ от 08.12.2011 года № 2227-р; Федеральной целевой программой развития образования на 2016-2020 годы, утвержденной Постановлением Правительства РФ от 23.05.2015 года № 497; Уставом ГОАУ ДО ЯО Центра детско-юношеского технического творчества.

Программа имеет **техническую** направленность.

Спортивная радиопеленгация начала свое развитие как спорт в нашей стране в 1958 году. С тех пор ведется кропотливая работа по развитию, совершенствованию этого вида спорта. Улучшаются показатели, техника обучающихся.

Основной задачей проведения соревнований по радиопеленгации является найти за ограниченное время, заданное количество передатчиков, самостоятельно пользуясь картой, компасом, приемо-передающей техникой.

Занятия радиопеленгацией способствуют гармоничному развитию личности ребят, в процессе тренировок существенно улучшаются их физические показатели, что позволяет существенно улучшить здоровье обучающихся. При проведении тренировок учитываются индивидуальные особенности ребят, происходит воспитание психологически устойчивого человека. Участие в жизни коллектива помогает выработке у них таких качеств, как жизнелюбие, стойкость, уверенность в своих силах и ответственность за свои поступки. Занятия способствуют повышению волевых и деловых качеств личности обучающихся, таких как умение самостоятельно ставить перед собой цель и доводить начатое до конца, способность к изобретательности и точности мышления. Систематические тренировки способствуют развитию памяти, внимания, аккуратности, решительности. Ребята учатся подавлять в себе отрицательные эмоции и создавать положительные.

В основу программы подготовки и режима учебно-тренировочной работы положена система многолетней подготовки, направленная на развитие массового юношеского спорта и достижение наиболее перспективными спортсменами высоких результатов.

По данной программе в летний период может быть организована работа с обучающимися, которые проходят подготовку для участия в массовых мероприятиях, работают над индивидуальными или командными проектами, а также проявляют особый интерес к выбранному виду деятельности.

Занятия по данной программе могут проводиться как в очной форме, так и с применением дистанционных технологий и (или) электронного обучения.

Образовательный процесс по данной программе ведется в соответствии с годовым календарным учебным графиком на текущий учебный год, утвержденным приказом директора ГОАУ ДО ЯО ЦДЮТТ.

1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы: формировать познавательную и творческую активность обучающихся, развивать их физическую форму посредством занятий спортивной радиопеленгацией.

Задачи:

Обучающие:

- формировать систему знаний и навыков грамотной и продуктивной работы с прямо-передающей радиотехникой;
- научить ориентироваться с помощью карты и компаса;
- формировать технические и тактические навыки спортивного радиоориентирования и спортивной радиопеленгации;
- изучить принципы строения и функционирования человеческого организма, профилактику травматизма, основы гигиены, дать основные навыки оказания первой медицинской помощи;
- привить навыки поиска необходимой информации;
- обучить принципам подготовки радиотехники и обучающихся к соревнованиям.

Развивающие:

- развивать интерес к техническим видам спорта;
- развивать творческие способности обучающихся;
- развивать общие познавательные способности (память, внимание, логическое, пространственное и аналитическое мышление).

Воспитательные:

- содействовать физическому развитию обучающихся и пропагандировать здоровый образ жизни;
- воспитать умение бесконфликтно и продуктивно общаться и работать в коллективе;
- способствовать воспитанию у детей организационно-волевых качеств личности (изобретательности, инициативы, ответственности, мышления, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленной цели, точности выполнения поставленных целей);
- способствовать бережному отношению ребенка к людям, природе и вещам.

1.2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Курс обучения рассчитан на 5 лет (1008 часов): 1 год занятий 144 часа - 2 раза в неделю по 2 часа, 2 и более год обучения 216 часов – 2 раза в неделю по 3 часа, 3 год занятий – 2 раза в неделю по 3 часа, 4 и 5 год – 2 раза по 3 часа. По итогам занятий первых двух лет и достигнутых результатов возможно комплектование группы спортивного совершенствования, занятия в которой проводятся в индивидуальном порядке.

Занятия в объединении спортивной радиопеленгации начинаются с 11 лет у мальчиков и 12 лет у девочек, разбивка по группам осуществляется в зависимости от возраста, наличия первичных знаний и умений, физических данных и времени занятий в коллективе. Группа обучающихся формируется из расчета не более 12 человек.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства при постоянном врачебном контроле и соответствии нагрузок физиологическим возможностям организма.

Учебно-тренировочные занятия результативны, когда вызывают у обучающихся интерес и удовлетворение, становятся основным фактором воспитания у спортсменов устойчивой привычки заниматься радиоспортом в различных формах, от оздоровительного до высшего спортивного мастерства.

Воспитательная работа в коллективе проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и должна быть направлена на развитие у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом, сознательного отношения к занятиям спортом и добросовестного выполнения возложенных на них обязанностей, уважения к старшим, дружбы с товарищами, организованности и дисциплины.

Организация образовательного процесса в системе дополнительного образования детей даёт возможность ежегодно корректировать содержание

программы и совершенствовать методики преподавания для всех лет обучения согласно развитию компьютерных технологий, а также уделять большое внимание развитию творческих способностей обучающихся, предоставить дополнительные возможности в профессиональном самоопределении.

Данная программа может быть использована для подготовки обучающихся в спортивной радиопеленгации (СРП) классе как базовая, и уже на ее основе педагог может построить программу, адаптированную к собственным условиям.

В течение всего образовательного процесса по данной программе большое внимание уделяется развитию навыков практической деятельности, творческого потенциала, освоение азов пеленгации и ориентирования, овладение навыками работы с использованием техники.

Содержание преподаваемого материала может изменяться в зависимости от развития новых технологий в области пеленгации и графика соревнований.

Количество часов, отведенных на изучение отдельных тем, может варьироваться в зависимости от возраста и начальной подготовки обучающихся.

Образовательный процесс по данной программе ведется в соответствии с годовым календарным учебным графиком на текущий учебный год, утвержденным приказом директора ГОАУ ДО ЯО ЦДЮТТ.

Принципиальное обоснование последовательности обучения

По мере обучения и овладения навыками предлагается следующая последовательность обучения.

- * техника и тактика спортивного ориентирования
- * техника и тактика спортивного радиоориентирования
- * техника спортивной радиопеленгации
- * тактика спортивной радиопеленгации
- * техника передвижения по лесу и пересеченной местности
- * физическая подготовка
- * строение человеческого организма, профилактика травматизма, самоконтроль и гигиена.

Принцип такого обучения основан на собственных наблюдениях и выводах, а также на основе приобретенного опыта соревнований и тренировок. При наборе ребят первого года обучения во избежание появления неуверенности и страхов перед лесом обучение следует начать с ориентирования, закрепляя полученные знания в тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию. Затем идет период по обучению навыкам пеленгации, работы с радиоприемником (настройки на частоту радиопередатчика, определения направления, оттачиваются приемы скоростного поиска РП).

До сих пор считается спорным, с какого диапазона лучше начинать обучение. В нашей программе обучение начинается с более трудного по степени настройки, но более точного диапазона 3,5 МГц. При обучении на этом диапазоне ребята привыкают доверять приемнику, его показаниям, что в свою очередь приводит к созданию положительных мотиваций занятий спортом. Занятия на этом диапазоне можно начинать и в классе, а после овладения навыками перейти на диапазон 144 МГц, где присутствует множество нюансов (переизлучение, искажение волн и т.п.). После овладения первичными навыками можно перейти к радиоориентированию, в котором оттачиваются приобретенные навыки и умения. Возможно на данном этапе проведение отборочных забегов и соревнований, что в свою очередь приведет к дополнительному стимулированию ребят.

