

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ТЕХНИЧЕСКИХ
ВИДОВ СПОРТА ГОРОДА ТОМСКА»**

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
МБУ ДО ДЮСШ ТВС
протокол №1
от 29.08.2017г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО ДЮСШ ТВС
_____ Е.С.Малкова
«29» августа 2017

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО РАДИОСПОРТУ (СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ)**

Срок реализации программы :
без ограничения

Разработчик:
тренер-преподаватель
МБОУ ДОД ДЮСШ ТВС
Прилуцкий Ю.В.
Прилуцкий В.А.

Томск 2017

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ (далее – Программа) учитывает особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125) и Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 № ВМ-04-10/2554) и определяет требования к спортивной подготовке по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа зимних видов спорта Города Томска» (далее – Учреждение).

Основание создания программы: в связи с вступлением в силу с 1 сентября 2013 года Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Спортивная радиопеленгация ("охота на лис") - это поиск замаскированных на местности передатчиков ("лис") с помощью специальных радиоприемников (пеленгаторов). Во время соревнований спортсмен производит пеленгование и поиск "лис" с выбранной им последовательностью. Побеждает тот, кто полностью выполняет все условия соревнований с наименьшей затратой времени.

Цель образовательной программы – организации досуга детей школьного возраста, содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию личности и создание условий для физического и духовного развития обучающихся посредством занятий в секции спортивной радиопеленгации.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение основных задач:

1. Развитие интереса у детей к техническим видам спорта.
2. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
3. Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
4. Воспитание у подростков, юношей чувства патриотизма, высоких волевых и морально-эстетических качеств, добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства коллективизма, уважения к старшим, организованности и дисциплины.
5. Подготовка инструкторов и судей по спортивной радиопеленгации и спортивному ориентированию.
6. Подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва сборной команды России.

Учебная работа по спортивной радиопеленгации проводится в соответствии с данной программой круглогодично, из расчета 46 недель в году. Продолжительность образовательного процесса 1 год.

В реализации данной программы участвуют дети в возрасте от 7 до 18 лет. Следует отметить, что добиться на практике точного соблюдения возрастного состава учебных групп довольно трудно. Это объясняется природной одаренностью спортсменов, уровнем их физической подготовленности и биологическим возрастом. Однако сегодня точно установлено, что для достижения высших результатов необходимо затратить 5-6 лет.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Возраст	Минимальная наполняемость группы (чел)	Максимальный объем уч.-тренировочной работы (час\нед.)	Требования по ОФП, СФП
Спортивно-оздоровительные группы	7-18 лет	15	6	-

Годичный цикл тренировок по спортивной радиопеленгации делится на два периода.

Зимний период (ноябрь – апрель):

Задачи: подготовка к основному летнему периоду тренировок и соревнований (теоретическая, техническая, тактическая, топографическая подготовка). Занятия проводятся в классе, спортивном зале и на местности. Каждое занятие состоит из 2-х частей: теоретической и практической. При занятиях на местности преобладает практическая, в нее обязательно включены элементы физической подготовки.

Летний период (май – сентябрь):

Задачи: закрепление и повышение скорости приемов пеленгования и поиска, освоение технических и тактических приемов поиска "лис" при циклической работе, повышение результативности и надежности выступлений, выполнение разрядных норм и требований.

В силу специфики спортивной радиопеленгации организация учебно-тренировочных сборов, соревнований является обязательной и играет большую роль в подготовке квалифицированных спортсменов - "охотников".

Задачи и преимущественная направленность тренировок на спортивно-оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники спортивной радиопеленгации;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Задачи и преимущественная направленность тренировок на этапе начальной подготовки 1 года обучения:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности;
- привитие интереса к занятиям спортивной радиопеленгацией;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники спортивной радиопеленгации;
- воспитание положительных черт спортивного характера;
- сплочение коллектива, формирование чувства ответственности;
- формирование должных норм общественного поведения;
- формирование позитивной «Я - концепции»;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Организационно-методические указания

Занятия с различными учебными группами должны проводиться с учетом возрастных особенностей. В соответствии с этим подбираются средства и методы обучения, строится организация занятий.

