

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

(МБУ ДО ДЮСШ ТВС)

ПРИНЯТО:

на педагогическом
совете МБУ ДО ДЮСШ ТВС

Протокол № 1

от «20» июля 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБУ ДО ДЮСШ ТВС



Е.С.Малкова

от 20.07.2020

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО

РАДИОСПОРТУ

(СПОРТИВНАЯ РАДИОПЕЛЕНГАЦИЯ)

Программа разработана на основе:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «РАДИОСПОРТ»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1122 от 7
декабря 2015 года

Срок реализации программы на этапах:

- этап начальная подготовка – 2 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года,
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения,
- высшего спортивного мастерства – без ограничения.

Программу разработали:

Петрова Л.Н. – зам. директора по УВР;

Торлопов М.А. – тренер-преподаватель по радиоспорту (спортивной радиопеленгации)

Прилуцкий В.А. – тренер-преподаватель по радиоспорту (спортивной радиопеленгации)

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Нормативная часть	4
2.1	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное и максимальное количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в спортивной радиопеленгации	5
2.3	Учебной план для различных этапов многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации	6
2.4	Планируемые показатели соревновательной деятельности	7
2.5	Режимы тренировочной работы (нормативы максимального объема тренировочной нагрузки)	8
2.6	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	8
2.7	Предельные тренировочные нагрузки	9
2.8	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	10
2.9	Обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию)	10
2.10	Минимальные требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	12
2.11	Объем индивидуальной спортивной подготовки	13
2.12	Система отбора	15
2.13	Структура годичного цикла	15
3	Методическая часть	18
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	18
3.2	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	20
3.3	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	21
3.4	Рекомендации по планированию спортивных результатов	26
3.5	Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль	27
3.6	Программный материал для теоретических и практических занятий	28
3.6.1	Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая и интеллектуальная подготовка)	28
3.6.2	Работа со спортивным и специальным оборудованием, специальная техническая (радиотехническая) подготовка	32
3.6.3	Особенности физической и функциональной подготовки в спортивной радиопеленгации	35
3.6.4	Общая физическая подготовка	39
3.6.5	Специальная физическая подготовка	42
3.6.6	Технико-тактическая подготовка	46
3.6.7	Особенности построения спортивной тренировки на этапе начальной подготовки	53
3.6.8	Особенности построения спортивной тренировки на тренировочном этапе (этап начальной специализации)	59
3.6.9	Особенности построения спортивной тренировки на тренировочном этапе (этап углубленной специализации)	65
3.6.10	Особенности построения спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	73
3.7	Организации психологической подготовки	81
3.8	План применения восстановительных средств	82
3.9	План антидопинговых мероприятий	86
3.10	Инструкторской и судейской практики	86
3.11	Воспитательная работа	88
4.	Система контроля и зачетные требования	89
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки	89
4.2.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку	90
4.3	Медико-биологический контроль и обследование	90
4.4	Виды контроля и комплексы контрольных упражнений для оценки физической, технико-тактической и интегральной подготовленности в спортивной радиопеленгации	91
4.5	Требования к результатам реализации и освоения программы на каждом из этапов спортивной подготовки	94
5.	Перечень информационного обеспечения	106
6.	Приложение 1. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по радиоспорту – спортивная радиопеленгация (далее Программа) МБУ ДО ДЮСШ Шпаковского района Ставропольского края разработана в соответствии с Законом РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», методическими рекомендациями, приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1122 от 07.12.2015 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт».

Целью Программы является организации, планирования, проведения тренировочного процесса и участие в соревнованиях с лицами, проходящими спортивную подготовку по следующим спортивным дисциплинам радиоспорта: «спортивная радиопеленгация 3,5 МГц» (ВРВС 1450041811Я), «спортивная радиопеленгация 144 МГц» (ВРВС 1450111811Я), «спортивная радиопеленгация – спринт» (ВРВС 1450101811Я), «спортивная радиопеленгация – радиоориентирование» (ВРВС 1450091811Я).

Известно, что особое место в сфере физической культуры занимают виды спорта, в которых основным движением является бег. Благотворность влияния на человека бега на свежем воздухе доказана многими исследованиями. Однако сам по себе бег зачастую весьма скучен, даже при полном сознании того, что это делается ради здоровья. Этот своеобразный «абстрактный» стимул действует менее эффективно, нежели «конкретный», каким может выступать, поиск радиопередатчиков (РП) в соревнованиях по спортивной радиопеленгации (СРП).

В спортивной радиопеленгации сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений. Этот вид спорта требует от спортсмена конкретных знаний, навыков и умений, связанных с вопросами техники и тактики поиска радиопередатчиков, ориентирования на местности, высокого уровня физической и психологической подготовленности.

При разработке Программы учитывались результаты научных исследований отечественных специалистов и тренеров по подготовке спортсменов в спортивной радиопеленгации на различных этапах многолетнего совершенствования.

Программа включает в себя нормативную (в том числе учебный план) и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Многолетняя подготовка — длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до спортсмена высокого класса. Система подготовки в спортивной радиопеленгации основывается на принципах

постепенности от простого к сложному. В связи с этим обучение в процессе многолетнего совершенствования подразделяется на следующие этапы:

- этап начальной подготовки (НП) 2 года обучения;
- тренировочные этап (этап спортивной специализации) (Т(СС)) 4 года обучения;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) без ограничения лет обучения;
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) без ограничения лет обучения.

Программа является нормативным локальным актом регламентирующим тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

В Программу спортивной подготовки по спортивной радиопеленгации вида спорта радиоспорт ежегодно вносятся коррективы и изменения по мере необходимости.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ И УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки в ДЮСШ устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)*
Начальной подготовки	2	9	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	5
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1

*Максимальная наполняемость групп определяется локальными актами ДЮСШ.

Таблица 2.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по спортивной радиопеленгации

Раздел (вид) спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До Двух лет	Свыше Двух лет	Весь период	Весь период
Общая физическая подготовка (%)	35-41	20-25	15-20	10-15	5-10	5
Специальная физическая	8-15	19-27	27-33	38-43	47-54	53-58

подготовка (%)							
Технико-тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка	Техническая подготовка (%)	37-47	45-53	36-40	26-32	16-18	11-12
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, интегральная подготовка (%)	4-7	5-7	13-15	14-17	18-22	19-23
Участие в соревнованиях, инструкторская, судейская практика (%)		1-2	1-3	3-4	5-6	6-7	6-9

Процентное соотношение времени, рекомендуемого для применения средств физической, техникой и тактической подготовки, приведённое в таблице 2, может существенно отличаться от временных соотношений этих же средств подготовки, приведенных в учебно-тематическом плане (табл. 3). Это связано с тем, что моторная плотность (двигательная активность) на тренировочных занятиях по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) значительно выше моторной и общей плотности тренировочных занятий по технико-тактической подготовке.

Таблица 3.

2.3. Учебно-тематический план на различных этапах многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации рассчитанный на 52 недели*

№ п/п	Раздел (вид) спортивной подготовки	Этап подготовки, год спортивной подготовки, количество часов					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	110	78	78	78	85	85
2	Специальная физическая подготовка	46	62	117	270	560	830
3	Технико-тактическая подготовка	110	126	210	282	480	617
4	Теоретическая подготовка (теория и	14	14	16	22	25	30

	методика физической культуры и спорта)						
5	Специальная техническая (радиотехническая) подготовка	28	28	39	60	70	70
6	Инструкторская и судейская практика				8	18	22
7	Контрольно-переводные испытания	4	4	8	8	10	10
8	Участие в соревнованиях	Вне сетки часов					
9	Медицинское обследование	Вне сетки часов					
10	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов					
	Общее кол-во часов	312	312	468	728	1248	1664

* Время, отводимое на конкретный вид спортивной подготовки, может быть изменено в зависимости от конкретных величин тренировочной нагрузки указанных в таблице 3, которые в свою очередь могут быть изменены локальными актами ДЮСШ.

Таблица 4.

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	2	2	2	6	8
Отборочные	—	—	2	2	4	6
Основные	—	—	1	1	2	4

Таблица 5.

2.5. Режимы тренировочной работы (нормативы максимального объема тренировочной нагрузки)*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	14	24	32
Количество тренировок в неделю	4	4	5	7	11	12
Общее количество часов в год	312	312	468	728	1248	1664
Общее количество тренировок в год	208	208	260	364	572	624

* Нормативы объема тренировочной нагрузки указанные в таблице 5 являются максимальными. Конкретные величины определяются локальными актами ДЮСШ.

2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

ДЮСШ в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются ДЮСШ для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, лечебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений, имеющих лицензию на право осуществления данного вида деятельности не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации

Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Программой устанавливается комплекс психофизических действий, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

2.7. Предельные тренировочные нагрузки

Большие и предельные величины тренировочных нагрузок, предусматриваемые на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства, предъявляют к организму спортсменов требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим фактором для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные

направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 4 до 12, согласно таблице 5.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в возрастной зоне оптимальных возможностей.

2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность учащихся ДЮСШ, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в основных, отборочных и контрольных соревнованиях.

Для того чтобы спортсмен мог добиться высоких стабильных результатов, особенно на главном состязании (чемпионат (первенство) мира, Европы), ему необходимо участвовать в достаточно большом количестве соревнований.

Соревновательная практика должна быть разнообразной, спортсмену необходимо участвовать не только в основной дисциплине (СРП), но и в родственных дисциплинах вида спорта, таких как спортивное ориентирование, легкоатлетические пробеги и кроссы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства особенно эффективна соревновательная практика, когда планируются серии соревнований различной напряженности в достаточно небольшом промежутке времени (микро- и мезоциклах). В этом случае стимулируется рост специальной подготовленности, приобретается тактический опыт, формируется психическая устойчивость.

Объем соревновательной деятельности зависит от этапа и года спортивной подготовки. Спортсмен принимает участие: в контрольных соревнованиях – от 1 до 8 в год, в отборочных – от 2 до 6, в основных от 2 до 4, согласно таблице 4. Кроме этого, спортсмены принимают участие в тренировочных соревнованиях, цель которых совершенствование технико-тактических навыков, действий, приемов и на которых происходит формирование психомоторных и других способностей спортсмена.

2.9. Обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку

(требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию)

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Радиопередатчик (диапазон 3,5 МГц)	штук	10
2.	Радиопередатчик (диапазон 144 МГц)	штук	10
3.	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	20
4.	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	30
5.	Электронная карточка отметки контрольного пункта	штук	50
6.	Секундомер электронный	штук	10
7.	Радиопеленгатор (диапазон 3,5 МГц)	штук	15
8.	Радиопеленгатор (диапазон 144 МГц)	штук	15
9.	Телефон головной	штук	30
10.	Компас жидкостный, для ориентирования на местности	штук	30

Требования к спортивной экипировке

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Костюм тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Шиповки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4	Сумка спортивная	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Термобельё	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1

Таблица 7.

2.10. Минимальные требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Разрядные требования	
Этап начальной подготовки	До года	без разряда	
	Свыше года	70% – 3 юн. р. 30% – 2 юн. р.	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет	1 год	70% – 2 юн. р. 30% – 1 юн. р.
		2 год	70% – 1 юн. р. 30% – 3 р.
	Свыше двух лет	3 год	100% – 3 р.
		4 год	50% – 3 р. 50% – 2 р.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	КМС	
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	МС, МСМК	

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 208 до 624 для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет от 20 до 40%, на этапах тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства от 5 до 20%. Объем специальной физической подготовки на начальном этапе составляет от 10 до 30%, на тренировочном этапе от 25 до 45%, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства от 45 до 60%. Объем технико-тактической подготовки, в том числе технической, интегральной, теоретической, радиотехнической, участия в соревнованиях на начальном этапе – от 45 до 60%, на тренировочном этапе – от 40 до 55 %, на этапах ССМ и ВСМ – от 35 до 45%. Как видно, на начальных этапах многолетней подготовки большую часть времени занимают тренировочные занятия технико-тактической направленности, в свою очередь, на этапах ССМ и ВСМ больше времени уделяется специальной физической подготовке.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (табл. 8).

Таблица 8.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	—	Определяется организацией, осуществляющей

1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	—	спортивную подготовку
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	—	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	—	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	—	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			—	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			—	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	—	—	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	—	До 60 дней	—	В соответствии с правилами приема

2.12. Система отбора

Для обеспечения этапов спортивной подготовки соответствующим контингентом используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективных занимающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных занимающихся для комплектования групп спортивной подготовки по спортивной радиопеленгации вида спорта радиоспорт;
- в) просмотр и отбор перспективных занимающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

2.13. Структура годичного цикла

В спортивной радиопеленгации при выполнении соревновательного упражнения применяется значительная вариабельность технико-тактического потенциала, наращиванию которого отводится значительное время в структуре тренировки. Исходя из этого существуют следующие основные положения построения круглогодичной подготовки.