На первых этапах обучения необходимо отслеживать у ребят правильность выполнения действий, полностью исключая соревнования между собой и лишь убедившись в четкости и правильности выполнения заданий можно перейти на скоростное выполнение, т.к. процесс обучения должен проводиться по схеме от простого к сложному и от медленного к быстрому и очень быстрому.

Работа над физической подготовкой ведется непрерывно в течение всего периода занятий. Главной целью первого года занятий является формирование у ребят привычки к тренировкам на выносливость. Особое внимание следует обратить на бег по пересеченной местности, прыжки, игры на координацию, занятия в парах и со снарядами. При планировании нагрузок необходимо учитывать физиологические возможности ребят.

Для успешного освоения приемов необходимо для более младших ребят основную часть обучения проводить в игровой форме, что приводит к более продолжительной работоспособности, т.к. зачастую ребята устают от большой умственной работы, а игровые формы занятий уменьшают эту нагрузку. Кроссовые и монотонные работы способствуют выработке терпения, выносливости.

В самом начале занятий необходимо у каждого ребенка отследить технику бега и научить правильно двигаться в соответствии с поверхностью передвижения, т.к. техника движения по пересеченной местности совершенно другая, нежели техника бега по стадиону. В самом начале ребят легче научить ребят правильно бегать, нежели потом исправлять все допущенные и закореневшие ошибки. Неправильная техника бега приводит к повышенному травматизму, поэтому совершенно необходимо уделить внимание этому уже на первых порах занятий.

Теоретические занятия по гигиене и самоконтролю проводятся на протяжении всех занятий и тренировок.

Обучение телеграфной азбуке лучше проводить в зимний период и межсезонье, когда у ребят возникает усталость и утомление.

1.3. СПОСОБЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ, КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. ОБУЧАЮЩИЙ АСПЕКТ

В начале обучения осуществляется **входной контроль**, который имеет своей целью выявить исходный уровень подготовки обучающихся, определить направления и формы индивидуальной работы. Контроль осуществляется в ходе беседы с каждым обучающимся индивидуально и в форме анкетирования и тестирования, попутно выявляются пожелания обучающихся по содержанию образовательного процесса.

Текущий и итоговый контроль.

Усвоение теоретического материала отслеживается следующими способами и оценивается по 10-ти балльной системе:

- ◆ Самостоятельные и контрольные работы;
- ◆ Письменные проверочные работы;
- ◆ Тематические беседы;
- ◆ Тестовые задания;
- ◆ Анализ выступлений на соревнованиях и выявление слабых сторон.
- ◆ Решение терминологических кроссвордов

С целью закрепления знаний по текущей теме, а также проверки усвоения практического материала и знаний, полученных ранее, целесообразны следующие методы контроля:

- ◆ Практическая работа;
- ◆ Комплексные задания по текущей и предыдущим темам;
- ◆ Решение кроссвордов, соревнования, викторины, конкурсы;

Как форма **текущего и итогового контроля**, проводится уровень знаний, умений и навыков среди ребят, включающий в себя различные стороны подготовки.

Преподавателем ведется текущий рейтинг результатов обучающихся, что способствует формированию в коллективе психологического климата, способствующего целеустремленной плодотворной работе.

Введение в процесс обучения предварительно разработанных педагогом комплексных заданий, которые требуют для выполнения имеющиеся знания, навыки, стратегии выполнения задания и способов их решения.

Также для успешного закрепления полученных навыков и знаний необходимо участие в соревнованиях совместно с обучающимися других учреждений. Это позволяет им общаться в более широком круге единомышленников, объективно оценить свои знания; а педагогам находить наиболее рациональные пути решения педагогических проблем, корректировать содержание образовательной программы в будущем.

По итогам года составляется таблица отслеживания уровня развития умений, навыков и результативности участия в соревнованиях обучающихся в объединении.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Прогнозируемые результаты образовательного процесса

Прогнозируемыми результатами работы коллектива является комплектование юношеской сборной обучающимися коллектива. Подготовить спортсменов разрядников порядка 2 человек в год, спортсменов массовых разрядов 3-5 человек по СРП. и по спортивному ориентированию 2-5 человек. Подготовить спортсменов младших юношеских разрядов по ориентированию и радиоориентированию 5-10 человек.

ПЕРВЫЙ ГОД

Нормативы по физической и технической подготовке

№ п/п	Упражнение	Отлично Мальчики \ девочки	Хорошо Мальчики \ девочки	Удовлетво- рительно Мальчики \ девочки
1	Бег 2000 м (мин,сек)	10:00 \ 11:00	11:00 \ 12:30	12:00 \ 14:00
2	Бег 400 м (мин,сек)	1:20 \ 1:30	1:30 \ 1:50	1:50 \ 2:00
3	Прыжок с места	170 см 150 см	155см 130 см	140 см 110 см
4	Настройка на лису при известной частоте	5 сек	10 сек	15 сек
5	Переколка 20 КП (соединенных линией)(мин,сек)	2:00	3:00	5:00
6	Определение направления на передатчик настроенным пеленгатором (сек.)	13	14	15
7	Измерение пеленга компасом, (сек.), при ошибке () градусов.	15 (5)	17 (8)	19 (12)
8	Нанесение на карту пеленга заданного направления при ошибке не более () градусов.	8 (5)	9 (8)	10 (12)
9	Слепой поиск лисы с	30	35	40

	настроенным пеленгатором с расстояния 20 метров.			
--	--	--	--	--

К концу 1-го учебного года ребята должны

знать:

- ◆ правила поведения на занятиях, тренировках, выездах,
- ◆ технику безопасности,
- ◆ базовые понятия в области пеленгации, ориентировании, радиориентирования,
- ◆ понятие, функции и назначение органов управления пеленгатора,
- ◆ правила пеленгования,
- ◆ правила постановки дистанций,
- ◆ правила проведения соревнований по СРП, СРО и СО.

уметь:

- ◆ свободно двигаться по азимуту 200-300 метров,
- ◆ ориентироваться в лесу и проходить дистанцию по ориентированию 2-5 км,
- ◆ правильно пользоваться приемниками пеленгаторами, компасом,
- ◆ проходить дистанцию по РО, СРП, СО,
- ◆ в зависимости от поставленной задачи, условий ее осуществления, имеющейся первичной информации найти оптимальный способ ее решения;
- ◆ уметь оказывать первую медицинскую помощь.

Контрольные задания и вопросы по теории 1 года обучения.

- 1 Масштаб карты, северные линии, азимут, условные знаки спортивных карт.
- 2 Уметь измерять расстояние на карте (любого масштаба) и на местности.
- 3 Уметь измерить азимут по карте и показать его на местности. Уметь измерить азимут на местный предмет и нанести его на карту.
- 4 Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию и радиопеленгации.
- 5 Понятие об ориентировании, карты.
- 6 Спортивное ориентирование - ЗН, маркировка, выбор, эстафета.
- 7 Порядок старта и финиша на соревнованиях по СРП, СРО, СО. Обязанности спортсмена, ограничения на планировку дистанции (стартовая зона, край карты, расстояние между передатчиками, финишная зона).
- 8 Приемник пеленгатор, назначение органов управления.
- 9 Режим дня спортсмена, личная гигиена.
- 10 Одежда и обувь для занятий спортом.
- 11 Устройство компаса.
- 12 Особенности пеленгования на различных диапазонах

Планируемые результаты спортивной подготовки 1 год

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

Закончить в контрольное время дистанцию по СРП; на одном диапазоне (удовл.), на двух диапазонах (хор.).