Программа состоит из учебного материала для теоретических и практических занятий.

Тренерам следует обратить особое внимание на организацию теоретических занятий во всех возрастных группах. Эти занятия способствуют практической реализации принципе сознательности в учебно-тренировочном процессе. Обучающихся с самого начала надо приучать, опираясь на полученные теоретические знания, самостоятельно анализировать свои действия, определять способы и пути улучшения своих спортивных результатов.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В учебно-тренировочных группах теоретические занятия проводятся как отдельный урок (45 минут). Тренер должен логически увязать материал теоретических занятий с соответствующими темами школьной учебной программы.

Проводя эти занятия, следует широко использовать наглядные пособия, учебные кинофильмы. Темы для теоретических занятий подбираются тренером с учетом подготовленности обучающихся. В конце занятий тренер рекомендует своим ученикам специальную литературу для самостоятельного изучения.

Значительное место в занятиях с юными спортсменами отводится общей физической подготовке. Под ее влиянием занимающиеся получают разностороннее физическое развитие, улучшают здоровье, что помогает лучше воспринимать тренировочные нагрузки, достигать более высокого развития физических качеств. От уровня развития быстроты, выносливости, силы и ловкости во многом зависит возможность успешного освоения техники и тактики ориентирования на местности, формирования спортсменов высокого класса. Только на базе ранее полученного общего физического развития возможна специализация, успешное совершенствование юных спортсменов в учебно-тренировочных группах.

Для эмоциональности занятий по физической подготовке рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать мячи.

В подготовке юного спортсмена необходимо использовать метод с применением различных игр и упражнений, в том числе и из других видов спорта. Кроме того, следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование в технике и тактики игры, совершенствуются одновременно и физические качества обучающихся.

Физическая подготовка юного спортсмена должна строиться на строгом контроле над развитием двигательных качеств. Для этого применяются контрольные упражнения, в которых результаты оцениваются объективными цифровыми показателями (метрами, секундами, килограммами, числом повторений и т. д.). С помощью контрольных упражнений тренер сможет выявлять недостатки в физической подготовленности обучающегося.

Подбирая материалы для занятий по технике и тактике, тренер должен использовать не только учебный материал, рекомендованный программой для соответствующей возрастной группы, но и ранее усвоенный (для совершенствования).

Обучению технике и тактике спортивной радиопеленгации уделяется большое внимание. Это наиболее сложный и трудоемкий процесс, поэтому на обучение и совершенствования в технике отводится большая часть времени.

Важно довести до сознания юного спортсмена, что овладение техникой спортивной радиопеленгации довольно длительный процесс и потребует от него настойчивости, прилежания и трудолюбия. Каждое упражнение занимающийся должен выполнять сознательно: знать его целевую направленность, уметь контролировать правильность выполнения технических приемов.

В первую очередь обучают техническим приемам и их сочетаниям, которые наиболее часто применяются в процессе прохождения дистанции.

Первоначально технические приемы занимающиеся выполняют в наиболее простых условиях. Здесь лучший результат дают индивидуальные упражнения, в удобном для обучающихся темпе. Основное внимание при этом обращается на овладение правильной двигательной структурой

изучаемого приема. В дальнейшем условия, в которых выполняются технические приемы, постепенно усложняются: увеличивается быстрота выполнения приема, скорость передвижения и, наконец, все это выполняется в обстановке соревнований.

Совершенствование в технике должно идти в направлении максимально быстрого, точного исполнения всех приемов.

Для эффективности обучения техническим приемам спортивной радиопеленгации и совершенствования их необходимо широко использовать специальные упражнения.

Учебно-тренировочный процесс состоит из регулярно проводимых групповых и индивидуальных занятий.

Каждое групповое занятие имеет свои конкретные задачи, исходя из которых определяется и его содержание. Эти задачи сводятся к систематическому развитию у юных спортсменов быстроты, силы, выносливости, ловкости, совершенствованию двигательных навыков и умения на местности ориентироваться в любых условиях.