1. На этапе начальной подготовки в процессе многолетней тренировки, применяется схема «круглогодичного подготовительного периода» где происходит постепенное и равномерное увеличение нагрузки с комплексным применением разнонаправленных тренировочных средств, без выраженной подготовки к соревнованиям;

2. Начиная со 2 года тренировочного этапа и в дальнейшем на протяжении всей многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации наиболее целесообразно волнообразное распределение нагрузок в макроциклах с относительно менее выраженными колебаниями парциальных объемов и комплексным применением основных групп тренировочных средств (по Л.П. Матвееву).

3. Для высококвалифицированных спортсменов в случае необходимости могут использоваться схемы волнообразного применения нагрузок с более выраженными колебаниями параметров нагрузок и концентрации однонаправленных средств в виде самостоятельных «блоков» (по Ю.В. Верхошанскому).

Учитывая соревновательную специфику спортивной радиопеленгации, в большинстве случаев наиболее благоприятным является одноцикловый вариант построения круглогодичной тренировки (макроцикл) построенный по традиционной схеме (Л.П. Матвеева), и который делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный — стабилизации и переходный — временной утраты.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы — прочного специального фундамента для дальнейшей подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде осуществляется стабилизация спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводится непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовительный период может в себя включать: втягивающий этап (мезоцикл), базовые этапы, контрольно-подготовительный этап, предсоревновательный этап.

Задачей втягивающего этапа является постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

Задачами базового этапа являются повышение возможностей основных функциональных систем организма спортсмена, совершенствование различных физических качеств, развитие необходимых спортивно-технических и тактических умений, психических свойств, которые лежат в основе высоких спортивных достижений. Базовых этапов в подготовительном периоде может несколько. Первый базовый этап направлен на решение следующих задач: повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными упражнениями. На втором базовом этапе предусматривается целенаправленная специальная (физическая и технико-тактическая) подготовка, обеспечивающая высокую степень готовности к эффективной соревновательной деятельности. Этот этап направлен на синтезирование качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах.

В отдельных случаях для квалифицированных спортсменов после первого базового этапа может следовать контрольно-подготовительный этап, состоящий из одного мезоцикла (3 микроцикла). Цель данного этапа – разнообразить и обострить тренировочный процесс за счет участия в серии состязаний (преимущественно по ориентированию и бегу (кроссу)) и некоторого увеличения объема интенсивных средств тренировки.

Предсоревновательный этап предназначен для окончательного становления спортивной формы и подготовки к участию в первых крупных соревнованиях сезона.

Главной целью соревновательного периода является достижение наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки на главных соревнованиях. Это достигается с помощью применения соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Структура соревновательного периода у квалифицированных спортсменов определяется исходя из количества главных состязаний, количество которых в спортивной радиопеленгации колеблется в пределах 3-4.

Соревновательный период может в себя включать несколько этапов – первый (ранний) соревновательный, второй соревновательный, этап непосредственной подготовки к главным (основным) соревнованиям сезона.

Основными задачами первого соревновательного этапа являются: дальнейшее развитие специальных физических и волевых качеств, совершенствование технических навыков и приемов, дальнейшее овладение тактикой и приобретение опыта соревновательного опыта, повышение теоретических знаний.

Задачей второго соревновательного этапа является достижение высоких результатов на отборочных соревнованиях.

При подготовке к главному соревнованию спортивного сезона, как правило, на заключительном этапе соревновательного периода проводится этап непосредственной предсоревновательной подготовки. Он не является аналогом предсоревновательного этапа, а имеет свою выраженную структуру и конкретные задачи: — восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований; дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков; создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов; моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к главному (основному) старту; обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон готовности.

Цель переходного периода – восстановление и полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Общий объем, и интенсивность тренировочной нагрузки уменьшается до показателей, достаточных для поддержания на оптимальном уровне тренированности и обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В данной части Программы изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки спортсменов в спортивной радиопеленгации, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (в том числе самостоятельная работа) осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебно-тематическим планом (таблица 3), рассчитанным на 52 недели (объем тренировочной нагрузки, в соответствии с локальным актом ДЮСШ может быть изменен).

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и начинается с 01 октября.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена — восстановительные и адаптационные.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности;
- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности — физической, технико-тактической и психической, характерное для спортсмена, занимающего спортивной радиопеленгацией. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);
- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам;
- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;
- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине — объему и интенсивности;
- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных).

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнованиях

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка в спортивной радиопеленгации, вида спорта радиоспорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для достижения поставленных целей и задач занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- проводить инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Необходимым условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность спортсменов в спортивной радиопеленгации может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и

соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических (функциональных) качеств и технико-тактических навыков и приемов.

Нормирование нагрузок в тренировочном процессе спортсменов обусловливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений:

- нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов,
- нагрузки должны быть ориентированы на уровень, характерный для этапа высшего спортивного мастерства.

Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации определяются объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (таблицы 9–12).

Таблица 9.

Рекомендуемые параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на начальном этапе многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации

Параметры		Год этапа			
		Мальчики		Девочки	
		1 год	2 год	1 год	2 год
Общий объем беговой нагрузки, км		250–300	300–400	200–250	250–350
Общий объем тренировочных нагрузок технико-тактической направленности, км		60 – 100	90 – 150	60 – 90	80 – 120
Общее количество обнаруженных РП в процессе технико-тактической подготовки		60 – 90	70 – 100	60 – 90	70 – 100
Отработка приемов пеленгования и элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска, кол. трен. занятий		14 – 16	14 – 16	14 – 16	14 – 16
Объем нагрузок при совершенствовании техники ближнего радиопоиска и оперативной радиопеленгации	км	30 – 45	40 – 60	30 – 40	35 – 45
	РП	45 – 70	50 – 75	40 – 55	50 – 75
	км	8 – 15	14 – 20	6 – 10	10 – 12

Объем нагрузок при совершенствовании технико-тактических навыков и приемов радиопоиска	РП	10 – 20	15 – 25	10 – 20	15 – 25
Объем нагрузок при отработке навыков и приемов техники и тактики ориентирования на местности, км		15 – 25	20 – 35	15 – 25	20 – 30
Соревновательные нагрузки (количество соревновательных забегов по СРП)	контрольные	2	2	2	2
	тренировочные	6	6	6	6
Количество тренировочных занятий в неделю		2–3	2–4	2–3	2–4

Таблица 10.

Рекомендуемые параметры тренировочной и соревновательной нагрузок на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1–2 годов многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации

Параметры	Год этапа			
	Юноши		Девушки	
	1 год	2 год	1 год	2 год
Общий объем беговой нагрузки, км	400–500	700–900	300–400	600–700
Объем беговой нагрузки, выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км		90 – 100		60 – 80
Объем беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км		25 – 30		20 – 25
Объем специальных беговых и прыжковых упражнений, км	8–12	12–15	5–8	7–10
Общий объем тренировочных нагрузок технико-тактической направленности, км	150 – 250	330 – 420	120 – 180	260 – 300
Общее количество обнаруженных РП в процессе технико-тактической подготовки	100 – 150	200 – 250	90 – 120	170 – 200
Отработка приемов пеленгования и элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска, кол. трен. занятий	12 – 16	10 – 14	12 – 16	10 – 14

Объем нагрузок при совершенствовании техники ближнего радиопоиска и оперативной радиопеленгации	км	55 – 65	75 – 95	50 – 65	70 – 85
	РП	60 – 80	80 – 100	60 – 80	80 – 90
Объем нагрузок при совершенствовании технико-тактических навыков и приемов радиопоиска	км	35 – 45	140 – 180	30 – 40	120 – 150
	РП	30 – 45	100 – 140	35 – 45	90 – 110
Объем нагрузок при отработке навыков и приемов техники и тактики ориентирования на местности, км		35 – 45	55 – 65	35 – 45	55 – 70
Соревновательные нагрузки (количество соревновательных забегов по СРП)	основные	2	2	2	2
	отборочные	2	2	2	2
	контрольные	2	2	2	2
	тренировочные	4	6	4	6
Количество тренировочных занятий в неделю		3 – 5	5 – 7	3 – 5	5 – 7

**Рекомендуемые параметры тренировочной и соревновательной нагрузки
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3–4 годов
многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации**

Параметры	Год этапа				
	Юноши		Девушки		
	3 год	4 год	3 год	4 год	
Общий объем беговой нагрузки, км	1100–1400	1600–2000	850–1100	1100–1350	
Объем беговой нагрузки, выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км	130 – 160	170 – 200	80 – 110	100 – 130	
Объем беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км	35 – 40	45 – 55	30 – 35	35 – 43	
Объем специальных беговых и прыжковых упражнений, км	15 – 19	19 – 22	9 – 12	12 – 15	
Общий объем тренировочных нагрузок технико-тактической направленности, км	400 – 500	450 – 550	300 – 350	350 – 380	
Общее количество обнаруженных РП в процессе технико-тактической подготовки	260 – 300	310 – 350	210 – 250	260 – 280	
Отработка приемов пеленгования и элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска, кол. трен. занятий	9 – 10	9 – 10	9 – 10	9 – 10	
Объем нагрузок при совершенствовании техники ближнего радиопоиска и оперативной радиопеленгации	км	95 – 100	115 – 125	85 – 90	100 – 120
	РП	100 – 115	140 – 160	95 – 115	120 – 140
Объем нагрузок при совершенствовании технико-тактических навыков и приемов радиопоиска	км	220 – 240	250 – 275	150 – 180	180 – 200
	РП	145 – 160	160 – 190	110 – 130	140 – 160
Объем нагрузок при отработке навыков и приемов техники и тактики ориентирования на местности, км		90 – 115	100 – 120	60 – 80	80 – 100

Соревновательные нагрузки (количество соревновательных забегов по СРП)	основные	2	4	2	4
	отборочные	2	4	2	4
	контрольные	4	4	4	4
	тренировочные	6 – 8	8	6 – 8	8
Количество тренировочных занятий в неделю		6 – 8	6 – 8	6 – 8	6 – 8

Таблица 12

Рекомендуемые параметры тренировочной нагрузки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в процессе многолетней подготовки

Параметры	Этап			
	Юноши, juniоры		Девушки, juniорки	
	ССМ	ВСМ	ССМ	ВСМ
Общий объем беговой нагрузки, км	2100–2700	3100–3500	1300–1900	2200–2600
Объем беговой нагрузки, выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км	210 – 280	320 – 370	140 – 200	220 – 260
Объем беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км	55 – 75	80 – 100	40 – 55	60 – 70
Объем специальных беговых и прыжковых упражнений, км	18–24	40–46	12–16	28–32
Общий объем тренировочных нагрузок технико-тактической направленности, км	600 – 750	900 – 1000	400 – 600	600 – 700
Общее количество обнаруженных РП в процессе технико-тактической подготовки	340 – 420	470 – 570	270 – 320	360 – 460
Отработка приемов пеленгования и элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска, кол. трен. занятий	8 – 10	8 – 10	8 – 10	8 – 10

Объем нагрузок при совершенствовании техники ближнего радиопоиска и оперативной радиопеленгации		км	125 – 145	140 – 160	125 – 140	130–150
		РП	140 – 165	150 – 170	130 – 155	140–160
Объем нагрузок при совершенствовании технико-тактических навыков и приемов радиопоиска		км	300 – 410	550 – 650	210 – 320	370–420
		РП	200 – 250	320 – 370	140 – 190	230–280
Объем нагрузок при отработке навыков и приемов техники и тактики ориентирования на местности, км			120 – 170	200 – 250	100 – 180	140 – 200
Соревновательные нагрузки (количество соревновательных забегов по СРП)	основные	6	8	6	8	
	отборочные	8	8	8	8	
	контрольные	8	8	8	8	
	тренир-ные	10	12	10	12	
Количество тренировочных занятий в неделю			8–11	9–12	8–11	9–12

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

При планировании тренировочного процесса, организации учебных групп, определении уровня подготовленности необходимо учитывать гетерохронность развития организма юных спортсменов, а так же сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств и росто-весовых показателей.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса следует ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются высших достижений. Ретроспективный анализ результатов выступлений ведущих советских и российских спортсменов позволил выделить четыре возрастные зоны спортивных достижений характерных для спортивной радиопеленгации:

- первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта России, участие в международных соревнованиях в группах юношей, девушек, юниоров) – у мужчин 17 – 20 год, у женщин 16 – 19 лет;
- больших успехов (выход на уровень сильнейших спортсменов России, занятие призовых мест на чемпионате России) – у мужчин 21 – 23 год, у женщин 20 – 22 лет;
- достижения оптимальных возможностей – у мужчин 24 – 33 год, у женщин 23 – 32 лет;

— поддержания высоких результатов, возрастная зона спортсменов экстракласса, которые имеют возможность активно заниматься спортом – у мужчин 36 – 40 год, у женщин 34 – 37 лет.