ВТОРОЙ ГОД

Нормативы по физической и технической подготовке

№ п/п	Упражнение	Отлично Мальчики \ девочки	Хорошо Мальчики \ девочки	Удовлетво- рительно Мальчики \ девочки
1	Бег 2000 м (мин,сек)	9:30 / 10:30	10:00 /12:00	11:30 /13:30
2	Бег 400 м (мин,сек)	1:15 /1:25	1:20 /1:40	1:40 /1:50
3	Прыжок с места	175 см / 155 см	160см / 135 см	145 см / 120 см
4	Настройка на лису при известной частоте	4 сек	7 сек	10 сек
5	Переколка 20 КП (соединенных линией) (мин,сек)	1:50	2:30	4:00
6	Определение направления на передатчик настроенным пеленгатором (сек.)	12	13	14
7	Измерение пеленга компасом, (сек.), при ошибке () градусов.	13 (5)	14 (8)	15 (12)
8	Нанесение на карту пеленга заданного направления при ошибке не более () градусов.	7 (5)	8 (8)	9 (12)
9	Слепой поиск лисы с настроенным пеленгатором с расстояния 20 метров.	25	30	35

К концу 2-го учебного года ребята должны

знать:

- ◆ правила поведения во время выездов, сборов и т.п.,
- ◆ средства тренировки и самомассажа,
- ◆ разрядные нормы в СО, СОР, СРП, спринт СРП правила выполнения и присуждения разрядов, общее понятие о рейтинге,
- ◆ особенности преодоления оврагов, болот, зеленки и т.п.,
- ◆ обозначения пиктограмм СО,
- ◆ правила и особенности постановки дистанций и судейства в СРП, СРО, СО, спринт СРП.

уметь:

- ◆ свободно проходить дистанцию по ориентированию в незнакомом лесу,
- ◆ двигаться по азимуту не менее 500 метров,
- ◆ свободно принимать на слух и с записью позывные “лис” со скоростью не менее 80 з/мин.
- ◆ передавать позывные “лис”,
- ◆ планировать и размещать простейшую дистанцию по ориентированию и вести работу оператора-судьи на передатчике,
- ◆ уметь читать топографические карты,
- ◆ оказывать первую медицинскую помощь,
- ◆ двигаться по азимуту 500 м-1 км, с погрешностью не более 150 метров.

Текущий контроль на этом уровне программы проводится в следующих формах:

- ◆ контрольные и проверочные работы;
- ◆ решение упражнений и заданий предложенных педагогом;
- ◆ тематические беседы;
- ◆ викторины, конкурсы.

Итоговый контроль - производится в виде контрольных и зачетных работ, а также по итогам соревнований и отборочных стартов.

Требования к уровню спортивной подготовки

Выполнение норматива – 2ю (хорошо), 1ю (отлично) разряда по ориентированию.

Выполнить 2ю (удовл.), 1ю (хорошо), 3 разряд (отлично) по СРП.

Контрольные задания и вопросы по теории

- 1 Рельеф на карте, горизонталь, высота сечения рельефа.
- 2 Уметь измерять расстояние на карте (любого масштаба) и на местности.
- 3 Разрядные нормы в СО, СРП, понятие о рейтинге.
- 4 Особенности дистанций СРО.
- 5 Принцип работы антенн в СРП.
- 6 Средства тренировки и самомассажа.

ТРЕТИЙ ГОД

Нормативы по физической и технической подготовке

№ п/п	Упражнение	Отлично Мальчики \ девочки	Хорошо Мальчики \ девочки	Удовлетво- рительно Мальчики \ девочки
1	Бег 2000 м (мин,сек)	8:30 / 10:10	9:30 /11:50	10:30 /13:00
2	Бег 400 м (мин, сек)	1:10 /1:20	1:17 /1:32	1:30 /1:45
3	Прыжок с места	178 см / 160 см	165 см / 140 см	147 см / 123 см
4	Настройка на лису при известной частоте	3 сек	5 сек	8 сек
5	Переколка 20 КП (соединенных линией) (мин, сек)	1:30	2:00	3:00
6	Определение направления на передатчик настроенным пеленгатором (сек.)	9	11	13
7	Измерение пеленга компасом, (сек.), при ошибке () градусов.	10 (5)	12 (8)	14 (12)
8	Нанесение на карту пеленга заданного направления при ошибке не более () градусов.	5 (5)	7 (8)	8 (12)
9	Слепой поиск лисы с настроенным пеленгатором с расстояния 20 метров.	20	25	30

К концу 3-го учебного года ребята должны

знать:

- ◆ принципы планирования и размещения дистанций по СРП, СРО и СО, спринт СРП.
- ◆ разрядные нормы в СРП, СРО, СО.
- ◆ правила и условия распространения радиоволн.
- ◆ международную систему легенд местности.
- ◆ Всероссийский рейтинг, уметь просчитать,

- ◆ замирания, причины возникновения, использование при определении расстояния.
- ◆ расчет индивидуальных нагрузок.
- ◆ принципы рисовки спортивных карт

УМЕТЬ:

- ◆ оказывать первую медицинскую помощь,
- ◆ организовать и провести тренировку,
- ◆ документальное оформление протоколов и ведомостей,
- ◆ зарисовать эскиз карты видимой местности,
- ◆ рассчитать выполнение разряда в СРП, СРО, СО,
- ◆ определить поляризацию,
- ◆ двигаться по азимуту 500 м-1,5 км, с погрешностью не более 100 метров.

Текущий контроль на этом уровне программы проводится в следующих формах:

- ◆ контрольные и проверочные работы;
- ◆ решение заданий, предложенных педагогом;
- ◆ тематические беседы;
- ◆ викторины, конкурсы.

Итоговый контроль производится в виде контрольных и зачетных работ, а также по итогам соревнований и отборочных стартов и рейтинга.

Требования к уровню спортивной подготовки

Выполнение норматива – 1ю (хорошо), 3 (отлично) разряда по ориентированию.

Выполнить 1ю (удовл.), 3 разряда (хорошо), 2 разряд (отлично) по СРП.

Контрольные задания и вопросы по теории

- ◆ Рельеф на карте, горизонталь, высота сечения рельефа.
- ◆ Уметь строить профиль рельефа отрезка местности.
- ◆ Уметь измерять расстояние на карте (любого масштаба) и на местности.
- ◆ Способы определения штрафа в соревнованиях по маркированной трассе.
- ◆ Требования к возрастным группам и параметрам дистанции.
- ◆ Разрядные нормы в СО, СРП, понятие о рейтинге.
- ◆ Принцип работы антенн в СРП.
- ◆ Виды передающей аппаратуры, особенности установки.
- ◆ Средства тренировки и самомассажа.