В начале каждого занятия проводится разминка, целью которой является подготовка к выполнению основных упражнений.

Последующий порядок упражнений зависит от задачи занятия. Вслед за разминкой проводятся упражнения по технике, требующие точной координации движений ног, на развитие быстроты. Затем даются упражнения для совершенствования в технике и тактике, кратко подводятся итоги занятия.

Уроки, проводимые по расписанию, должны дополняться самостоятельными внеурочными занятиями. Практика работы с юными спортсменами подтверждает, что в самостоятельных занятиях процесс формирования двигательных навыков и умения протекает наиболее активно.

Для большей эффективности самостоятельных занятий тренер должен обучать занимающихся умению анализировать свои ошибки и воспитывать у них привычку к ежедневным самостоятельным занятиям. В качестве заданий для самостоятельных занятий даются упражнения по физической и технической подготовке. По физической подготовке - упражнения для развития ног, рук, туловища (приседания, упражнения с отягощением, упоры, подтягивания и т.д.). По технической подготовке - задания на постановку и разбор дистанций. Задания, как правило, должны состоять из упражнений, хорошо знакомых обучающимся.

По теоретическому материалу программы рекомендуется давать обучающимся домашнее занятие.

В переходных периодах следует использовать активные формы отдыха: игры, туристские походы, работу на местности по рекогносцировке и корректировке карт, прокладке дистанций и т.д..

Учебный план
Спортивно-оздоровительная группа
(учебная нагрузка – 6 часов в неделю)

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
Теоретические занятия		
1	Физическая культура и спорт в России и за рубежом. Роль и задачи организаций РОСТО в воспитании молодежи и в развитии военно-технических видов спорта.	4
2	Краткий обзор развития радиоспорта в России и за рубежом. Виды радиоспорта.	3
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	3
4	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	3
5	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.	3
6	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм, первая медицинская помощь.	3
7	Основы методики, обучения и тренировки.	12
8	Основы техники и тактики спортивной радиопеленгации.	12
9	Правила соревнований, организация и проведение.	4
10	Морально-волевая подготовка.	2
11	Снаряжение спортсмена - "охотника".	2
12	Охрана природы.	2
Итого часов:		53
Практические занятия		
13	Общая и специальная физическая подготовка.	52
14	Избранный вид спорта	72
15	Специальные навыки	47
16	Работа со спортивным и специальным оборудованием	48
Итого часов:		219
Участие в соревнованиях		
16	Участие в соревнованиях (внутригрупповых, районных, городских, областных и т.д.)	Согласно календарного плана
Контрольно-переводные нормативы		
17	Итоговая и промежуточная аттестация	4
ВСЕГО:		276

**Годовой график распределения учебных часов
Спортивно-оздоровительная группа**

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	всего
1.	Теоретические занятия	6	6	6	6	5	5	5	5	5	2	2	53
2.	Практические занятия												
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	52
2.2	Избранный вид спорта	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	72
2.3	Специальные навыки	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	47
2.4	Работа со спортивным и специальным оборудованием	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	48
2.5	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана											
2.6	Итоговая и промежуточная аттестация	2								2			4
ВСЕГО ЧАСОВ		27	25	25	25	25	25	26	26	29	24	24	276

Содержание программы

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в России и за рубежом. Роль и задачи организаций РОСТО в воспитании молодежи и в развитии военно-технических видов спорта.

Понятие о физической культуре и спорте.

Краткая история Российского оборонного спортивного общества (РОСТО). Военно-технические виды спорта, их характеристика и значение в подготовке будущих воинов.

2. Краткий обзор развития радиоспорта в России и за рубежом. Виды радиоспорта.

Наша страна - Родина радио. Значение радиоэлектроники в промышленности, сельском хозяйстве, науке, культуре и обороне страны.

Радиолубительское движение и радиоспорт - школа массовой подготовки специалистов для народного хозяйства и обороны страны.

Структура организации радиоспорта в России. Виды соревнований по радиоспорту.