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

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

3.5. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль

В ходе осуществления тренировочного процесса организовывается проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля — получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося спортивной радиопеленгацией.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и

функционального состояния, уровень специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

3.6. Программный материал для теоретических и практических занятий

3.6.1. Теоретическая и интеллектуальная подготовка

(теория и методика физической культуры и спорта)

Цель теоретической и интеллектуальной подготовки, которая ведется на всем протяжении многолетнего совершенствования — повышение интеллектуально-теоретического уровня и спортивного мастерства спортсмена.

Спортсмен должен знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, перспективах многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной к ним подготовки и участия в них; вести учет тренировки и контроль за ней; вести дневник. С целью повышения творческой активности спортсмен должен сам непосредственно участвовать в планировании тренировочного процесса, анализировать спортивные и функциональные показатели, изучать успехи и неудачи в тренировочном процессе (как собственные, так и соперников) и соревновательной деятельности.

Надо, чтобы спортсмен знал свои индивидуальные особенности, слабые и сильные стороны подготовленности, видел и понимал конкретные показатели силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, технического и тактического мастерства, продолжительности процессов восстановления и т.д. Для этого требуется понимание процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучение основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены.

Особую значимость приобретают вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж). Кроме того, спортсмены должны быть знакомы с основами врачебного

контроля и самоконтроля, а также профилактики травматизма в спортивной радиопеленгации.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно на спортивной тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовками как элемент практических занятий. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность – это выработка у спортсменов умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных отчетов, докладов.

Примерный учебный план и темы теоретических занятий приведен в таблице 13.

Таблица 13

Примерный учебный план теоретической подготовки

№ п/п	Содержание	Этап подготовки, количество часов				
		Начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивное мастерство
			1–2 год	3–4 год		
1	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	1	1	1		
2	Развитие спортивной радиопеленгации в нашей стране и за рубежом	1	1	1		
3	Личная и общественная гигиена, закаливание. Питание юных спортсменов	2	2	2	3	3
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2	4	6	8
5	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятиях спортом. Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	4
6	Правила поведения и меры безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивной радиопеленгации.	2	1	1	1	1

7	Предупреждение и профилактика травм и заболеваний, оказание медицинской первой помощи	2	2	2	2	2
8	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1	3	5	6
9	Планирование и учет в процессе спортивной тренировки		2	4	5	6
10	Правила соревнований по радиоспорту и спортивной радиопеленгации, Единая Всероссийская спортивная классификация	1	2	2		

Физическая культура и спорт в Российской Федерации

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных умений и навыков.

Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в России.

Развитие спортивной радиопеленгации в нашей стране и за рубежом

Спортивная радиопеленгация как спортивная дисциплина радиоспорта. Исторические сведения о зарождении спортивной радиопеленгации в России и за рубежом.

Основные этапы развития спортивной радиопеленгации в России.

Личная и общественная гигиена, закаливание. Питание юных спортсменов

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и способы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Строение организма человека. Основные сведения о костно-мышечной системе, кровообращении, составе и функциях крови, сердца. Дыхание. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки.

Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом Восстановительные мероприятия

Врачебный контроль в процессе занятий спортивной радиопеленгацией. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание. Роль восстановительных мероприятий. Педагогические средства восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Приемы и виды спортивного массажа.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивной радиопеленгации

Обеспечение безопасности при проведении тренировок в лесу. Умение выхода на финиш в случае потери ориентировки. Правила техники безопасности при работе с электроприборами.

Предупреждение и профилактика травм и заболеваний, оказание медицинской первой помощи

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Оказание первой помощи при поражении электрическим током.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Основные сведения о содержании и видах подготовки. Понятие о физической подготовке. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Технико-тактическая подготовка. Основные средства и методы технико-тактической подготовки.

Основное содержание психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психологическую готовность к соревнованиям.

Формы организации учебно-тренировочных занятий.

Планирование и учет в процессе спортивной тренировки

Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Спортивный дневник, техника ведения записей.

Периодизация спортивной тренировки. Круглогодичная тренировка. Многолетнее, годичное и месячное планирование.

Единая Всероссийская спортивная классификация

Характер соревнований. Положение о соревнованиях. Права и обязанности спортсменов, судей. Состав судейской коллегии. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

3.6.2. Работа со спортивным и специальным оборудованием, специальная техническая (радиотехническая) подготовка

Основной задачей специальной радиотехнической подготовки является изучение основ радиотехники, направленного радиоприема и радиопеленгации, принципов построения и применения спортивных радиопеленгаторов, влияния особенностей распространения радиоволн на точность пеленгования, исследование явлений, происходящих в радиоприемных устройствах, изучение телеграфной азбуки Морзе. Также необходимо проведение практических занятий по конструированию и усовершенствованию радиоаппаратуры.

Примерный учебный план и темы специальной технической (радиотехнической) подготовки, которая в себя включает теоретическую и практическую части приведен в таблице 14.

Таблица 14

Примерный учебный план специальной технической (радиотехнической) подготовки

№ п/п	Содержание	Этап подготовки, количество часов				
		Начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивное мастерство
			1-2 год	1-2 год		
Теория						
1	Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн	1	1	1	1	2
2	Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры	1	1	1	1	
3	Основы радиоконструирования	6	6	6	10	20
4	Техника безопасности при проведении монтажных работ. Оборудование рабочего места	1	1	1		
5	Условные обозначения радиотехнических элементов	2	2	1		

Практика						
1	Изготовление планшета	4	4	8	8	
2	Изготовление крепления для компаса к пеленгатору	4	3	4	4	
3	Изготовление зарядного устройства к аккумулятору	4	2	4		
4	Прием радиogramм на слух	8	8	4		
5	Изготовление радиоприемника прямого преобразования			10	20	
6	Изготовление радиоприемника супергетеродинного типа					
7	Изготовление приспособлений и дополнительных устройств к промышленному радиопеленгатору	8			10	
8	Модернизация радиоаппаратуры для спортивной радиопеленгации				6	50

Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн

Общие понятия об электромагнитных волнах, поляризация волн. Диапазоны радиоволн ДВ, СВ, КВ, УКВ, различия между ними. Диапазоны используемые в спортивной радиопеленгации.

Распространение радиоволн в среде, отличающейся от свободного пространства. Затухание радиоволн. Зона молчания. Влияние грунта, растительного покрова и рельефа на распространение радиоволн на диапазонах 2 и 80 м.

Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры

Основные сведения об антеннах. Различия между передающими и приемными антеннами. Антенны коротковолнового (КВ) и ультракоротковолнового (УКВ) диапазонов, их различия. Антенны, применяемые в спортивной радиопеленгации.

Размещение передающей антенны на местности. Диаграммы направленности приемных антенн диапазонов 2 и 80 м.

Основы радиоконструирования

Основные явления и законы постоянного тока. Общие сведения о переменном токе. Источники электрической энергии. Полупроводниковые приборы. Выпрямители постоянного тока. Зарядка аккумуляторов.

Функциональные схемы радиоприемников. Входные цепи. Усилитель высокой частоты. Смеситель. Гетеродин. Усилитель промежуточной частоты. Усилитель низкой частоты.

Вид приемного сигнала, тип модуляции и манипуляции. Границы диапазона. Чувствительность. Избирательность. Динамический диапазон и регулировка усиления.

Основные технические параметры автоматического радиопередатчика. Схема автоматического манипулятора. Схема электронных часов. Конструкция радиопередатчика.

Условные обозначения радиотехнических элементов

Графическое обозначение радиодеталей и радиоэлементов согласно ГОСТу. Вычерчивание схем радиотехнических узлов.

Изготовление планшета

Подбор материалов для изготовления планшета. Изготовление планшета несложной конструкции. Изготовление вращающегося планшета.

Изготовление крепления для компаса к пеленгатору

Подбор материалов для изготовления крепления (дюраль, алюминий, пластмасса). Изготовление шкалы к компасу.

Изготовление зарядного устройства к аккумулятору

Подбор радиодеталей для изготовления зарядного устройства. Изготовление корпуса для зарядного устройства из изоляционного материала. Монтаж зарядного устройства.

Прием радиogramм на слух

Разучивание букв и цифр телеграфной азбуки, используемых в спортивной радиопеленгации. Прием этих сигналов в условиях радиопомех.

Прием на слух позывных радиопередатчиков в условиях радиопомех.

Изготовление радиоприемника прямого преобразования

Подбор радиодеталей и материалов. Изготовление печатной платы. Сборка радиоприемника. Изготовление корпуса. Настройка радиоприемника.

Изготовление радиоприемника супергетеродинного типа

Подбор радиодеталей и материалов. Изготовление печатной платы. Сборка радиоприемника. Изготовление корпуса. Настройка радиоприемника.

Изготовление приспособлений и дополнительных устройств к промышленному радиопеленгатору

Изготовление шкалы настройки на частоту и регулировки усиления.
Изготовление и установка порогового тон-индикатора. Изготовление и установка тон-генератора.

Модернизация радиоаппаратуры для спортивной радиопеленгации

Ремонт и модернизация радиоаппаратуры применяемой в спортивной радиопеленгации. Самостоятельная или групповая разработка и изготовление спортивной радиоаппаратуры.

3.6.3. Особенности физической и функциональной подготовки в спортивной радиопеленгации

Основными направлениями физической подготовки является развитие и воспитание скоростно-силовых и силовых качеств, ловкости координации и выносливости. Скоростно-силовая подготовка включает применение разнообразных средств и приемов, направленных на развитие способности спортсмена преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях. Скоростно-силовая подготовка обеспечивает развитие быстроты и силы в широком диапазоне и сочетаний. Она включает три основных направления: скоростное, скоростно-силовое и силовое.

На этапе начальной подготовки применение чисто силовых упражнений ограничено. Дети на этом этапе лучше переносят скоростно-силовую нагрузку с использованием средств прыжкового, акробатического характера, динамические упражнения на гимнастических снарядах. В дальнейшем, в подростковом возрасте, создаются более благоприятные предпосылки для развития как скоростно-силовых, так и силовых способностей. В возрасте 15-16 лет активно формируется силовая выносливость.

Силовые способности (мышечную силу) целесообразно развивать с подросткового возраста. Для этого применяются упражнения с повышенным сопротивлением, используются различные предметы (гантели, штанга, мешки с песком и т.д.) противодействие партнера, сопротивление внешней среды, а также упражнения с отягощениями.

Значительное место в тренировочном процессе в спортивной радиопеленгации отводится скоростным способностям спортсмена. Основой методики развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с максимальной (предельной) интенсивностью в течение короткого времени. Быстрота успешнее всего развивается в младшем и подростковом возрасте. В 12-15 летнем возрасте скоростные способности следует повышать, прежде всего, за счет скоростно-силовых упражнений. Выполнение скоростных упражнений сводится к тому, чтобы в малых объемах, от занятия к занятию повышались скоростные способности, увеличивалось количество движений в единицу времени.

При передвижении по лесу спортсмен должен обладать хорошей ловкостью и координационными способностями. Ловкость воспитывается в процессе усвоения многих разнообразных двигательных умений и навыков. Главное,

чтобы спортсмен мог быстро перестраивать свою двигательную деятельность в зависимости от меняющейся ситуации.

Эффективным средством воспитания ловкости на этапе начальной подготовки и начальной спортивной специализации служат подвижные и спортивные игры. К концу этапа углубленной тренировки и на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства одним из основных средств развития ловкости служат специальные тренировки в передвижении по лесу без использования дорог.

Развитие выносливости является главной составной частью физической подготовки спортсмена, занимающегося спортивной радиопеленгацией.

Общая выносливость развивается в процессе выполнения широкого арсенала неспецифических упражнений. У детей 7-10 лет выносливость эффективнее развивать с помощью различного рода подвижных и спортивных игр (по упрощенным правилам).

Начиная с 12-13 лет, к основным средствам развития выносливости относятся: длительный непрерывный бег с равномерной скоростью и умеренной интенсивностью; переменный непрерывный бег; комбинированный бег.

Физическая подготовка условно делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма, повышение функциональных возможностей всех систем организма. Одной из основных задач общей физической подготовки является повышение уровня развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в спортивной радиопеленгации. Решаются задачи повышения уровня силы, быстроты, общей выносливости, улучшения координационных способностей и ловкости.

Наибольший объем средств ОФП приходится, как правило, на подготовительный период. По мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Четкой границы между общей и специальной физическими подготовками не существует, при этом имеется большое количество упражнений имеющих промежуточный характер.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям спортивной радиопеленгации. Так как основным средством передвижения спортсмена на соревнованиях по спортивной радиопеленгации является бег, СФП должна решать задачи повышения уровня беговой подготовленности. Поэтому специальная физическая подготовка в себя включает, прежде всего, развитие таких качеств как выносливость (специальную, силовую, скоростную) и быстроту.