ЧЕТВЕРТЫЙ И ПЯТЫЙ ГОДА
Нормативы по физической и технической подготовке

№ п/п	Упражнение	Отлично Мальчики \ девочки	Хорошо Мальчики \ девочки	Удовлетво- рительно Мальчики \ девочки
1	Бег 2000 м (мин, сек)	8:00 / 9:40	8:30 /10:50	9:00 /11:30
2	Бег 400 м (мин, сек)	1:08 /1:17	1:12 /1:32	1:20 /1:40
3	Прыжок с места	182 см / 162 см	170 см / 145 см	155 см / 125 см
4	Настройка на лису при известной частоте	2 сек	4 сек	7 сек
5	Переколка 20 КП (соединенных линией) (мин, сек)	1:10	1:50	2:40
6	Определение направления на передатчик настроенным пеленгатором. (сек.)	5	7	9
7	Измерение пеленга компасом, (сек.), при ошибке () градусов.	6 (5)	8 (8)	10 (12)
8	Нанесение на карту пеленга заданного направления при ошибке не более () градусов.	3 (5)	4 (8)	5 (12)
9	Слепой поиск лисы с настроенным пеленгатором с расстояния 20 метров.	12	16	20

К концу учебного года ребята должны

знать:

- ◆ нюансы пеленгации при постановке дистанций по СРП, СРО и СО, спринт СРП,
- ◆ разрядные нормы в СРП, СРО, СО, спринт СРП,
- ◆ принципы комплектования сборной России, для выступления на международных соревнованиях,
- ◆ правила и условия распространения радиоволн при различных видах поляризации и на различных диапазонах,

- ◆ международную систему легенд местности,
- ◆ Всероссийский рейтинг, уметь просчитать,
- ◆ расчет индивидуальных нагрузок,
- ◆ правила составления положений о соревнованиях.

УМЕТЬ:

- ◆ оказывать первую медицинскую помощь,
- ◆ организовать и провести соревнования по СРП, СРО,
- ◆ оформить документацию для участия в соревнованиях,
- ◆ вести начальную тренерскую работу,
- ◆ уметь зарисовать эскиз карты местности,
- ◆ рассчитать выполнение разряда в СРП, СРО, СО,
- ◆ определить поляризацию,
- ◆ составить документацию и методические пособия для детей первых лет занятий,
- ◆ составить задания, предложенные педагогом,
- ◆ составить график нагрузок для подготовки к соревнованиям,
- ◆ составить наглядные пособия для 1 года обучения.

Текущий контроль на этом уровне программы проводится в следующих формах:

- ◆ Контрольные, проверочные и самостоятельные работы;
- ◆ тематические беседы, викторины и конкурсы.

Контрольные задания и вопросы по теории

- 1 Уметь нарисовать фрагмент спортивной карты.
- 2 Уметь грамотно спланировать дистанцию по СРП, СРО, спринт СРП и СРО.
- 3 Уметь выполнять работу секретариата соревнований.
- 4 Основы спортивной физиологии. Особенности составления графика нагрузок, тренировки определенных мышц.
- 5 Иметь первоначальные представления подготовки в СО, СРО, СРП.
- 6 Основы психологии, характер, личность, коллектив, память, внимание, воображение, тревожность.

Требования к уровню спортивной подготовки

Выполнение норматива – 2 (хорошо), 1 (отлично) разряда по ориентированию.

Выполнить 3 (удовл.), 2 разряда (хорошо), 1 разряд (отлично) по СРП.

Войти в состав кандидатов в сборную страны (отлично), Занять во всероссийском рейтинге (по итогам спортивного сезона) 1-20 место (хорошо), 21-40 место (удовлетворительно).

Участие в соревнованиях является важной частью образовательного процесса в течение всего учебного года, оно помогает обучающимся оценить

уровень собственных достижений в СРП, научиться чему-либо новому, освоить стратегию соревновательной деятельности.

Внутрикружковые конкурсы в группах проводятся в течение всего учебного года как с целью развития творческого потенциала, так и с целью отслеживания уровня знаний, умений и навыков обучающихся среди обучающихся одной или нескольких групп.

Обучающиеся соревнуются в скорости обнаружения РП, работе с телеграфным ключом, отвечают на вопросы кроссвордов.

Участие в городских и областных мероприятиях предполагает дополнительную подготовку обучающихся и целенаправленную работу с ними педагога с целью дать необходимые дополнительные знания и психологически подготовить обучающегося.

В конце учебного года обучающиеся, наиболее успешно проявившие себя, могут принять во Всероссийских соревнованиях.

Отслеживание и результативность процесса тренировок и соревнований можно увидеть в протоколах соревнований и при сдаче контрольных нормативов, а так же при проведении тестирований и анкетирований.

Целью тестирования является контроль за развитием обучающихся, корректировкой учебно-тренировочного процесса. Данная программа не ставит перед собой цель достижения только спортивных результатов, в начале третьего года вводится дополнительный блок профессионально-образовательный для проработки более специфических вопросов.

Помимо работы с ребятами осуществляется работа с родителями - беседы, встречи, не только в период соревнований, но и в период обучения. Осуществляется контроль за успеваемостью обучающихся, контроль за здоровьем и физическим состоянием, наблюдается динамика развития спортсменов.

Для улучшения плодотворности работы проводится работа по самосовершенствованию, участие в семинарах, сборах тренеров, изучение периодических и методических изданий.

Пополняется накопительная база данных по подготовке спортсменов-разрядников, совершенствуются методы и условия проведения тренировок, сборов.

2. РАЗВИВАЮЩИЙ АСПЕКТ

Исходя из задач настоящей программы, направленных на развитие интереса к занятиям и способностей обучающихся, ожидаются следующие результаты:

- положительная динамика показателей развития познавательных способностей обучающихся (внимания, памяти (зрительной, слуховой), наблюдательности, воображения, логического мышления);
- положительная динамика показателей развития физических показателей обучающихся (выносливость, скорость, общефизическое развитие);

- положительная динамика показателей психического развития обучающихся (стрессоустойчивость, умение принимать решение в сложной ситуации в кратчайшие сроки);
- устойчивость интереса у воспитанников объединения к выбранной области деятельности;
- удовлетворенность обучающихся продуктами самостоятельной деятельности и достижениями.

На основе ожидаемых результатов, применяются следующие формы их отслеживания:

- входной контроль и систематический текущий контроль показателей общего познавательного развития посредством тестирования с помощью тестов и специальных компьютерных программ;
- сравнительный анализ успешности выполнения заданий обучающимися на начальном и последующих этапах освоения программы;
- анализ творческих работ обучающихся;
- индивидуальные беседы с обучающимися по пройденным темам, выявляющие степень их удовлетворенности занятиями;
- статистический учет сохранности контингента обучающихся по годам обучения.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ

С точки зрения воспитательного аспекта, в соответствии с задачами программы ожидаются результаты:

- развитие таких нравственно-волевых качеств личности как целеустремленность и настойчивость в достижении поставленной цели;
- сформированность ответственного и творческого отношения к своей деятельности на занятиях;
- уверенность обучающихся в своих силах и возможностях при общении с техникой и как следствие помощь в успешном профессиональном самоопределении;
- развитие способности к адекватной самооценке и умение общаться в коллективе.

Для отслеживания вышеперечисленных результатов применяются следующие методы:

- наблюдение изменений в личности и поведении обучающихся с момента поступления в объединение и по мере их участия в деятельности;
- индивидуальные и коллективные беседы с обучающимися.
- самооценка обучающихся с помощью анкетирования.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Работа объединения спортивной радиопеленгации представляет собой сложный учебный, воспитательный и развивающий процесс, состоящий из нескольких блоков. Для успешной работы объединения ведется работа по овладению навыками ориентирования и радиоориентирования, которые являются, по сути, не только составляющими радиопеленгации но и самостоятельными видами спорта. В отличие от других видов спорта радиопеленгация требует не только технической подготовленности, но и физической.

Требования к охране здоровья занимающихся выполняется за счет высокой вариативности занятий (физическая подготовка, техническая, психологическая, конструирование и доработка аппаратуры, участие в соревнованиях по радиопеленгации, радиоориентированию, ориентированию)

Так многие упражнения включают в себя несколько видов подготовки одновременно.