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Оздоровительный характер спортивной тренировки - первостепенная задача направленного воздействия на развивающийся организм и основная гарантия спортивного роста.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки спортсмена и показатели тренированности (в покое, при дозированной и предельной нагрузках) различных по возрасту групп.

5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся спортивной радиопеленгацией: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви, гигиена сна, жилища, питания. Общая гигиеническая характеристика тренировок и соревнований по спортивной радиопеленгации.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивления организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортивной радиопеленгацией. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических затратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических ресурсов спортсменов.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, первая помощь. Спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: частота пульса, артериальное давление, вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных школах и коллективах физической культуры. Показания и противопоказания к занятиям спортивной радиопеленгацией.

7. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и спортивной тренировке как едином педагогическом процессе формирования и совершенствования двигательных навыков, развития физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма.

Применение в процессе обучения и тренировки педагогических принципов. Учет возрастных и половых особенностей и подготовленности, занимающихся при обучении и тренировке. Выбор и подготовка мест занятий.

8. Основы техники и тактики спортивной радиопеленгации.

Особенности спортивной радиопеленгации. Влияние земной поверхности, растительности и искусственных препятствий на распространение радиоволн.

Топографическая подготовка. Условные знаки, масштаб карт. Измерение расстояний на карте и местности.

Работа с компасом. Движение по пеленгу. Ориентирование на местности. Техника кроссового бега по пересеченной местности. Тактические особенности прохождения дистанции.

9. Правила соревнований, организация и проведение соревнований по спортивной радиопеленгации.

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Содержание, виды и характер соревнований по спортивной радиопеленгации.

Положение о соревнованиях. Правила соревнований.

10. Морально-волевая подготовка.

Основные черты морального облика спортсмена: стремление ставить общественные интересы выше личных; бережное отношение к общественной собственности; активное участие в деятельности коллектива; добровольное осознанное выполнение норм нравственности в труде, личной и общественной жизни спортсмена; дружба, товарищество, взаимопомощь, интернациональное единство.

Задачи и средства нравственного и волевого воспитания.

Роль волевых действий в соревнованиях по спортивной радиопеленгации в связи с индивидуальным прохождением трассы на незнакомой местности.

Принятие оперативных решений в зависимости от возникающих ситуаций на местности.

Преодоление трудностей, связанных с неблагоприятными метеорологическими условиями.

Реакция на соперника в соревнованиях: преодоление стремления сотрудничать с ним в ходе соревнований.

Преодоление чувства растерянности в случае потери ориентировки. Спортивная этика в соревнованиях по спортивной радиопеленгации.

Воспитание чувства взаимопомощи, коллективизма.

Принятие самостоятельных решений в процессе соревнований.

Установка на участие в соревнованиях - главный фактор в мобилизации воли спортсмена.

Преодоление психологических барьеров, связанных с сильными отрицательными эмоциями (страх, неуверенность, боязнь поражения, травм). Приемы управления эмоциональными состояниями. Ответственность спортсмена перед коллективом - главное в преодолении трудностей.

Дисциплинированность, объем и глубина знаний, прочность навыков, умений и качеств - залог успешного выступления.

Выявление ошибок и причин их возникновения, средств их устранения. Анализ действий спортсмена и его соперников, разбор результатов.

11. Снаряжение спортсмена - "охотника".

Специальное снаряжение "охотника". Требования, предъявляемые к одежде, обуви и головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты, их устройство, самостоятельное изготовление планшетов. Компас, часы.

12. Охрана природы.

Спортивная радиопеленгация - вид спорта, неразрывно связанный с природой. Значение природы в жизни человека. Общественно полезная деятельность по охране природы.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программ по физической культуре для обучающихся в возрасте 7-18 лет (с учетом специфики данного вида спорта) общеобразовательной школы. В качестве основных средств общепфизической подготовки применяются:

1. Общеразвивающие упражнения без предмета.
2. Упражнения с предметами.
4. Подвижные игры и эстафеты.
5. Легкая атлетика.
6. Лыжный спорт.
7. Туризм.
8. Гимнастические упражнения.
9. Спортивные игры.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, необходимых для спортсменов - "охотников": выносливости, скорости, ловкости, прыгучести, силы.