Именно специальной выносливости отводится ключевое место в физической подготовке в спортивной радиопеленгации. Спортсмен во время сеанса работы

радиопередатчика на максимальной скорости за одну минуту пробегает до 350-370 метров по лесу, поэтому важнейшей задачей специальной выносливости является повышение, прежде всего анаэробных возможностей организма. Если аэробные возможности отражают интегральную деятельность систем организма, ответственных за поступление, транспорт и утилизацию кислорода, то анаэробные возможности отражают деятельность систем организма, ответственных за энергетическое обеспечение работы и поддержание гомеостаза в условиях выраженной кислородной недостаточности.

При беге по пересеченной местности спортсмену приходится преодолевать крутые подъемы и выполнять спуски, передвигаться через заболоченные участки местности, по захламленному лесу, каменистому или песчаному грунту, преодолевать препятствия. Все это предъявляет повышенные требования к уровню силовых способностей во всех их проявлениях (максимальное усилие, взрывная или динамическая сила, а также статическая активность мышц), недостаточное развитие которых может оказать негативное влияние на рост спортивного мастерства.

Ведущим качеством при выполнении аэробных упражнений является выносливость, при выполнении анаэробных упражнений – сила и скорость (мощность). По мере снижения мощности работы на смену преимущественно анаэробных процессов приходят смешанные, а затем – преимущественно аэробные.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения принято делить на три вида интенсивности, выполняемые соответственно в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Нагрузки в этих зонах интенсивности имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины и скорости преодоления тренировочных и соревновательных дистанций.

На этапе начальной подготовки и первой половине тренировочного этапа при планировании тренировочного процесса целесообразно пользоваться классификацией зон интенсивности разработанной М.Я. Набатниковой (таблица 15).

Классификация тренировочных нагрузок

Зона интенсивности	Характеристика нагрузки	Показатели ЧСС (уд/мин)	
		Юноши	Девушки
I	Нагрузка низкой интенсивности	До 130	До 135
II	Нагрузка средней интенсивности	131 – 155	136 – 160
III	Нагрузка большой интенсивности	156 – 175	161 – 180
IV	Нагрузка высокой интенсивности	176 и выше	181 и выше
V	Нагрузка максимальной интенсивности	(Надкритическая мощность)*	

*По продолжительности упражнения подразделяются на алактатные (до 40 с) и гликолитические (до 2,5 мин). ЧСС 185 – 200 и выше уд/мин.

На этапах спортивного совершенствования и высшего мастерства распределение тренировочных нагрузок необходимо осуществлять в соответствии с классификацией, разработанной Ф.П. Суловым и В.Н. Кулаковым.

I зона — аэробная «восстановительная». Основные задачи упражнений, включенных в эту зону: ускорение процессов восстановления органов и систем организма спортсмена и подготовка его к предстоящей работе. Основные физиологические параметры этой зоны: ЧСС до 140 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л (аэробный порог). Продолжительность работы от 20 мин до 1,5 ч.

Основной метод — длительная работа в равномерном темпе.

II зона — аэробная «развивающая». Основные задачи упражнений связаны с развитием основных функциональных систем организма и повышением скорости бега, соответствующей уровню анаэробного порога (АнП). На этих скоростях активизируются механизмы жирового энергообеспечения и укрепляется опорно-двигательный аппарат. Это является той функциональной базой, которая обеспечивает достижение высокого спортивного результата в соревновательной деятельности по спортивной радиопеленгации.

ЧСС в этой зоне является величиной вариативной: если в подготовительном периоде она составляет 140-160 уд/мин, то в фазе достижения спортивной формы может составлять 150-170 уд/мин. Концентрация лактата в крови до 4 ммоль/л.

Продолжительность работы до 2,5 ч.

Основные методы тренировки: равномерный, переменный, повторный.

III зона — смешанная аэробно-анаэробная. В ней выполняются значительные объемы специфических нагрузок. Основные задачи упражнений: повышение аэробной мощности (критическая скорость бега на уровне МПК), укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие и поддержание гликолитических

способностей. Эта зона характеризуется ЧСС от 160 до 185 уд/мин и концентрацией лактата в крови до 8 – 10 мМоль/л. Продолжительность работы до 1,5 ч.

Основные методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный.

IV зона — анаэробная-гликолитическая. Основные задачи упражнений: развитие и поддержание на достигнутом уровне анаэробных (гликолитических) механизмов энергообеспечения, укрепление опорно-двигательного аппарата. ЧСС свыше 185 уд./мин, концентрация лактата в крови свыше 10 мМоль/л.

Основные методы тренировки: соревновательный, интервальный, повторный и их комбинации. Предельная продолжительность работы в одном повторении – до 10 мин, а суммарная – до 20-30 мин.

V зона — анаэробная-алактатная «максимальная». Основные задачи — повышение скоростных и скоростно-силовых качеств. Время работы на отдельном отрезке до 15 с. Для данной зоны показатели ЧСС и концентрации лактата не информативны.

Средства и методы, объем и интенсивность тренировочных нагрузок определяются, варьируются, видоизменяются на различных этапах подготовки и имеют существенные различия в зависимости от возраста, пола, функциональных возможностей и уровня физической подготовленности спортсмена.

3.6.4. Общая физическая подготовка

С целью развития и повышения уровня общей физической подготовленности в спортивной радиопеленгации применяются следующие средства и методы: общеразвивающие упражнения (ОРУ), специальные упражнения на гибкость, силовые упражнения, подвижные игры, игровые эстафеты, спортивные игры, круговая тренировка, плавание, туристические походы и пешие прогулки.

1. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) применяются для всестороннего развития двигательного аппарата. Они могут быть как общего воздействия, так и локального, направленными на отдельные группы мышц.

Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахами, сгибаниями и разгибаниями, всевозможными прыжками, с предметами и с партнером, на гимнастических снарядах.

2. Упражнения на гибкость. Для выполнения многих движений с наибольшей быстротой и эффективностью требуется хорошая гибкость. Упражнения, развивающие гибкость, одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, что является действенным средством предупреждения травм. Для развития гибкости упражнения выполняются с максимальной амплитудой. Особое внимание развитию гибкости уделяется на начальном этапе подготовки.

3.Силовые упражнения.

Основными задачами силовых упражнений является способность проявлять силу. Применяются упражнения с отягощениями (штанга, гири и др.), упражнения на преодоление веса тела, метания снарядов.

4.Подвижные игры.

В играх идет полноценное освоение движений, куда входит весь комплекс жизненно важных навыков и умений (бег, ходьба, метания, прыжки, равновесия, лазания). Под влиянием игровых условий совершенствуются умения применять эти навыки в различных условиях и сочетаниях, вследствие чего активно развиваются все физические качества, что способствует формированию двигательной сферы детского организма. Подвижные игры применяются в тренировочном процессе юных спортсменов, однако наибольший эффект они оказывают на начальном этапе подготовки в младшем школьном возрасте.

На начальном этапе применяются в качестве основного средства и метода физической подготовки. Начиная с этапа начальной специализации подвижные игры, применяются в конце тренировочного занятия в качестве дополнительного тренировочного и восстановительного средства.

5.Игровые эстафеты.

Игры-эстафеты позволяют четко дозировать нагрузку и время отдыха между игровыми упражнениями. Они строятся, как правило, на основе многоборья и несут в себе элементы спорта. Многоборная система, включающая в себя несколько игр-эстафет в одном занятии, направленных на воспитание различных физических способностей позволяет разнообразить тренировочный процесс, переключать внимание юных спортсменов с одного вида упражнений на другой. Такое переключение является важным профилактическим средством, защищающим внутренние отделы центральной нервной системы от переутомления.

6.Спортивные игры.

Спортивные игры являются важной частью общей физической подготовки. От подвижных игр, спортивные игры отличаются значительно большей функциональной и психической напряженностью. В процессе спортивной игры могут решаться задачи развития общей выносливости, укрепления опорно-двигательного аппарата, улучшение ловкости и координации движений, что в свою очередь для спортивной радиопеленгации особенно актуально.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяется с целью повышения эмоциональности и как дополнительное средство в конце тренировочного занятия.

7. Круговая тренировка.

Круговая тренировка применяется в тренировочном процессе спортсменов всех возрастов. Эффективность этой формы организации заключается в значительном повышении плотности тренировочных занятий, воспитании умений

самостоятельно заниматься физическими упражнениями, повышении работоспособности спортсмена.

Круговая тренировка предполагает наличие тщательно подобранных простых упражнений, выполняемых последовательно. В процессе тренировки происходит смена характера деятельности и вовлечение в работу разных мышечных групп. В структуру комплексной тренировки могут входить упражнения способствующие освоению и совершенствованию технико-тактических навыков и приемов радиопеленгации и ориентирования на местности.

8. Плавание и игры на воде применяются с целью восстановления и своеобразного водного массажа, а также во время активного отдыха.

9. Туристские походы и пешие прогулки.

Применяются в качестве активного отдыха.

Применение основных средств и методов общей физической подготовки в процессе многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации приведено в таблице 16.

Таблица 16.

Средства и методы общей физической подготовки на различных этапах многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации

Метод, средство	Зона интенсивности	Применение и дозировка на этапах многолетней подготовки				
		Начальной подготовки	Тренировочный этап, 1–2 год	Тренировочный этап, 3–4 год	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+
Упражнения на развитие гибкости		+	+	+	+	+
Силовые упражнения				+	+	+
Подвижные игры		+	+			
Игровые эстафеты		+	+	+		
Спортивные игры			+	+	+	+

Круговая тренировка				+	+	+
Плавание		+	+	+	+	+
Туристические походы и пешие прогулки		+	+	+	+	

3.6.5. Специальная физическая подготовка

К средствам специальной физической подготовки относятся упражнения, которые соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма, содержат тренирующие воздействия, способные повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает, а также обеспечивает необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства.

К основным средствам специальной физической подготовки (СФП) в спортивной радиопеленгации относится, прежде всего, бег во всех его разновидностях (бег и кросс в равномерном и переменном темпе; повторный, повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т.д.), а также прыжковые и скоростно-силовые упражнения которые направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и передвижении на местности.

Упражнения, применяемые спортсменами, выполняются непрерывным или прерывным методами. Непрерывный метод предполагает выполнение упражнения (бега) с относительно постоянной или изменяющейся скоростью.

1. Непрерывный бег является простым и в тоже время достаточно эффективным методом тренировки выносливости в спортивной радиопеленгации.

В зависимости от задач тренировки используются различные варианты длительного бега:

— Бег в медленном темпе, I зона интенсивности, на начальном этапе подготовки применяется в качестве средства, тренирующего выносливость. На последующих этапах многолетней подготовки служит средством восстановления после соревнований и напряженных тренировок. Длительность медленного бега может быть от одного до двух часов.

— Равномерный длительный бег, II зона интенсивности, длительность до 120 мин, применяется для развития аэробных возможностей организма.

— Кроссовый бег, II – III зона интенсивности, служит средством развития аэробных и аэробно-анаэробных возможностей организма. Кроссовый бег проводится в лесу, на местности, с небольшими естественными препятствиями. Длительность кроссового бега до 80 мин.

— Темповый бег, III зона интенсивности. При этом беге начинает ощущаться недостаток кислорода, поэтому он является средством развития как аэробных, так и анаэробных возможностей организма. При темповом беге также совершенствуются и волевые качества спортсмена. Длительность темпового бега на этапе высшего спортивного мастерства может достигать 60 мин.

— Бег (кросс) по пересеченной местности, II – III зона интенсивности. Служит средством развития аэробных и аэробно-анаэробных возможностей, включая силовой компонент. Длительность бега по пересеченной местности может достигать 90 мин.

— Переменный бег, II – III зона интенсивности. Служит средством развития как аэробных, так и анаэробных возможностей. Применение данного средства способствует увеличению аэробной мощности (МПК), эффективности (АнП) и повышению способности организма поддерживать длительное время высокий уровень потребления кислорода. Переменный бег может проводиться как на стадионе, так и на ровной местности. При этом пробегание отрезка (до 1000 м) с повышенной скоростью чередуется с преодолением такого же отрезка с меньшей скоростью. Длительность переменного бега может достигать 80 мин.

— Фартлек является разновидностью переменного бега, I – III зона интенсивности. Фартлек представляет собой бег с постоянной сменой скорости, в котором на смену периодически предпринимаемым ускорениям приходит ходьба или легкий бег, притом величина ускорений и пауз, а также формы отдыха определяются спортсменом самостоятельно, по самочувствию. Фартлек проводится на пересеченной местности без предъявления специальных требований к ее высоте и профилю. В спортивной радиопеленгации фартлек проводится, как правило, в лесу. Длительность данного упражнения может достигать 90 мин.