2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

На первом занятии обучающиеся знакомятся с историей, классификацией и возможными перспективами занятий СРП. Второе занятие посвящается выявлению уровня начальной подготовки обучающихся по уровню общих знаний и степени подготовки. Выявляется также уровень заинтересованности в обучении, тестируются личностные качества обучающихся, даются общие понятия о радиотехнических видах спорта, выявляются склонности и интерес к занятиям. Ребята получают первичные знания по ориентированию, правила проведения тренировок, соревнований и т.п., изучают технику безопасности, правила оказания первой медицинской помощи, базовые понятия в области пеленгации, ориентировании, радиоориентирования, правила постановки дистанций.

Формы и методы проведения занятий

Рассказы, беседы, проверочные работы, соревнования по скорости обнаружения передатчиков, ориентирования, контрольные работы по различным разделам, просмотр с последующим обсуждением, анкетирование, тестирование, совместные выезды, посещение коллективных радиостанций города, встречи с выпускниками прошлых лет.

СЕНТЯБРЬ-НОЯБРЬ – теоретические и практические занятия по основам ориентирования, обучения технике бега, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, первичное тестирование, теория, техника и основы пеленгации.

ДЕКАБРЬ-ФЕВРАЛЬ – продолжение работы над техникой и тактикой пеленгации, слепой поиск, физическая подготовка (лыжи, бег, плавание), подготовка опорно-двигательного аппарата к соревновательным

нагрузкам. Изучение топографии и правил соревнований СО, СРО, СРП. Участие в соревнованиях по ориентированию, промежуточное тестирование.

МАРТ-МАЙ – Специальная физическая подготовка, психологическая подготовка, проведение тренировок с пеленгатором в лесной местности, участие в соревнованиях по ориентированию, радиоориентированию.

ИЮНЬ-ИЮЛЬ – Итоговое тестирование, участие в соревнованиях по ориентированию, радиопеленгации. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов.

№ пп	Темы занятий:	Теория	Практика	Всего
1.	Роль и задачи СРП, физическая культура и спорт в России.	1	2	3
2.	Обзор результатов сезона, развитие спорта в России и за рубежом.	1	0	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма, влияние систематических занятий физической культурой и спортом.	2	0	2
4.	Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха, закаливания, питания, предупреждение и профилактика травм и заболеваний, оказание первой помощи, правила ТБ и выживания.	1	2	3
5.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	2	0	2
6.	Единая Всероссийская Спортивная Классификация.	1	1	2
7.	Правила соревнований по СРП, СРО, спринт СРП, СО.	4	0	4
8.	Основы техники управления, оперативной пеленгации и ближний поиск РП.	5	14	19
9.	Основы топографии, работы с картой и компасом, ориентировании на местности.	10	10	20
10.	Общая физическая подготовка.	1	10	11
11.	Прием на слух.	2	4	6
12.	«Техника» в СРП, СРО, СО, спринт СРП	5	10	15

13.	«Тактика» в СРП, СРО, СО, спринт СРП	5	10	15
14.	Поиск передатчиков на диапазонах.	5	20	25
15.	Сдача контрольных нормативов и экзаменов.	1	3	4
16.	Участие в соревнованиях.	2	10	12
	Итого:	48	96	144

2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВО ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Обучение в начале второго года обучения целесообразно начать с выявления персональных слабых и сильных сторон обучающихся, проверки навыков работы с аппаратурой.

Для закрепления умений и навыков необходимо предложить обучающимся выполнить ряд заданий различного уровня сложности, в процессе выполнения которых, выявятся «пробелы» в знаниях и умениях. Устранить «пробелы» целесообразно в процессе индивидуальной работы с каждым обучающимся, для того, чтобы «стартовый уровень» знаний, умений и навыков был приблизительно одинаковым у всех в группе.

В группы второго года обучения можно зачислять не только школьников, прошедших подготовку по программе первого года обучения, но и вновь пришедших обучающихся, имеющих необходимую физическую подготовку.

Рекомендуется сформировать группы обучающихся в зависимости от их возраста и уровня подготовки.

Для развития способностей обучающимся предлагаются задания, предполагающие самостоятельное выполнение поставленных задач. Лучшие достижения обучающихся демонстрируются обучающимся 1 года обучения. Это способствует целеустремленности обучающихся, желанию учиться.

На этом этапе очень важен подбор педагогом таких заданий для обучающихся, чтобы развить в них самостоятельность, стремление к самообразованию.

СЕНТЯБРЬ-НОЯБРЬ – тестирование. Участие в соревнованиях по ориентированию, радиоориентированию, радиопеленгации, отработка тактико-технических качеств, отдых после соревновательного периода.

ДЕКАБРЬ-ФЕВРАЛЬ – работа над тактикой и техникой в помещениях, общефизические тренировки, психологическая подготовка, участие в соревнованиях по ориентированию.

МАРТ-МАЙ – специальная физическая подготовка, отработка технических возможностей на местности, участие в соревнованиях СО, СРО, СРП.

ИЮНЬ-ИЮЛЬ – Итоговое тестирование, совершенствование технических и тактических навыков, организация и проведение учебно-тренировочных сборов, участие в соревнованиях по СО и СРП.

№ пп	Тема занятий:	Теория	Практика	Всего
1.	Роль и задачи СРП, физическая культура и спорт в России.	1	2	3
2.	Обзор результатов сезона, развитие спорта в России и за рубежом.	1	0	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма, влияние систематических занятий физической культурой и спортом.	2	0	2
4.	Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха, закаливания, питания, предупреждение и профилактика травм и заболеваний, оказание первой помощи, правила ТБ и выживания.	1	2	3
5.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	2	0	2
6.	Единая Всероссийская Спортивная Классификация.	1	1	2
7.	Правила соревнований по СРП, СРО, спринт СРП, СО.	3	0	3
8.	Основы распространения радиоволн, особенности пеленгования на диапазонах.	1	4	5
9.	Основы техники управления, оперативной пеленгации и ближний поиск РП.	5	11	16
10.	Основы тактики в СРП.	2	2	4
11.	Основы топографии, работы с картой и компасом, ориентировании на местности.	10	15	25
12.	Общая физическая подготовка.	1	30	31
13.	Специальная физическая подготовка.	2	8	10
14.	Прием на слух.	1	3	4
15.	«Техника» в СРП, СРО, СО, спринт СРП	4	10	14

16.	«Тактика» в СРП, СРО, СО, спринт СРП	4	10	14
17.	Поиск передатчиков на диапазонах.	10	30	40
18.	Конструирование приспособлений к радиопеленгатору.	1	5	6
19.	Сдача контрольных нормативов и экзаменов.	1	10	10
20.	Участие в соревнованиях	0	20	20
	Итого:	53	163	216

2.3. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задача педагога построить процесс обучения так, чтобы интерес обучающихся постоянно поддерживался на достаточном уровне.

В дальнейшем, для поддержания интереса к занятиям рекомендуется проводить конкурсы, соревнования, вести текущий рейтинг среди обучающихся. Соревновательная деятельность всегда вызывает большой интерес у обучающихся.

Для реализации воспитательных и развивающих целей на этом уровне обучения обучающимся дается большое количество заданий требующих концентрации внимания, памяти и целеустремленности, умения выбрать наиболее рациональный путь решения поставленной задачи.