1. Упражнения на развитие выносливости.
2. Упражнения на развитие быстроты.
3. Упражнения для развития ловкости и прыгучести.
4. Упражнения для развития силы.
5. Упражнения для развития гибкости на растягивание и расслабление мышц.

3. Изучение и совершенствование техники и тактики спортивной радиопеленгации.

Подготовка к поиску и поиск "лис". Элементы управления радиопеленгатором. Настройка радиопеленгатора на сигнал "лисы" при известной и неизвестной частоте, при разных уровнях сигнала и помех.

Методика тренировки спортсменов – «охотников»

Тренировка – многолетний круглогодичный педагогический процесс физического воспитания, осуществляемый в единстве с нравственным, умственным и эстетическим воспитанием спортсмена. Она должна предусматривать рост спортивных достижений, отличное физическое развитие, укрепление здоровья и подготовку к труду и защите Родины. В процессе тренировки воспитываются физические и волевые качества, повышается работоспособность, совершенствуются координационные способности обучающихся.

Основными средствами тренировки спортсмена являются разнообразные физические упражнения, подразделяемые на три группы:

1. Упражнения общей физической подготовки
2. Упражнения данного вида спорта, в котором специализируется спортсмен
3. Специальные упражнения для развития тех качеств, которые необходимы в избранном виде спорта (изучение и совершенствование техники и тактики спортивной радиопеленгации)

Процесс тренировки спортсменов – «охотников» складывается из физической, технической, волевой и тактической подготовки.

Упражнения общей физической подготовки

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
2. Упражнения для мышц шеи: наклоны и повороты головы в различных направлениях
3. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
4. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
5. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
6. Игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных предметов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.
7. Бег на короткие дистанции 30. 60. 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800м. Бег на пересеченной местности (кросс) до 5-8 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Подготовка и сдача нормативов по уровню физической подготовки.
8. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3,5,10 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты, торможение и падения во время спусков. Прохождение дистанции с элементами ориентирования.
9. Загородные прогулки, 1-3-х дневные походы. Преодоление туристской полосы

препятствий.

10. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

11. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Ходьба на лыжах от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800м.

Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, по кочкам, бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу, и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на 2 оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла, прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики кувирки, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными падениями. Эстафеты с применением двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы.

Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на одной и двух ногах. Прыжки и подскоки на

одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и т.д.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости на растягивание и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинящие приседания в положении выпада, "полушпагат", "шпагат". Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинящие наклоны туловища вперед, назад, в стороны, из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением, на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение рук и ног в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Махи руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вздох и продолжительный выход.

3. Изучение и совершенствование техники и тактики спортивной радиопеленгации.

Способы пеленгования на месте и во время бега. Техника пеленгования по "максимуму" и "минимуму".

Понятие о ближнем поиске. Основные этапы ближнего поиска (начальное взятие пеленга, ускорение в сторону радиопередатчика с удержанием пеленга, поиск в непосредственной близости от радиопередатчика. Подход к открытой "лисе".

Поиск "лис" в указанном порядке. Поиск 3 "лис" на укороченных дистанциях. Оборудование "лисы", отметка на "лисах".

Освоение на слух телеграфной азбуки, позывные "лис".

Основы топографии. Спортивная карта. Масштаб. Условные знаки спортивных карт. Компас.

Работа с картой. Радиопеленгация и поиск "лис" с картой.

Спортивное ориентирование. Игры, эстафеты с применением элементов спортивного ориентирования и спортивной радиопеленгации.

Прогнозируемые результаты

Основные показатели выполнения программы на спортивно- оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки 1 года обучения

1. Стабильность занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.
3. Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.
4. Уровень освоения теоретического раздела программы.
5. Уровень освоения техники спортивной радиопеленгации.