— Контрольный бег, III – IV зона интенсивности. Служит средством развития аэробно-анаэробных возможностей, а также средством контроля уровня специальной физической подготовленности. Длина дистанции контрольного бега зависит от этапа многолетней подготовки.

К методам прерывного выполнения упражнения относятся интервальный и повторный.

2. Повторный бег (повторный метод), направлен на развитие максимума аэробных и аэробно-анаэробных возможностей и представляет собой преодоление спортсменом нескольких отрезков постоянной длины.

— Повторный бег, III – IV зона интенсивности, в спортивной радиопеленгации выполняется на отрезках длиной до 1500 м. Применение данного средства обеспечивает повышение аэробной мощности (МПК), эффективности (АнП) и способности к быстрому разворачиванию аэробных процессов. Пульсовой режим пробегания отрезков для спортсменов занимающихся спортивной радиопеленгацией может планироваться как на уровне соответствующем соревновательным нагрузкам, так и превышающим их. За время отдыха (ходьбой или сидя) ЧСС у спортсмена должен достигнуть уровня ниже 100 мин^{-1} , после чего следует повторное преодоление отрезка. Интервалы отдыха при повторном

методе должны обеспечить относительно полное восстановление организма спортсмена к началу выполнения следующего бегового отрезка.

Воздействие повторного метода тренировки на организм спортсмена носит острый характер, поэтому он применяется в умеренных объемах.

— Повторный бег в гору, III – V зона интенсивности. Данное средство направленно в первую очередь на повышение уровня АиП, а также МПК. Выполняется на отрезках в гору до 1000 м. Длительность интервалов отдыха определяется временем, необходимым для возвращения к месту старта (3 – 5 мин).

3. Интервальный бег, III – V зона интенсивности, является средством, преимущественного развития анаэробных возможностей. При выполнении упражнения происходит повторное пробегание отрезков высокой интенсивности с точно дозируемыми интервалами отдыха в форме медленного бега или ходьбы. При выполнении упражнения показатели ЧСС могут значительно превышать показатели ЧСС характерные при прохождении соревновательных дистанций в спортивной радиопеленгации. От соотношения показателей длины и количества пробегаемых отрезков, скорости, формы и времени отдыха между отрезками зависит преимущественная направленность тренировки: развитие алактатных анаэробных возможностей, развитие гликолитических анаэробных возможностей, развитие одновременно анаэробных гликолитических и аэробных возможностей.

Длина пробегаемых отрезков в зависимости от этапа подготовки, может достигать до 600 м.

4. Челночный бег, IV – V зона интенсивности. Применяется на начальных этапах многолетней подготовки с целью воспитания и совершенствования координационных и скоростных способностей. Выполняется в виде многократного пробегания на максимальной скорости отрезков до 30 м меняя при этом направление движения на 180 градусов.

5. Эстафетный бег на отрезках до 50 м, IV – V зона интенсивности. Применяется на начальных этапах многолетней подготовки с целью развития аэробно-анаэробных возможностей и воспитания скоростных способностей.

6. Скоростно-силовые и специальные беговые (прыжковые) упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге. Основными скоростно-силовыми специальными беговыми и прыжковыми упражнениями являются:

— бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;

— бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;

— семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;

— прыжки с ноги на ногу;

— скачки на одной ноге;

— локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах.

Скоростно-силовые и специальные беговые (прыжковые) упражнения применяются на протяжении всей многолетней подготовки.

Применение основных средств и методов специальной физической подготовки в процессе многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации приведено в таблице 17.

Таблица 17.

Средства и методы специальной физической подготовки на различных этапах многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации

Метод, средство	Зона интенсивности	Применение и дозировка на этапах многолетней подготовки				
		Начальной подготовки	Тренировочный этап, 1–2 год	Тренировочный этап, 3–4 год	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
Медленный бег, мин	I	до 20	до 30	+	+	+
Эстафетный бег, длина этапа до 50 м	IV – V	+	+			
Скоростно-силовые и специальные беговые (прыжковые) упражнения	IV – V	+	+	+	+	+
Челночный бег	IV	+	+			
Равномерный бег, мин	II	до 15	до 25	до 60	до 100	до 120
Кроссовый бег, мин	II – III			до 30	до 60	до 80
Темповый бег, мин	III – IV			до 20	до 40	до 60
Переменный бег, мин	II – III			до 20	до 60	до 90
«Фартлек», мин	I – III			до 30	до 60	до 90
Бег по пересеченной местности, мин	II – III		до 15	до 40	до 70	до 90
«Фартлек», мин	I – III		до 20	до 40	до 70	до 90
Интервальный бег, длина отрезков, м	III – V		30–60	30–150	60–400	до 600

Повторный бег, длина отрезков, м	III – V		до 60	до 150	до 1000	до 1500
Повторный бег в гору, длина отрезков, м	III – IV				100-400	200-1000
Контрольный бег	III – IV	+	+	+	+	+

3.6.6. Техничко-тактическая подготовка

Как известно, результативность соревновательной деятельности и, следовательно, становление спортивного мастерства в спортивной радиопеленгации во многом зависят от положительной динамики уровня технико-тактической подготовленности спортсмена.

Техничко-тактическая подготовка в СРП носит комплексный характер, и ставит задачу интеграции всех технических и тактических навыков и приемов в целостные действия, применяемые при прохождении дистанции в условиях соревновательной борьбы.

В структуру технико-тактической подготовки в спортивной радиопеленгации входят: спортивно-техническая подготовка (обучение и совершенствование техники радиопеленгации, техники оперативной радиопеленгации и техники ориентирования на местности) и спортивно-тактическая подготовка (общая тактическая подготовка, специальная тактическая подготовка).

Задачей спортивно-технической подготовки в спортивной радиопеленгации является совершенное владение радиопеленгатором и наиболее рациональное исполнение технических навыков, приемов и способов пеленгования, радиопоиска, ориентирования при установке на максимально возможный результат в экстремальных условиях спортивной борьбы.

спортивно-техническая подготовка в СРП включает в себя процесс освоения техники радиопеленгации, техники поиска источников радиоизлучения (далее — техника радиопоиска) и техники ориентирования на местности.

Основой техники радиопеленгации являются:

- техника пеленгования «по минимуму» на диапазоне 80м (коротковолновый (КВ) диапазон);
- техника пеленгования «по максимуму» на диапазоне 80м;
- техника пеленгования на диапазоне 2м (ультракоротковолновый (УКВ) диапазон);
- пеленгование в условиях переизлучения и отражения радиоволн.

Техника оперативной радиопеленгации и радиопоиск в себя включают:

- пеленгование в движении;

- навыки управления радиопеленгатором в движении;
- приемы определения месторасположения РП и расстояния до них;
- навыки владения вспомогательными устройствами и приспособлениями;
- непосредственное обнаружение радиопередатчика;
- ближний радиопоиск;
- поиск радиопередатчика, работающего циклично.

Для овладения техникой ориентирования на местности спортсмену необходимо освоить и совершенствовать:

- элементы техники ориентирования;
- приемы ориентирования;
- способы ориентирования.

Тактическая подготовка — это процесс приобретения и совершенствования спортсменом в ходе тренировки и соревнований тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления, которая характеризуется уровнем технической подготовленности.

В СРП тактическая подготовленность определяется наличием теоретических знаний техники и тактики спортивной борьбы, способности к прогнозированию соревновательных ситуаций и их анализу, она тесно связана с использованием разнообразных технико-тактических приемов и действий радиопеленгации и радиопоиска, выбором того или иного тактического варианта поиска РП, пути движения на перегонах.

Тактическая подготовка может быть общей и специальной. Задачей общей тактической подготовки является овладение знаниями и тактическими навыками, которые во всех случаях необходимы для успеха в спортивных соревнованиях. Содержание специальной тактической подготовки составляет овладение знаниями и тактическими навыками, которые необходимы для успешного выступления в конкретном соревновании. В СРП общая и специальная тактическая подготовки практически неразрывно связаны друг с другом и должны решаться одновременно в процессе подготовки спортсмена.

Основными направлениями тактической подготовки в спортивной радиопеленгации являются:

- изучение теории спортивной тактики;
- овладение тактическими действиями;
- совершенствование тактических действий;
- совершенствование тактического мышления;
- сбор и обработка информации;

- практическая реализация тактической подготовленности, выбор той или иной тактики поведения на дистанции в СРП;
- анализ и результаты решения тактических задач на дистанциях и соревнованиях.

Совершенствование техники и тактики в спортивной радиопеленгации происходит путем постепенного устранения допускаемых ошибок и неточностей при применении конкретных навыков и приемов радиопеленгации и радиопоиска. Это происходит как на начальных этапах обучения, так и на протяжении всей спортивной карьеры.

Предлагается следующая последовательность обучения технико-тактическим навыкам и приемам радиопеленгации и радиопоиска:

- пеленгование (определение направления) по «максимуму» на диапазоне 2 м;
- установка оптимального уровня громкости;
- пеленгование в движении, поиск радиопередатчика (РП) по «максимуму» с расстояния 20-30 м;
- настройка радиопеленгатора на частоту РП;
- включение и подготовка к работе радиопеленгатора;
- пеленгование «по максимуму» на диапазоне 80 м;
- поиск РП «по максимуму» с расстояния 20-30 м;
- основы ориентирования (стороны горизонта, компас);
- слепой поиск (на диапазонах 80 и 2 м);
- основы ориентирования (карта, условные обозначения);
- поиск радиопередатчика, работающего непрерывно (РПРН) «по максимуму», с расстояния до 300 м (на диапазонах 80 и 2 м);
- пеленгование при измененной поляризации, ее определение;
- пеленгование «по минимуму» (на диапазоне 80 м);
- поиск РПРН с расстояния до 300 м на диапазоне 80 м, применяя «максимум» и «минимум», своевременность перехода от «максимума» к «минимуму» и обратно;
- основы ориентирования (ориентировка карты);
- поиск двух РПРН на разнесенных частотах, дистанция до 400 м (на диапазонах 80 и 2 м), старт и финиш в одном месте;
- основы ориентирования (азимут, движение по азимуту);

- измерение пеленга компасом;
- нанесение пеленга на карту;
- поиск трех и более РПРН (дистанция до 1,5 км) в заданном порядке (старт и финиш в одном месте);
- основы ориентирования (движение по карте по определенному маршруту);
- основы ориентирования (поиск контрольных пунктов — КП);
- определение расстояния до радиопередатчика (по уровню сигнала, по смещению пеленгов, нарастающую сигналу);
- поиск двух РПРН (дистанция до 1 км) с разнесенным стартом и финишем (выбор варианта поиска РП);
- ориентирование (простая дистанция в заданном направлении);
- поиск трех РПРН (дистанция до 2 км) с выбором варианта (старт и финиш в одном месте);
- поиск радиопередатчика, работающего циклично, с расстояния 500 – 700 м.
- поиск трех РПРН (дистанция до 2 км) с выбором варианта (старт и финиш разнесены);
- поиск двух РПРЦ (дистанция до 2 км) (старт и финиш в одном месте);
- ориентирование (дистанция в заданном направлении);
- поиск двух РПРЦ с разнесенным стартом и финишем;
- поиск трех РПРЦ с разнесенным стартом и финишем;
- поиск трех и более РПРЦ на полной дистанции.

Применение основных средств технико-тактической подготовки в процессе многолетнего совершенствования приведено в таблице 18.