Учебно-тренировочная программа третьего года очень совпадает с программой второго года обучения, но предпочтение отдается практическим тренировкам, т.к. теория в основном изучена на втором году обучения. Теоретические занятия сводятся к повторению и закреплению пройденного материала. Сезонная схема организации аналогична второму году.

Обучающимся третьего года обучения необходимо участвовать во Всероссийских отборочных соревнованиях по СРП, при этом решаются следующие задачи: стимулирование наиболее успешных и одаренных ребят к занятиям, выполнение ранговых нормативов, общение ребят из разных регионов.

В конце марта начале апреля обучающимся, претендующим на хорошие результаты необходимо проводить учебно-тренировочные сборы в южных регионах России с целью наиболее раннего перехода к тренировкам на местности.

№ пп	Тема занятий:	Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности и выживания.	1	0	1
2.	Роль и задачи СРП, физическая культура и спорт в России.	1	0	1

3.	Обзор результатов сезона, развитие спорта в России и за рубежом, ЕВСК	2	0	2
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма, влияние систематических занятий физической культурой и спортом.	2	0	2
5.	Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха, закаливания, питания, предупреждение и профилактика травм и заболеваний, оказание первой помощи, правила ТБ и выживания.	2	0	2
6.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	2	0	2
7.	Правила соревнований по СРП, СРО, спринт СРП, СО.	2	2	4
8.	Оперативная пеленгация и ближний поиск РП.	3	15	18
9.	Работы с картой и компасом.	1	15	16
10.	Общая физическая подготовка.	0	20	20
11.	Специальная физическая подготовка.	0	15	15
12.	Прием на слух.	0	10	10
13.	Спортивное ориентирование.	1	20	21
14.	«Техника» в СРП, СРО, СО, спринт СРП	2	15	17
15.	«Тактика» в СРП, СРО, СО, спринт СРП	2	15	17
16.	Поиск передатчиков на диапазонах.	2	20	22
17.	Конструирование приспособлений к радиопеленгатору.	1	5	6
18.	Сдача контрольных нормативов и экзаменов.	0	10	10
19.	Психологическая подготовка.	0	10	10
20.	Участие в соревнованиях	0	20	20
	Итого:	24	192	216

2.4. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

На четвертом году обучения ведется более профессиональная подготовка, дети уже, как правило, определились со своими приоритетами, могут сформулировать свою цель и возможные пути решения, в случае необходимости педагог должен помочь ребенку более точно определиться с поставленной задачей, путями ее достижения, исходя из желаний конкретного ребенка и его возможностей.

Как правило, на четвертом году обучения достигаются высокие спортивные результаты, в связи, с чем возникает необходимость индивидуальной подготовки, отработки и тренировки наиболее слабых моментов. Начиная с этого периода у ребят можно проследить способность к той или иной деятельности. В зависимости от интересов дальнейшую работу необходимо по возможности разделить на два направления. Во-первых, это работа по совершенствованию спортивных результатов, направленная в дальнейшем на успешное выступление на международных соревнованиях. Во-вторых, это формирование знаний и навыков, позволяющих обучающемуся в дальнейшем вести педагогическую или организационную работу в данном виде спорта. План подготовки составляется для каждого спортсмена индивидуально, учитывая его особенности, сильные и слабые стороны, а так же его возможности. Уделяется большее время отработке специальных приемов и техник, участие в соревнованиях и дальнейшее спортивное совершенствование.

№ пп	Тема занятий:	Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности и выживания	1	0	1
2.	Роль и задачи СРП, физическая культура и спорт в России и за рубежом.	1	0	1
3.	Обзор результатов сезона, развитие спорта в России и за рубежом, ЕВСК.	3	0	3
4.	Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха, закаливания, питания, предупреждение и профилактика травм и заболеваний, оказание первой помощи, правила ТБ и выживания.	2	0	2
5.	Общая физическая подготовка.	0	20	20
6.	Работы с картой и компасом.	1	15	16
7.	Спортивное ориентирование	1	20	21
8.	Оперативная пеленгация и ближний поиск РП.	3	15	18
9.	Поиск передатчиков на диапазонах.	2	23	25
10.	Специальная физическая подготовка.	0	15	15
11.	“ Техника” в СРП, СРО, СО, спринт	2	17	19

	СРП			
12.	“ Тактика” в СРП, СРО, СО, спринт СРП	2	17	19
13.	Прием на слух.	0	10	10
14.	Конструирование приспособлений к радиопеленгатору.	1	5	6
15.	Сдача контрольных нормативов и экзаменов.	0	10	10
16.	Психологическая подготовка	0	10	10
17.	Участие в соревнованиях	0	20	20
	Итого:	19	197	216

2.5. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Особенности пятого года обучения в полностью индивидуальной работе с каждым обучающимся. На пятом году ребята имеют подготовку на уровне первого взрослого разряда, кандидата в мастера спорта, входят в состав кандидатов в сборную России. Часть ребят, не достигших таких результатов и имеющих склонность к тренерской и организационной работе, должны получить необходимые для такой работы навыки и знания. Наилучший результат достигается у таких ребят при практической работе в качестве помощника тренера, тренера новичков, в составе судейской коллегии соревнований. Необходимые теоретические знания можно давать в виде лекций в зимний период.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

- 1 Цели, задачи, в СРП. Краткая история спорта, ее сущность, роль в воспитании молодежи. Моральный и волевой облик спортсменов.
- 2 Физическая подготовка и ее роль в СРП и СРО. Врачебный контроль и самоконтроль. Физическая культура человека, смежные виды спорта, помогающие в достижении лучших результатов.
- 3 Обзор результатов за год спортсменов города, области, страны. Чемпионат и Первенство Мира и Европы.
- 4 ЕВСК содержание и требование, ранг соревнований, система отчетности, порядок выполнения и присвоения спортивных разрядов и званий. СРП членство, полномочия и обязанности. Зачетные классификационные книжки спортсменов, дневники подготовки и выступления спортсменов.
- 5 Сведения о строении мышц, связок, влияние упражнений и нагрузок на организм. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Дыхание, кровообращение, потребление кислорода. Органы пищеварения и выделения.
- 6 Особенности питания, разминок, поведения в день старта и накануне. Гигиена, здоровье в период проведения тренировок, соревнований, отдыха, занятий в школе и дома.
- 7 Травмы их виды, лечение, предупреждение, профилактика. Первая помощь при травмировании. Восстановительные процессы и их активизация. Отдых, массаж, самомассаж. Самоконтроль в процессе занятий спортом, прохождение диспансеризации.
- 8 Тренировки, их виды, разминка конкретных мышц и их групп. Влияние упражнений на развитие организма. Понятия об утомлении и переутомлении.
- 9 Техника безопасности, пожаробезопасности. Оказание первой помощи при поражении электрическим током, обморожении, искусственное дыхание и массаж сердца.

3.2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

1. Правила проведения соревнований, организация, судейство, отчетность, требования предъявляемые к организации и проведению соревнований, постановка и просчет дистанции, положение и программа соревнований, требования к участникам, передатчикам, местности, оборудованию.
2. Особенности распространения волн не диапазонах 3,5 и 144 МГц, особенности пеленгования на данных диапазонах. Поверхностное и

пространственное распространение радиоволн. Электромагнитные волны: излучение, распространение, поляризация, прием. Устройство и работа передатчика, микромаяка, радиомаяка. Размещение антенн и противовеса, маскировка. Отражение и преломление волн.