Программа является основным педагогическим документом при проведении занятий по спортивной радиопеленгации в спортивной школе. Различные региональные и климатические условия, материальная база, тренажеры и восстановительные средства могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

Обучающиеся спортивно-оздоровительной группы и группы начальной подготовки 1 года обучения должны знать и уметь:

- правила по технике безопасности и правила соблюдения личной гигиены;
- правила соревнований по спортивной радиопеленгации;
- теоретические основы спортивной радиопеленгации;
- технику и тактику спортивной радиопеленгации;
- выполнение юношеских разрядов.

Контрольные нормативы по специальной подготовке

КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЛИ ТРЕБОВАНИЕ	НП-1		СОГ	
	М	Ж	М	Ж
Настройка радиопеленгатора на сигнал "лисы" при известной частоте, сек.	5-8	5-8	12-15	12-15
Определение направления на передатчик настроенным радиопеленгатором, сек.	6-10	6-10	12-15	12-15
Измерение пеленга компасом, сек.	12-15	12-15	15-20	15-20
при ошибке не более, град.	+8	+8	+12	+12
Нанесение на карту азимута заданного направления, сек.	5-8	5-8	8-10	8-10
при ошибке не более, град.	+8	+8	+12	+12
Поиск непрерывно работающей "лисы" настроенным радиопеленгатором в лесу за время не более 1 мин. с расстояния не менее, м.	270	220	150	100
Слепой поиск "лисы" настроенным радиопеленгатором с расстояния 20 м, сек.	15	20	30	40
Выполнить норматив разряда по спортивному ориентированию или в одиночном радиоориентировании	3 Р.	3 Р.	Закон, дист.	Закон. дист.

Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	выносливость	Бег 1000 м (мин/сек)	7	8,31	5,37 8,30	5,36	8,51	5,51 8,50	5,50
			8	8,16	5,17 8,15	5,16	8,41	5,41 8,40	5,40
			9	8,01	5,01 8,00	5,00	8,31	5,31 8,30	5,30
			10	7,46	4,47 7,45	4,46	8,21	5,21 8,20	5,20
2	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	110	120 145	150	90	110 140	145
			8	120	130 150	155	110	125 145	150
			9	130	135 155	160	115	130 150	155
			10	135	140 160	165	120	135 155	160
3	скоростные	Бег 30 м (сек.)	7	7,1	7,0 6,0	5,9	7,3	7,2 6,2	6,1
			8	6,8	6,7 5,7	5,6	7,0	6,9 6,0	5,9
			9	6,6	6,5 5,6	5,5	6,6	6,5 5,8	5,7
			10	6,3	6,1 5,6	5,4	6,4	6,3 5,7	5,6

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,2 6,3 6,1 6,0	6,3-5,7 6,0-5,4 6,2-5,5 5,9-5,4 5,8-5,3	5,1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег, 3X10м	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Пръжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и ниже 950 1000 1050 1100	1000-100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	1 Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9,0 11,0 12,0	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15,0 и выше 16,0 18,0 20,0 20,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), колич. раз, на низкой перекладине из виса лежа (девочки),	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

Уровень физической подготовленности учащихся 16—18 лет

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			девушки		
				Низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	16 17-18	5,2 и выше 5,1	5,1-4,9 5,0-4,7	4,4 и ниже 4,3	6,1 и выше 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и ниже 4,8
2	Координационные	Челночный бег, 3x10м	16 17-18	8,2 и выше 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и ниже 7,2	9,7 и выше 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и ниже
3	Скоростно-силовые	Пръжок в длину с места, см	16 17-18	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	179-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17-18	1000 и менее 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед, из положения стоя, см	16 17-18	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), колич. раз; на низкой перекладине из виса лежа (девушки), колич. раз	16 17-18	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Тестовые задания

1. Спортивная радиопеленгация это:

- А) быстрое передвижение спортсмена по незнакомому маршруту в целях скорейшего обнаружения расположенных на нем контрольных пунктов с помощью карты и компаса;
- Б) поиск замаскированных передатчиков с помощью специальных радиоприёмников;
- В) кросс со скоростным ориентированием на местности с помощью спортивной карты и компаса.