Средства и методы технико-тактической подготовки на различных этапах многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации

Преимущественная направленность тренировки	Тренировочное средство (в виде самостоятельных упражнений)	Применение и дозировка на этапах многолетней подготовки					
		Начальной подготовки	Тренировочный этап, 1–2 год	Тренировочный этап, 3–4 год	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства	
1	2	3	4	5	6	7	
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности (ОМ)	Упражнения для освоения обращения с картой, компасом	+					
	Упражнения по изучению условных знаков	+					
	Упражнения для освоения чтения ориентиров	+					
	Ориентирование по площадным и линейным объектам	+	+				
	Ориентирование по точечным объектам		+	+			
	Ориентирование по рельефу		+	+	+	+	
	Упражнения по обучению движения по азимуту	+					
	Отработка азимутального хода на контрольный пункт (КП), стоящий на месте, не имеющем точечных и линейных привязок			+	+	+	+
	Кроссовый бег по лесу с грубым азимутальным ходом			+	+	+	+
	Кроссовый бег с ориентированием по дорогам			+	+	+	+
	Ориентирование в заданном направлении и по выбору	+	+	+	+	+	+
	Соревнования по спортивному ориентированию	+	+	+	+	+	+
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной	Настройка на частоту радиопередатчика	+	+	+	+	+	
	Определение направления (пеленга) на радиопередатчик	+					

радиопеленгации и радиопоиска (ЭОРП)	Упражнения на включение и подготовку радиопеленгатора к работе	+				
	Пеленгование радиопередатчика в движении	+	+	+	+	+
	Определение азимута и проведение пеленгов на карте	+	+	+	+	
	Определение поляризации радиоизлучения	+	+			
	Определение расстояния до радиопередатчика	+	+	+	+	+
	Скоростное набегание на РПРН			+	+	+
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска (ТБР)	Поиск различного количества РПРН в заданном порядке на дистанциях до 1 км	+				
	Поиск различного количества РПРН в заданном порядке на дистанциях до 3 км		+	+	+	+
	Слепой поиск радиопередатчиков	+	+	+	+	+
	Поиск радиопередатчиков с измененной поляризацией радиоизлучения			+	+	+
	Поиск радиопередатчиков на диапазоне 80 м с использованием одного из способов пеленгования: «по максимуму» или «по минимуму»		+	+	+	+
	Поиск одного РПРЦ, на дистанции до 1 км	+				
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска (ТБР)	Скоростной поиск пяти РПРЦ (1:4), на дистанциях до 1,3км за пять минут		+	+	+	+
	Скоростной поиск пяти РПРЦ в режиме 12:48, на дистанциях до 1 км		+	+	+	+
	Поиск двух РПРЦ в заданном порядке на дистанции до 2 км	+	+			
	Поиск трех РПРЦ различными режимами на дистанции до 2,5 км с совмещенным стартом и финишем			+	+	

	Поиск трех – пяти РПРЦ в заданном порядке на дистанции до 3 км				+	+	+	
	Поиск РПРЦ, в заданном порядке и с заданным временем обнаружения на дистанции до 3 км				+	+	+	
Отработка и совершенствование технико-тактических и тактических действий, навыков, приемов радиопоиска (ТТНП)								
Отработка отдельных тактических действий и приемов радиопоиска (ОТДП)	Поиск двух и более РПРН на дистанции до 1 км с разнесенными стартом и финишем	+						
	Поиск трех и более РПРН на дистанции до 3 км с разнесенными стартом и финишем.			+				
	Поиск двух РПРЦ на дистанции до 2 км с совмещенным стартом и финишем.	+						
	Поиск двух РПРЦ на дистанции до 2 км с разнесенными стартом и финишем.	+		+				
	Поиск трех РПРЦ в заданном порядке на дистанциях до 3 км с разнесенными стартом и финишем.					+	+	
	Упражнение «Охота по карте»			+		+	+	+
	Радиоориентирование			+		+	+	+
Отработка и совершенствование технико-тактических и тактических действий, навыков, приемов радиопоиска (ТТНП)								
Отработка отдельных тактических действий и приемов радиопоиска (ОТДП)	Поиск РП совместно с тренером, высококвалифицированным спортсменом.		+		+	+	+	
	Кросс на местности по намеченному маршруту с пеленгованием, выбором варианта поиска и определением места расположения РП				+	+	+	
	Поиск РПРЦ с предварительным пеленгованием и первоначальным выбором варианта поиска РП на старте.				+	+	+	
	Ближний поиск трех и более РПРЦ на дистанции до 3 км с выполнением специальных тактических задач.					+	+	
Отработка и совершенствование технико-тактических и тактических действий, навыков, приемов радиопоиска (ТТНП)								
Совершенствование технико-тактических навыков и приемов радиопоиска –	Забег в поиске радиопередатчиков без использования карт местности					+	+	
	Поиск большого (6 и более) количества РПРЦ (1:4)					+	+	

интегральная подготовка (ТТ-ИП)	Поиск до десяти (3–5 + 3–5) РПРЦ (12:48; 20:40) на дистанции до 3 км.		+	+	+	+
	Забег на дистанциях с умышленным нарушением правил соревнований (о чем спортсмену заранее не сообщается).				+	+
	Тренировочные забеги с дополнительными трудностями			+	+	+
	Прохождение дистанции с разработанным заранее тактическим планом действий		+	+	+	+
	Тренировочные забеги на классических дистанциях радиопоиска		+	+	+	+
	Контрольные забеги, соревнования		+	+	+	+

3.6.7. Особенности построения спортивной тренировки на этапе начальной подготовки

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (9-12 лет) и переходит в этап спортивной специализации.

На этом этапе большое внимание уделяется воспитанию личности ребенка, формированию у него должных норм общественного поведения, осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями. Закладывается основа общей физической работоспособности, здоровья, гармоничного развития личности.

Тренировочный процесс характеризуется разнообразием средств, методов, организационных форм с широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает детям эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживает у них интерес к тренировочным занятиям. Большое внимание уделяется развитию таких качеств как гибкость, ловкость и быстрота. Проведение тренировочных занятий с большими физическими и психическими нагрузками недопустимы.

Основными средствами общей физической подготовки являются: общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с преодолением препятствий, упражнения на развитие гибкости, плавание, туристические походы и пешие прогулки.

Начиная с первых тренировочных занятий на этапе начальной подготовки в спортивной радиопеленгации, особое внимание уделяется развитию выносливости. При выполнении упражнений на выносливость юные спортсмены преодолевают большие нагрузки, которые способствуют повышению физической работоспособности и которые создают необходимый фундамент для выполнения значительных объемов тренировочных нагрузок в дальнейшем.

Упражнения на выносливость укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают аэробные способности, которые характеризуются повышением

функций кислородно-транспортной системы и потреблением кислорода. Возраст 11-12 лет является оптимальным для развития аэробных способностей.

Для развития общей выносливости (аэробных возможностей) на этапе начальной подготовки в спортивной радиопеленгации целесообразно использовать медленный и равномерный бег по равнинной и слабопересеченной местности, небольшие пробеги по шоссе (для спортсменов 11-12 лет), длительные прогулки по горной местности.

Анаэробные возможности (специальная выносливость) развивается посредством серийного выполнения прыжковых и скоростно-силовых упражнений, а также участия в соревнованиях по легкой атлетике (беговые дисциплины). Однако, чтобы избежать форсированного развития важнейших систем организма, объем средств, развивающих анаэробные возможности должен быть небольшим.

Для развития быстроты применяются такие упражнения как челночный бег, повторный бег на дистанциях до 60 м.

Перечисленные выше упражнения для развития общей выносливости (аэробных возможностей), специальной выносливости (анаэробных возможностей) и быстроты относятся к основным средствам специальной физической подготовки.

Основной задачей технико-тактической подготовки является обучение детей элементам техники оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности, получение первоначальных тактических знаний. Формирование с раннего возраста правильных умений и навыков в обращении с радиопеленгатором, компасом, картой создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования техники радиопоиска и ориентирования на местности.

Ввиду отсутствия задач подготовки к основным соревнованиям и отсутствия задач управления развитием спортивной формы на этапе начальной подготовки все микроциклы имеют тренирующую направленность, в которых суммарная нагрузка небольшая и в одном недельном микроцикле планируется одно-два занятия с малой нагрузкой и одно-два занятия со средней.

Годичная подготовка на данном этапе представляет собой сплошной подготовительный период, где происходит постепенное повышение тренировочной нагрузки. Примерные план-схемы годичных циклов подготовки для юных спортсменов 1-го и 2-го годов обучения этапа начальной подготовки приведена в таблицах 19–20.

План-схема годовичного цикла подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки 1-го года обучения в спортивной радиопеленгации

Содержание	Категория , параметры	Месяц / номер недели												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	
		1-4	5— 9	10— 13	14— 17	18— 22	23— 26	27— 30	31— 34	35— 39	40— 43	44— 48	49— 52	
Общая физическая подготовка ¹, %	Ю/Д	35	40	75	100	75	70	60	50	40	30	20	20	
Специальная физическая подготовка														
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю	14	18	20	24	26	28	30	28	24	18	10	10	
	Д	12	14	16	20	22	22	24	24	20	14	8	8	
Развитие выносливости ² , %	Ю/Д	35	40	45	50	70	80	100	95	70	40	15	15	
Развитие быстроты ² , %	Ю/Д	70	80	80	80	50	70	70	100	100	70	25	25	
Технико-тактическая подготовка (ТТП)														
Объем тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопойска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности	Ю	км	6	8	6	4	8	10	15	16	10	6		
		РП	8	12	4		10	10	14	16	8	4		
	Д	км	6	6	4	4	6	8	14	14	8	4		
		РП	8	10	4		8	10	14	16	8	4		
Распределение основных компонентов ТТП в году														
Спортивно-техническая подготовка														
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопойска ³ , %	Ю/Д	10	15	15	15	5	5	5						
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопойска ³ , %	Поиск РПРН (различные варианты)	Ю/Д	15	25	10		20	35	40	45	30	5		
	Поиск РПРЦ по специальной программе	Ю/Д								15	10			

	(раз- личные варианты)													
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности ³ , %	Ю/Д		5	10	10	15	20	30	30	20	5			
Спортивно-тактическая подготовка														
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопойска ³ , %	Ю/Д							5	10	10				

Содержание	Кате- гория, параметры	Месяц / номер недели											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
		1- 4	5— 9	10— 13	14— 17	18— 22	23— 26	27— 30	31— 34	35— 39	40— 43	44— 48	49—52
Теоретическая подготовка	Ю/Д	+	+	+	+	+	+						
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д			+	+	+							
Участие в тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительном лагере)	Ю/Д											+	+
Количество соревновательных забегов (в том числе по другим видам спорта)	Ю/Д		2	1				2	2	2	1		
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+							+			

Примечание:

¹ От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку

² От максимального месячного времени в году, отводимого на развитие данного качества

³ От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

План-схема годовичного цикла подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки 2-го года обучения в спортивной радиопеленгации

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели												
		I X	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	
		1 - 4	5—9	10 — 13	14— 17	18 — 22	23 — 26	27 — 30	31 — 34	35 — 39	40— 43	44 — 48	49—52	
Общая физическая подготовка¹, %	Ю/Д	40	45	80	100	90	70	60	60	60	25	25	25	
Специальная физическая подготовка														
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю	20	20	22	28	30	30	36	36	30	28	16	16	
	Д	16	18	20	24	26	26	28	28	26	24	14	12	
Развитие выносливости ² , %	Ю/Д	30	50	60	95	70	85	100	95	85	60	20	20	
Развитие быстроты ² , %	Ю/Д	30	50	80	50	70	70	80	100	100	70	25	25	
Развитие специальных скоростно-силовых качеств ² , %	Ю/Д	10	20	30	50	20	100	80	80	50	50	10	10	
Технико-тактическая подготовка (ТТП)														
Объем тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопойска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности	Ю	км	6	10	8	4	10	12	17	18	13	8		
		РП	8	14	4		10	10	16	20	10	8		
	Д	км	6	8	8	4	8	12	15	15	12	6		
		РП	8	10	4		8	12	16	16	10	6		
Распределение основных компонентов ТТП в году														
Спортивно-техническая подготовка														

Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска ³ , %	Ю/Д	10	15	10	20	5	5	5										
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска ³ , %		Поиск РПРН (различные варианты)			Ю / Д	20	30	15		20	30	40	40	10				
		Поиск РПРЦ по специальной программе (различные варианты)			Ю / Д							10	20	10	10			
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности ³ , %	Ю/Д	10	20	20	10	20	20	25	20	15	10							
Спортивно-тактическая подготовка																		
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска ³ , %	Ю/Д						10	10	20	15	5							
Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели																
		I X	X	X I	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII					
		1 - 4	5 - 9	10 - 13	14 - 17	18 - 22	23 - 26	27 - 30	31 - 34	35 - 39	40 - 43	44 - 48	49 - 52					
Теоретическая подготовка	Ю/Д	+	+	+	+	+	+											
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д			+	+	+	+											
Участие в тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительном лагере)	Ю/Д								+						+			

Количество соревновательных забегов (в том числе по другим видам спорта)	Ю/Д	1	3	1			1	2	4	4	3		
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+				+				+		

Примечание:

¹ От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку

² От максимального месячного времени в году, отводимого на развитие данного качества

³ От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

3.6.8. Особенности построения спортивной тренировки на тренировочном этапе 1–2 годов подготовки

1–2 год подготовки на тренировочном этапе в спортивной радиопеленгации охватывает занимающихся, начиная с возраста 11-12 лет и продолжается до 13-14 лет.

Наряду со средствами общей физической подготовки в программу тренировки включаются комплексы специальных упражнений, направленных на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Большое внимание уделяется бегу на местности, в лесу, скоростным беговым упражнениям и бегу с прыжками, всевозможным метаниям, подвижным и спортивным играм.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этом этапе подготовки является увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования общей интенсивности тренировки.

Спортивно-техническая подготовка в поиске радиопередатчиков осуществляется за счет применения широкого арсенала специальных упражнений, эффективность которых обусловлена уровнем владения радиопеленгатором и уровнем специальной физической подготовленности юных спортсменов. С целью овладения основами тактики радиопоиска применяются упражнения для отработки отдельных тактических действий и приемов.