3. Виды пеленгаторов, чувствительность, регулировка усиления, помехоустойчивость источники питания, оборудование, технические характеристики, предъявляемые требования. Направление антенны, рамка и кардиоидная антенна. Причины ошибок.
4. Особенности оперативной пеленгации, пеленгации при ближнем поиске, пеленгации при движении, выработка быстроты и точности пеленгования.
5. Особенности тактики в СРП, расстановка дистанции, нумерация “лис”, пути движения в различных лесах в зависимости от погодных условий и подготовки спортсмена.
6. Виды карт, масштаб, виды ориентирования, ориентиры, работа с картой и компасом, ориентирование на местности.
7. Правила поведения при вызове на старт, обработка стартовой информации.

3.3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Особенности общей физической подготовки, просчет индивидуальных нагрузок, особенности возраста.
2. Специальная физическая подготовка: прохождение оврагов, лоцин, подъемов, бег по песку, асфальту, грунтовой почве с приемником и планшетом, компасом.
3. Прием на слух телеграфной азбуки. Изучение знаков Т, М, О, Ш, Е, И, С, Х, А, У изучение цифр.
4. Спортивное ориентирование характеристика как вида спорта, влияние на общее развитие, составная часть СРП.
5. Карта, местность, масштаб, условные знаки ориентирования, значковый способ изображения, рельеф и его изображение.
6. Изучение тактических приемов в СРП, СРО. Особенности поиска при циклической работе. Тактика старта, выбор варианта и начала пути, выбор способа и места пеленгования, использование следов, запахов и звуков. Пеленгование при различной поляризации, в движении, ближний поиск и его особенности. Особенности поиска при циклической работе. Тактика старта, выбор варианта и начала пути, поиск во время паузы, выбор способа и места пеленгования, использование следов, запахов и звуков анализ дистанции и возникших ситуаций на ней. Тактика подхода к

радиомаяку, лисе и призме и ухода с нее, снятия и нанесения пеленгов. Тактика и спортивная этика.

7. Техническая подготовка в СРП и СРО. Снаряжение радиоспортсмена, техническая настройка частоты, техника поиска передатчика в зависимости от диапазона, режима работы, приемника.
8. Особенности радиоориентирования, ближнего и слепого поиска.
9. Изготовление планшетов, крепежа компасов, зарядных устройств, звуковых генераторов.
10. Психологическая подготовка: как вести себя, когда рядом соперник, при пропуске цикла работы передатчика, при неправильно выбранном варианте поиска.
11. Сдача контрольных нормативов и зачетов.
12. Судейская практика: начальник дистанции, главный судья, главный секретарь, судьи на лисах, контролер на дистанции.

3.4. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Курс общей физической подготовки характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности нагрузки, более специализированной работой над совершенствованием физических качеств. С целью успешного решения задач тренировки предпочтительнее проводить на выносливость и включать дополнительные упражнения, которые способствуют повышению функциональных возможностей в радиопеленгации. При совершенствовании физических возможностей необходимо избегать перерывов в тренировках.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития физических качеств, необходимых для данного вида спорта. Чем старше становится спортсмен, тем больше внимания следует уделять СФП, нежели ОФП. К СФП относятся:

1. Скоростная выносливость, пробегание отдельных отрезков 100-400 метров со скоростью 90% от возможной. (необходимо в ускорениях при ближнем поиске). Тренировки в развитии скоростной выносливости следует начинать после основного базового периода с марта по май, начиная с минимальных объемов.
2. Силовая выносливость – способность преодолевать заданное силовое напряжение в течении определенного времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. В СРП в основном используется динамическая силовая выносливость (преодоление крутого подъема не снижая скорости бега, бег по рельефной местности). Динамическая силовая выносливость

обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения (предельным количеством приседаний на одной ноге, продолжительность ходьбы в сидячей позе и др.). Наиболее эффективным и удобным способом воспитания силовой выносливости является круговая тренировка, а так же бег по пересеченной местности.

При планировании нагрузок необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, т.к. даже в 15 лет у ребят бывает совершенно разный уровень физических возможностей. Наиболее общий принцип годового планирования нагрузок это постепенное их увеличение (рост объема и интенсивности) к марту и снижение их к соревновательному периоду. Пик спортивной формы при интенсивности занятий достигается на 2-3 год. К соревновательному периоду допустимо снижение объема нагрузок на 25-30 %. Необходимо так же каждые 4 недели менять средства тренировки. При планировании нагрузок необходимо обратить внимание на развитие связок голеностопного сустава. Для уменьшения нагрузки необходимо шире использовать упражнения (ходьба, бег на лыжах, плавание). Нарастивать объем рекомендуется не более 15 % за неделю.

3.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В пеленгации

Следует осуществлять в следующей последовательности:

- Настройка на сигнал РП при известной и неизвестной частоте, вслепую.
- Установка определенного уровня громкости.
- Обучению определению направления на передатчик.
- Обучения определению точного направления по минимуму.
- Измерение пеленга компасом.
- Нанесение пеленга на планшет.
- Поиск РП по максимуму.
- Поиск РП по минимуму и максимуму.
- Использование режима “тон” при ближнем поиске.
- Техника обхода препятствия.

В ориентировании

- Изучение условных знаков спортивных карт, понятие масштаба.
- Измерение масштаба по карте и на местности.

- Движение по линейным ориентирам, отслеживание своего местонахождения на карте, ориентирование карты. Переход от дорог к контурам, рельефу.
- Обнаружение точечных ориентиров рядом с линейными.
- Понятие азимут, измерение азимута на карте и местности.
- Отработка счета шагов и бег по “белой” карте.
- Изображение рельефа горизонталями, высота сечения рельефа.
- Прямолинейное движение без компаса, методом 3 точек.
- После освоения данных навыков сформировать у спортсмена навыка ощущения себя в карте. После освоения данных навыков дальнейшая специализация идет в сторону радиопеленгации. Спортсмену выдается приемник-пеленгатор с компасом и карта.

В радиориентировании и в спринте

Подготовка идет аналогично как в радиопеленгации и ориентировании, с использованием сочетаний и комбинациях составляющих знаний и навыков.

Передвижение

Техника бега должна занимать одно из ведущих мест, она создается совместной работой мышц и нервной системы с целью достижения наибольшей экономичности и эффективности. При небольшом расходе энергии необходимо развивать большую скорость. На коротких дистанциях (ускорения на лису) на первое место выходит эффективность, а на длинных экономичность.

Экономичность техники бега определяется следующими показателями:

1. Движение центра тяжести вверх-вниз должно быть минимальным
2. В начале опорной фазы при касании ногой опоры, расстояние между опорной точкой и проекцией силы тяжести должно быть минимальным.

Слабое развитие отдельных мышц может осложнить формирование правильной техники бега. Большое внимание следует уделять развитию ловкости. Лучшей тренировкой является проведение тестовых испытаний и развивающих игр на пересеченной местности.

3.6. СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стратегическая подготовка ведется в основном на теоретических занятиях. Это планирование дистанций, анализ выступлений. Необходимо использовать карты различных участков. Главным залогом успешной стратегической работы является приобретение соревновательного опыта.

Для более эффективных занятий необходимо использовать видеозаписи. Полезным занятием в стратегической подготовке является анализ раскладки пеленгов и вариантов пробегания дистанций, уже нарисованных на карте. Успешность стратегической подготовки является хорошей теоретической подготовкой спортсмена.

3.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка ведется по 3 направлениям: развитие мыслительных способностей, аутогенная и психомышечная работа, обучение техники релаксации и саморегуляции. Волевая подготовка во время выполнения тяжелых физических нагрузок. По всем направлениям психологической подготовки необходимо применять упражнения с применением топографического материала. Ребятам такой подход более интересен и удобен для лучшего запоминания пройденного материала.