2. Что такое «ЛИСА»?

- А) пушной зверь;
- Б) контрольный пункт, подлежащий обнаружению;
- В) контрольный пункт, оборудованный радиопередатчиком и средствами отметки.

3. Что будет являться современным Олимпийским символом?

- А) 5 звезд;
- Б) 5 снежинок;
- В) 5 колец.

4. В каком году состоялись первые соревнования по спортивной радиопеленгации в нашей стране?

- А) 1961
- Б) 1958
- В) 1955

5. Что является соблюдением режима дня?

- А) сидеть весь день за компьютером;
- Б) лежать на диване;
- В) выполнять утреннюю зарядку.

6. Азимут это:

- А) угол между направлением на север и заданным ориентиром;
- Б) расстояние между заданными направлениями;
- В) контрольное время, выделенное для прохождения дистанции.

7. Что нужно делать для улучшения осанки?

- А) носить рюкзак на одном плече;
- Б) укреплять мышцы физическими упражнениями;
- В) сидеть за столом с опорой на руку.

8. Минимальное расстояние между «лисами»

- А) 200м
- Б) 400м
- В) 600м

9. Бергштрих это:

- А) замкнутая линия, проходящая через точки на местности с одинаковой высотой над уровнем моря;
- Б) условный знак, показывающий направление падения склона;
- В) разность высотных отметок между двумя соседними горизонталями.

10. Что является здоровым образом жизни?

- А) проводить время за компьютером;
- Б) занятие спортом;
- В) недосыпание.

Правильные ответы: 1-б; 2-в; 3-в 4-б; 5-в; 6-а; 7-б; 8-б; 9-б; 10-б.

Список рекомендуемой литературы

1. Гречихин А.И. "Спортивная радиопеленгация в вопросах и ответах" М., 1985 г..
2. Алешин В., Калиткин Н. "Соревнования по спортивному ориентированию" М., "ФиС", 2004 г.
3. Богданов Я., Краковяк Г. "Гигиена" М., "ФиС", 2001 г..
4. Жаров К. "Волевая подготовка спортсмена" М., "ФиС", 1997 г..
5. Заукорский В. "Физические качества спортсмена" издание второе, М., "ФиС", 1970 г.
Зимкин Н.В. "Физиология человека" М., "ФиС", 1970 г..
6. Иваницкий М. "Анатомия человека". Краткий курс. М., "ФиС", 1969 г..
7. Лосев А. "Тренировка ориентировщиков - разрядников" М., "ФиС", 1987 г..
8. Программа общеобразовательной школы. Физическая культура для учащихся 1-11 классов. М., "Просвещение", 1996 г..
9. Ю.Филин В., Фомин В.. "Основы юношеского спорта". М., "ФиС", 1980 г..
10. Волков Л. "Физические способности детей и подростков", Киев, "Здоровье", 1981 г..
11. Геселевич В. "Медицинский справочник тренера" М., "ФиС", 1981 г..
12. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. "Юный легкоатлет" М., "ФиС", 1984 г..
13. Огородников Б.И., Приймак Е.С. "Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию", М., "ФиС", 1995 г..
14. Алешин В.М. "Карта в спортивном ориентировании", М., "ФиС", 1993 г..
15. Гречихин А.И. "Соревнования по "охоте на лис" М., ДОСААФ, 1973 г..
16. Верхотуров В.Н., Калачев В.А., Кузьмин В.Г. "Радиоаппаратура для "охоты на лис"" М.; Энергия, 1976 г..
17. Озолин Н., Воронкина В. "Легкая атлетика", М., "ФиС", 1989 г..
18. Пахомов Ю.В. "Психотехнические игры в спорте", М. "ФиС", 1985 г..
19. Матвеев Л.П. "Основы спортивной тренировки", М., "ФиС", 1997 г..
20. Лазько И.И. Ориентирование "Звездочка", журнал "Азимут", № 2 2004 г.
21. Зеленский К.Г. Тренировка спортсмена радиоориентировщика, Ставрополь. 2003 г.