Большое внимание уделяется отработке азимутального хода, кроссовому бегу по лесу с грубым азимутальным ходом, а также ориентированию по линейным ориентирам.

Применяются упражнения способствующие совершенствованию технико-тактических навыков и приемов (интегральная подготовка).

Юные спортсмены принимают участие в соревнованиях различного уровня, тем самым приобретают соревновательный опыт.

Планирование больших годовых циклов (макроциклов) на данном этапе в большей степени связано с циклами учебного года. Подготовка имеет более выраженный волнообразный характер в недельном, месячном циклах, в периодах и годовых циклах.

В первый год тренировочного этапа годичный цикл подготовки строится так же, как и на этапе начальной подготовки – в режиме подготовительного периода.

Со второй года тренировочного этапа в годичном цикле определяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период начинается с сентября и заканчивается в марте. Соревновательный период длится два с половиной месяца – с начала апреля по середину июня. Переходный период начинается с середины июня и заканчивается в конце августа. Недельный микроцикл более специализирован.

Таблица 21

План-схема годовичного цикла подготовки спортсменов на тренировочном этапе 1-го года в спортивной радиопеленгации

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
		1-4	5—9	10—13	14—17	18—22	23—26	27—30	31—34	35—39	40—43	44—48	49—52
Общая физическая подготовка ¹ , %	Ю/Д	25	35	90	100	40	40	25	25	25	25	15	15
Специальная физическая подготовка													
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю	24	34	40	48	50	50	48	46	46	44	24	16
	Д	20	28	34	42	44	44	42	40	40	38	18	12
Развитие выносливости ² , %	Ю/Д	30	50	60	95	70	85	100	95	85	60	20	20
Развитие быстроты ² , %	Ю/Д	30	50	80	50	70	70	80	100	100	70	25	25
Объем специальных беговых и прыжковых упражнений, км	Ю		2	2	1		1	1,5	1,5	1	1		
	Д		1,5	1,5	0,5		0,5	1	1	0,5	0,5		
Технико-тактическая подготовка (ТТП)													
Объем тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических	Ю	км	14	22	16	4	18	20	28	32	28	16	
		РП	10	18	10		18	18	22	26	22	6	

навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности	Д	км	12	20	14	4	16	16	24	28	24	14		
		РП	8	14	8		12	14	18	22	18	6		

Продолжение таблицы 21

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели													
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
		1-4	5—9	10—13	14—17	18—22	23—26	27—30	31—34	35—39	40—43	44—48	49—52		
Распределение основных компонентов ТТН в году															
Спортивно-техническая подготовка															
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска ³ , %	Ю/Д	5	5	5	10										
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска ³ , %	Поиск РПРН (различные варианты)	Ю/Д	20	15	5		15	10	5	5	5				
	Поиск РПРЦ по специальной программе (различные варианты)	Ю/Д	5	15			20	30	45	40	35	15			
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности ² , %	Ю/Д	5	15	15	10	10	15	20	25	25	20				
Спортивно-тактическая подготовка															

Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопосиска ³ , %	Ю/Д		15			10	15	30	30	20	10		
Интегральная подготовка									+	+			
Теоретическая подготовка	Ю/Д	+	+	+	+	+	+						
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д			+	+	+	+						
Участие в тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительном лагере)	Ю/Д							+			+		
Количество соревновательных забегов (в том числе по другим видам спорта)	Ю/Д	2	3	1			1	2	4	4	3		
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+				+				+		

Примечание:

¹ От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку

² От максимального месячного времени в году, отводимого на развитие данного качества

³ От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

План-схема годовичного цикла подготовки спортсменов на тренировочном этапе 2-го года в спортивной радиопеленгации

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
		1-4	5—9	10—13	14—17	18—22	23—26	27—30	31—34	35—39	40—43	44—48	49—52
Периоды годовичного цикла		Подготовительный						Соревновательный				Переходный	
Общая физическая подготовка ¹ , %	Ю/Д	25	30	100	100	35	30	20	20	20	20	20	10
Специальная физическая подготовка													
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю	50	70	80	90	80	75	90	80	70	60	35	20
	Д	40	55	65	75	65	60	75	65	55	45	30	20
Объем беговой нагрузки выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км	Ю		6	9	14	10	14	10	10	7	6	4	
	Д		4	6	10	8	9	7	7	5	5	3	
Объем беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км	Ю		1	1	3	3	4	4	4	5	2	1	
	Д		1	1	2	2	3	3	3	4	2	1	
Объем специальных беговых и прыжковых упражнений, км	Ю	0,5	2	2	1		1	1,5	1,5	1	1		
	Д	0,5	1,5	1,5	0,5		0,5	1	1	0,5	0,5		
Технико-тактическая подготовка (ТП)													

Объем тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопоса, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности	Ю	к м	24	42	22	6	32	32	52	58	52	34	16	6
		Р П	18	24	12		26	28	36	42	24	20	10	
	Д	к м	20	28	14	6	26	30	46	46	38	22	12	6
		Р П	16	20	8		20	20	32	34	24	18	8	

Продолжение таблицы 22

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели												
		I X	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		1 - 4	5 — 9	10 — 13	14 — 17	18 — 22	23 — 26	27 — 30	31 — 34	35 — 39	40 — 43	44 — 48	49 — 52	
Распределение основных компонентов ТТН в году														
Спортивно-техническая подготовка														
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоса ² , %	Ю/Д				5	10	5							
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоса ² , %	Поиск РПРН (различные варианты)		Ю/Д	10	5		5	5	5					
	Поиск РПРЦ по специальной программе (различные варианты)		Ю/Д	20	30	10	35	40	45	45	30	15		
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности ² , %	Ю/Д	5	15	10	10	15	15	20	25	15	10	10		
Спортивно-тактическая подготовка														
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и	Ю/Д		10				5	15	20	10	10			

приемов радиопоиска ² , %													
Совершенствовани е технико- тактических умений, навыков и приемов ² , %	Ю/Д							10	20	30	20		
Интегральная подготовка									+	+	+		
Теоретическая подготовка	Ю/Д		+	+	+	+	+						
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д			+	+	+	+	+					
Участие в тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно- тренировочных сборах, спортивно- оздоровительном лагере)	Ю/Д						+	+			+		
Количество соревновательных забегов (в том числе по другим видам спорта)	Ю/Д	2	4	1			1	2	4	4	3	1	
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+				+				+		

Примечание:

¹ От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку

² От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

3.6.9. Особенности построения спортивной тренировки на тренировочном этапе 3–4 годов подготовки

Этот этап характеризуется неравномерностью прироста показателей физической подготовленности и захватывает период полового созревания детей.

На спортивные результаты большое влияние оказывает увеличение числа тренировочных занятий, всех параметров тренировочных нагрузок, в том числе, увеличение объема отдельно взятой тренировки и количества соревнований по спортивной радиопеленгации и другим видам спорта (спортивное ориентирование, легкая атлетика, спортивные игры, различные виды многоборья).

Основным средством повышения уровня физической (функциональной) подготовленности спортсмена является бег, который способствует развитию главной ее составляющей – выносливости. Основными средствами воспитания общей выносливости являются: медленный и равномерный длинный бег

выполняемый в аэробном режиме, длительные пешие прогулки по пересеченной местности, спортивные игры, плавание, ходьба на лыжах и др. Специальная физическая подготовка направлена, прежде всего, на развитие аэробной, анаэробной и смешанной – аэробно-анаэробной системы энергообеспечения организма. К таким упражнениям относятся, прежде всего: кроссовый, темповый и переменный бег, в том числе по пересеченной местности выполняемый в режиме аэробно-анаэробного энергообеспечения, а также интервальный и повторный бег на отрезках до 150 м (анаэробное энергообеспечение).

Значительное место отводится воспитанию и других физических качеств, таких как сила, быстрота, ловкость (координация). С целью развития скоростно-силовых качеств применяется широкий комплекс прыжковых и специальных беговых упражнений.

Так как на скорость передвижения по лесу (без участия дорог) большое влияние оказывает ловкость, то в процессе подготовке значительное место следует уделять развитию этого качества. Например, очень эффективным упражнением для развития ловкости является бег по лесу напрямик на различных отрезках и с различной скоростью передвижения.

Важнейшую роль на этапе углубленной тренировки продолжает играть технико-тактическая подготовка. Наряду с применением упражнений по отработке техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска существенная роль отводится соревновательному методу в последовательности: учебные состязания с установкой на высококачественное выполнения всех элементов оперативной радиопеленгации техники радиопоиска; достижение количественных результатов (обнаружение радиопередатчиков за минимально возможное время).

Соревнования с установкой на спортивный результат проходят тем успешнее, чем лучше спортсмены анализируют, оценивают правильность своих действий во время соревнований.

На этапе углубленной специализации происходит формирование, углубление и расширение тактического мышления спортсмена. Следует систематически анализировать все имеющиеся материалы по тактике радиопоиска, сопоставлять свои тактические навыки и варианты с тактикой, которую используют другие спортсмены.

Совершенствование тактического мастерства происходит в основном за счет увеличений количества тренировочных занятий по отработке технико-тактических навыков и приемов, а также во время интегральной подготовки.

Годичный тренировочный цикл на этапе углубленной тренировки характеризуется более выраженной волнообразностью, чем на этапе начальной специализации. Соревновательный период носит более специфичный характер. Особенно это относится к наиболее подготовленным, тренированным юным спортсменам, которые намерены участвовать во всероссийских и международных соревнованиях.

Примерные план-схемы годовичных циклов для спортсменов 3-го и 4-го годов подготовки тренировочного этапа приведены на таблицах 23–24.

Таблица 23

План-схема годовичного цикла подготовки спортсменов на тренировочном этапе 3-го года в спортивной радиопеленгации

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели											
		I X	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
		1 - 4	5 - 9	10— 13	1 4 - 1 7	1 8 - 2 2	23 - 26	27— 30	31— 34	35— 39	40— 43	44— 48	49—52
Периоды годовичного цикла		Подготовительный						Соревновательный					Переходный
Общая физическая подготовка ¹ , %	Ю/Д	5 0	5 0	75	1 0 0	3 5	25	20	20	20	20	20	40
Специальная физическая подготовка													
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю	8 0	1 1 0	140	1 7 0	1 5 0	12 0	160	140	120	100	70	40
	Д	6 0	8 0	100	1 2 0	1 0 0	90	120	100	85	70	50	25
Объем беговой нагрузки выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км	Ю		1 0	16	2 0	1 7	14	16	14	9	8	6	
	Д		6	10	1 4	1 0	9	10	10	6	6	3	
Объем беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км	Ю		1	2	4	4	5	6	6	6	3	1	
	Д		1	1	3	3	4	5	5	5	2	1	

Объем специальных беговых и прыжковых упражнений, км	Ю	0,5	2,5	2		2	2	1,5	1	1			
	Д	0,5	2	2	1		1	1	1	0,5	0,5		

Технико-тактическая подготовка (ТТП)

Объем тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности	Ю	км	26	44	24	10	36	48	66	70	60	36	20	10
		РП	20	28	14		28	30	40	50	48	20	18	
	Д	км	20	30	14	8	30	34	50	54	48	32	18	6
		РП	16	24	8		22	22	34	40	28	24	12	

Продолжение таблицы 23

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
		1-4	5 — 9	10— 13	14— 17	1 8 — 2 2	23 — 26	27 — 30	31— 34	35 — 39	40 — 43	44— 48	49— 52

Распределение основных компонентов ТТП в году

Спортивно-техническая подготовка

Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска ² , %	Ю/Д			5	10	5								
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска ² , %	Поиск РПРН (различные варианты)	Ю / Д	5	5										

	Поиск РПЦ по специальной программе (различные варианты)	Ю / Д	15	25	10		35	35	35	40	35	25	10
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности ² , %	Ю/Д	10	20	15	10	15	25	20	15	15	10	5	10
Спортивно-тактическая подготовка													
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска ² , %	Ю/Д		5			5	10	20	10	10			
Совершенствование технико-тактических умений, навыков и приемов ² , %	Ю/Д							10	35	35	25	10	
Интегральная подготовка									+	+	+		
Теоретическая подготовка	Ю/Д		+	+	+	+	+						
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д			+	+	+	+	+					
Участие в тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительном лагере)	Ю/Д						+		+			+	
Количество соревновательных забегов (в том числе по другим видам спорта)	Ю/Д	2	4	2			2	2	4	4	3	1	
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+				+				+		

Примечание:

¹ От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку

² От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

План-схема годовичного цикла подготовки спортсменов на тренировочном этапе 4-го года в спортивной радиопеленгации