3.8. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактические тренировки в первую очередь должны быть направлены на правильность выполнения действий. Должен выработаться стереотип правильных действий, поэтому на начальных этапах необходим постоянный контроль за действиями спортсмена, чтобы он мог спрогнозировать и объяснить свои действия. Самое главное научить спортсмена правильно использовать полученные знания на практике. В обучении тактике необходимо применять “пробегание” дистанции по карте в классе.

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации программы и более полного освоения объема знаний, умений и навыков необходимо:

- образовательная программа, тематический план, пособия по проведению контрольных мероприятий, руководства по выполнению и задания для самостоятельных теоретических и практических работ, тематические презентации, контрольные и самостоятельные работы.

Для обучающихся 1 года занятий основной акцент ставится на развитие грамотности при работе с техникой, основные навыки ориентирования и пеленгации, употреблении терминологии, а также развитие способностей обучающихся.

Для этого в течение учебного года обучающимся постоянно предлагается решение и составление терминологических кроссвордов, устные беседы по ориентированию и пеленгации, связанной с использованием техники.

Для обучающихся 2 года занятий основной акцент ставится на закрепление и совершенствование практических и теоретических навыков работы с техникой, уделяется большее значение технике поиска, а также дальнейшее развитие творческих способностей.

Для этого в течение учебного года обучающимся предлагаются усложнённые, комплексные задания. Больше внимание уделяется практике и физической подготовке.

Для обучающихся 3 года занятий основной акцент ставится на самостоятельность. Выбора методов решения поставленных задач, самообразование и дальнейшее развитие творческих способностей и логики.

При организации одновременного обучения детей 1 и 2 года занятий в одной группе занятия должны быть рассчитаны таким образом, что бы образовательный процесс в смешанных группах был более продуктивным, занятия должны быть построены по принципу от простого к сложному, при переходе от одной темы к другой весь пройденный материал должен быть закреплён.

4.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наличие приемо-передающей аппаратуры, компаса, аккумуляторы, зарядные устройства, компостеры с кольями, призмы, планшеты летние и зимние, картографическая база, оборудованный телеграфный класс, наличие компьютерного программного обеспечения, бумага, цветные карандаши, стеклоглафы, маркеры перманентные; транспортиры, курвиметры, пластиковая настенная доска и набора маркеров для письма различных цветов; минимальный набор спортивного оборудования (скакалки, мячи, гантели, утяжелители, силовые эспандеры и т.п.) Наглядные и

дидактические пособия, наличие картинок и схем по различным темам; таблицы, схемы, иллюстрации, тематические презентации, фотоальбомы.

5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

5.1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: base.garant.ru/70291362/ (информационно-правовой портал «Гарант»).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/ajax/4429> (официальный сайт Министерства образования и науки РФ).
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 04.07.2014 N 41. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_168723/ (официальный сайт справочной правовой системы «КонсультантПлюс»).
5. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 годы, утвержденной постановлением Правительства РФ № 295 от 15.04.2014 г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/70643472/#friends> (информационно-правовой портал «Гарант»).
6. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденным распоряжением Правительства РФ № 2227-р от 08.12.2011 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70006124/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
7. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденной Постановлением Правительства РФ № 497 от 23.05.2015 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/71044750/> (информационно-правовой портал «Гарант»).

5.2. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Андашев, А. Компьютер для школьников и их родителей. Самоучитель: Учебное пособие [Текст] / А. Андашев, С. Соловьев. – М.: Триумф, 2003. – 240 с.
2. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте [Текст]/ А.В. Алексеев. – М.: Феникс, 2006.
3. Аркадьев, В.А. Диалог о поединке [Текст] / В.А. Аркадьев, Т.Л. Любецкая. – М.: Молодая гвардия, 1976.
4. Вартанесян, В.А. Спортивная радиопеленгация [Текст] / В.А. Вартанесян. – М.: ДОСААФ, 1980.
5. Воронов, Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. Учебное пособие [Текст] / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГИФК, 1998. – 66 с.
6. Гречихин, А.И. Спортивная радиопеленгация в вопросах и ответах [Текст]/ А.И. Гречихин. – М.: ДОСААФ, 1987.
7. Гречихин, А. И. Соревнования "Охота на "лис" [Текст] / А.И. Гречихин. – М.: ДОСААФ, 1973.
8. Журналы "Ровесник", «Азимут», "Радио".

5.3. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Абрамов, А.Б. Подготовка спортсменов по радиоспорту в учебных заведениях дополнительного образования [Текст] / А.Б. Абрамов. – Самара, 1999.
2. Абрамов, А.В. Спортивная радиопеленгация. Пособие для обучающихся учреждений дополнительного образования [Текст] / А.В. Абрамов. – Самара, 2001.
3. Верхотуров, В.Н. Радиоаппаратура для охоты на лис [Текст] / В.Н. Верхотуров, В.А. Калачев, В.Г. Кузьмин. – М.: Энергия, 1976.
4. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях [Текст] / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Гречихин, А. И. Соревнования "Охота на "лис" [Текст] / А.И. Гречихин. – М.: ДОСААФ, 1973.
6. Гречихин, А.И. Спортивная радиопеленгация в вопросах и ответах [Текст]/ А.И. Гречихин. – М.: ДОСААФ, 1987.
7. Единая Всероссийская Спортивная Классификация. – Москва, 2005.
8. Журнал «Вестник по спортивной радиопеленгации».
9. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Костылев, В. Философия спортивного ориентирования [Текст] / В. Костылев. – М.: ЦДЮТур, 1995.

11. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников [Текст] / А.С. Лосев. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
12. Майкелли, Л. Энциклопедия спортивной медицины [Текст] / Л. Макелли, М. Дженкинс. – СПб.: Лань, 1997.
13. Марищук, В.А. Методики психодиагностики в спорте. Ориентирование для объединений дополнительного образования детей [Текст] / В.А. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Просвещение, 1984.
14. Общая информация по спортивному ориентированию [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.o-site.spb.ru>.
15. Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов ориентировщиков [Текст] / Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
16. Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию [Текст] / Б.И. Огородников, А.Л. Моисеенков, Е.С. Приймак. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
17. Официальный сайт союза радиолюбителей России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://srr.ru>.
18. Программа детско-юношеской спортивно-технической школы ДОСААФ и профсоюзов по радиоспорту [Текст]. – М.: ДОСААФ, 1987.
19. Разводовский, В.С. Пути повышения спортивной работоспособности: Техн. и воен.-приклад. виды спорта [Текст] / В.С. Разводовский, С. К. Андреева, И. В. Мазуров и др. – М.: ДОСААФ, 1982.
20. Рогов, Е. Настольная книга практического психолога в образовании [Текст] / Е. Рогов. – М.: Владос, 1996.
21. Сборник руководящих документов и методических советов по радиоспорту [Текст]. – Москва, 2001.
22. Спортивная радиопеленгация в России. Общая информация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ardf.ru>.
23. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.aazimut.narod.ru>.
24. Талызина, Н.Ф. Управление процессом усвоения знаний [Текст] / Н.Ф. Талызина. – М.: Издательство Московского университета, 1984.
25. Физкультура и спорт. Тесты в спортивной практике [Текст]. – Москва.
26. Харламов, И.Ф. Педагогика [Текст] / И.Ф. Харламов. – М.: Гардарики, 1999.
27. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика [Текст] / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Советский спорт, 2010.