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
		1-4	5 — 9	10— 13	14— 17	1 8 — 2 2	2 3 — 2 6	27 — 30	31 — 34	3 5 — 3 9	40 — 43	44 — 48	49— 52
Периоды годовичного цикла		Подготовительный						Соревновательный					Переходный
Общая физическая подготовка ¹ , %	Ю/Д	55	60	100	75	35	25	20	20	20	20	20	50
Специальная физическая подготовка													
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю	120	160	190	220	220	180	210	200	170	140	110	60
	Д	70	110	135	165	160	130	155	140	120	80	65	40
Объем беговой нагрузки выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км	Ю		12	22	24	16	26	20	22	12	9	7	
	Д		8	14	16	10	17	15	14	7	6	4	

Объем беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км	Ю		2	2	5	5	6	7	8	7	3	2	
	Д		1	2	4	4	5	5	6	4	3	2	
Объем специальных беговых и прыжковых упражнений, км	Ю	2	3	3	2		2,5	2,5	2	1,5			
	Д	1	2	2	1,5		1,5	1,5	1	0,5			

Технико-тактическая подготовка (ТТП)

Объем тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности	Ю	км	28	4 2	30	12	4 6	5 2	70	78	7 2	60	36	16
		РП	20	2 8	16		3 0	3 2	48	56	5 4	40	20	
	Д	км	20	3 2	16	8	3 2	4 0	52	60	5 6	47	26	10
		РП	16	2 4	10		2 4	2 6	38	44	4 4	38	20	

Продолжение таблицы 24

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		1-4	5— 9	10— 13	14— 17	1 8—	23 — 26	27 — 30	31 — 34	35 — 39	40 — 43	44— 48	49— 52	

Распределение основных компонентов ТТП в году**Спортивно-техническая подготовка**Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска ², %

Ю/Д

5

10

5

Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска ², %Поиск РПРН
(различные варианты)

Ю/Д

5

5

Поиск РПРЦ по специальной программе
(различные варианты)

Ю/Д

15

20

10

35

35

35

40

30

20

5

Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности ², %

Ю/Д

10

20

10

10

1
5

15

20

15

15

10

10

10

Спортивно-тактическая подготовкаОтработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска ², %

Ю/Д

5

5

10

10

5

5

Совершенствование технико-тактических умений, навыков и приемов ², %

Ю/Д

5

20

40

45

40

10

Интегральная подготовка

+

+

+

+

Теоретическая подготовка	Ю/Д		+	+	+	+	+						
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д		+	+	+	+	+						
Участие в тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительном лагере)	Ю/Д						+		+			+	
Количество соревновательных забегов (в том числе по другим видам спорта)	Ю/Д	2	4	2			2	2	4	4	3	2	
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+				+				+		

Примечание:

¹ От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку

² От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

3.6.10. Особенности построения спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Этап совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов.

Задачей этапа совершенствования спортивного мастерства является использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. На этапе высшего спортивного мастерства суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают своего максимума. Увеличивается недельное количество тренировочных занятий с большими нагрузками, резко возрастает объем тренировочных занятий технико-тактической направленности.

На этом этапе основным является индивидуальный метод работы (как по физической, так и по технико-тактической подготовке).

Особое место в подготовке спортсмена отводится кроссовому бегу по пересеченной местности. Не менее двух раз в год спортсмены, входящие в составы команд субъектов РФ, сборной команды России должны тренироваться

в условиях тренировочных сборов, которые проводятся в условиях предгорья и среднегорья.

Для повышения уровня умственной и психологической работоспособности на соревнованиях по спортивной радиопеленгации некоторые тренировочные занятия в поиске радиопередатчиков должны проводиться в экстремальных условиях (сильно пересеченная (горная) местность, сложный грунт для бега, умышленное нарушение правил, высокогорье, сильно заболоченная местность, укороченное контрольное время на прохождение дистанции, сильный дождь, зной и т.п.).

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства продолжается совершенствование спортивно-технических навыков, повышение их надежности в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Уровень тактического мастерства во многом обусловлен степенью физической, технической и психологической подготовленности спортсмена. В большом объеме применяются тренировочные упражнения для развития и совершенствования технико-тактических навыков и приемов (интегральная подготовка). Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, спортсмен должен различать понятия «стратегия» и «тактика» спорта. Тактика по отношению к стратегии имеет соподчиненное значение. Стратегия определяет общие закономерности подготовки и ведения соревнований в спорте. Она составляется, как правило, для подготовки спортсменов к крупным соревнованиям – чемпионатам страны, мира, Европы на длительное время. Стратегические планы возможны и для отдельных соревнований.

Как уже было указано выше, учитывая соревновательную специфику спортивной радиопеленгации, в большинстве случаев наиболее благоприятным является одноцикловой вариант построения круглогодичной тренировки (макроцикл), который делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный — стабилизации и переходный — временной утраты.

На различных этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (этапе высших достижений) структуры годичных циклов подготовки могут существенно отличаться в зависимости от возраста, уровня подготовленности и целей, которые ставятся перед спортсменом.

Годичный цикл подготовки на данных этапах может иметь следующую структуру:

- подготовительный период, в который входят – втягивающий этап, 1-й и 2-й базовые этапы;
- соревновательный период, в который входят – 1-й и 2-й соревновательные этапы, этап непосредственной предсоревновательной подготовки (ЭНПП);
- переходный период.

Примерные план-схемы годовых циклов подготовки для спортсменов проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства приведены на таблицах 25 – 26.

Таблица 25

План-схема годового цикла подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в спортивной радиопеленгации

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
		1-4	5—9	10—13	14—17	18—22	23—26	27—30	31—34	35—39	40—43	44—48	49—52
Периоды годового цикла		Подготовительный						Соревновательный				Переход-ный	
Этапы подготовки		Втягив.		I Базовый			II Базовый		I Соревн.		II Соревн.		
Общая физическая подготовка¹, %	Ю/Д	50	60	100	70	35	35	20	20	30	20	20	50
Специальная физическая подготовка													
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю	140	190	230	270	260	230	240	210	200	170	150	80
	Д	80	120	150	190	180	150	160	120	120	100	100	60
Объем беговой нагрузки выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км	Ю		15	25	32	24	32	22	25	15	10	10	
	Д		10	20	25	16	25	16	16	10	7	6	
Объем беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км	Ю		2	3	8	8	4	10	10	8	4	3	
	Д		2	2	5	5	3	7	7	5	3	3	
Объем специальных беговых и прыжковых упражнений, км	Ю	2	3	3	2		2	3	2	2	1,5		
	Д	1,5	2	2	1,5		1	2	1	1	1		

Технико-тактическая подготовка (ТПП)														
Объем тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности	Ю	км	26	60	30	12	45	60	90	105	104	85	70	15
		РП	12	22	10		30	30	42	64	64	44	36	
	Д	км	20	40	20	10	30	45	65	80	80	70	50	10
		РП	12	20	8		24	24	34	52	52	45	36	

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52	

Распределение основных компонентов ТПП в году

Спортивно-техническая подготовка

Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска ² , %	Ю/Д			5	10	5								
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска ² , %		Поиск РПРН (различные варианты)	Ю/Д	5	5			5						
		Поиск РПРЦ по специальной программе (различные варианты)	Ю/Д	10	15	5		25	30	30	25	15	10	5
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности ² , %	Ю/Д	10	15	15	5	10	10	15	10	10	5	5	10	

Спортивно-тактическая подготовка													
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска ² , %	Ю/Д				5	5	5	10					
Совершенствование технико-тактических умений, навыков и приемов ² , %	Ю/Д		10				5	25	65	65	70	45	
Интегральная подготовка								+	+	+	+	+	
Теоретическая подготовка	Ю/Д		+	+	+	+	+						
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д		+	+	+	+	+	+					
Участие в тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах)	Ю/Д					+		+				+	
Количество соревновательных забегов (в том числе по другим видам спорта)	Ю/Д	1	4	2			2	4	4	4	4	2	
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+		+		+		+		+		

Примечание:

¹ От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку

² От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

План-схема годичного цикла подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства в спортивной радиопеленгации

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели												
		XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52	
Периоды годичного цикла		Подготовительный						Соревновательный					Переходный	
Этапы подготовки		Втяг.	I Базовый			II Базовый		I Соревн.		II Соревн.		ЭНПП		
Общая физическая подготовка ¹ , %	Ю/Д	60	100	50	45	35	25	20	20	20	20	20	60	
Специальная физическая подготовка														
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю	270	400	350	320	350	300	290	250	250	340	200	180	
	Д	200	290	260	200	260	220	210	160	160	220	140	110	
Объем беговой нагрузки выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км	Ю		27	43	37	43	40	35	27	30	35	10		
	Д		18	32	25	32	32	25	18	25	25	6		
Объем беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км	Ю		4	8	5	13	12	10	10	8	8	2		
	Д		2	6	3	11	10	8	8	6	6	2		
Объем специальных беговых и прыжковых упражнений, км	Ю	4	6	2	5	5	6	4	3	3	3		3	
	Д	3	4	1	3	3	4	3	2	2	2		2	
Технико-тактическая подготовка (ТТП)														
Объем тренировочной	Ю	км	40	30	65	85	95	125	130	100	100	135	80	40

нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности	РП	8	14	34	48	58	80	75	70	70	90	40	10
	км	28	18	42	58	78	85	90	78	70	80	50	28
	Д РП	8	10	30	30	50	60	60	55	55	60	36	10

Продолжение таблицы 26

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели												
		XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52	
Распределение основных компонентов ГТП в году														
Спортивно-техническая подготовка														
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска ² , %	Ю/Д	5	10	5							5			
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска ² , %	Поиск РПРН (различные варианты)	Ю/Д	5		5									
	Поиск РПРЦ по специальной программе (различные варианты)	Ю/Д	5		20	30	25	20	15	5	5	15	5	5
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности ² , %	Ю/Д	20	15	10	15	15	10	5					10	20
Спортивно-тактическая подготовка														

Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска ² , %	Ю/Д			5	10	5							
Совершенствование технико-тактических умений, навыков и приемов ² , %	Ю/Д				5	30	70	80	75	75	85	50	
Интегральная подготовка							+	+	+	+	+	+	
Теоретическая подготовка	Ю/Д	+	+	+	+	+	+						
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д	+	+	+	+	+	+						
Участие в тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах)	Ю/Д		+	+		+		+	+	+	+	+	
Количество соревновательных забегов (в том числе по другим видам спорта)	Ю/Д	2			3	6	6	6	4	6	4	4	4
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+		+		+		+		+		

Примечание:

¹ От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку

² От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

3.7. Организация психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психических функций и психомоторных качеств.

Психологическое сопровождение юных спортсменов обеспечивает повышение эффективности учебно-тренировочного процесса; профилактику физических и эмоциональных перегрузок, срывов; выявляет резервные возможности развития ребенка.

Решая задачи психологической подготовки, надо принимать во внимание индивидуальные особенности, мотивы, уровень притязаний, общительность, тревожность, другие эмоционально-волевые черты личности спортсмена. Это позволяет установить наиболее рациональную тактику взаимодействия с ним, найти способы предотвращения возможных конфликтов, определить средства управления активностью спортсмена, методы ослабления невротических реакций.

Осуществляются следующие виды психологической подготовки:

- 1) психологическая подготовка спортсмена к продолжительному (в том числе многолетнему) тренировочному процессу;
- 2) общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям;
- 3) специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию;
- 4) коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

На каком бы этапе спортивного пути ни находился спортсмен, перед ним всегда необходимо ставить далекие, многолетние перспективные цели, вплоть до целей самого высокого порядка. Каких бы успехов ни достиг спортсмен, ему постоянно прививается мысль, что достигнутый результат далек от его реальных возможностей, что вслед за достигнутой, встает новая, более высокая, далеко отставленная цель. Последняя через серию промежуточных целей в тренировочном процессе определяет систематическую установку на качественную тренировку на любом этапе спортивного совершенствования. Поэтапное достижение этих целей обеспечивает спокойное и уверенное состояние спортсмена, формирует и укрепляет так называемый чемпионский характер.

Когда спортсмен оказывается в жестких рамках спортивного режима, он должен четко знать, ради чего он отказывается от многих радостей и удовольствий. Далеко отставленная цель высокого порядка, например, участие в чемпионате мира или Европы и занятие там высокого места, помогает спортсмену понять разницу между ближней и далекой мотивацией, спокойно пренебрегать мелкими радостями ради великого счастья спортивного достижения.

Психика, сознание человека, личность в целом не только проявляются, но и формируются в деятельности. Чтобы стать закаленным бойцом в спорте, надо чаще выступать в соревнованиях, пройти школу значимых выступлений. Соревновательный опыт в спорте имеет особое значение, и лучшей школой психологической подготовки является именно участие в соревнованиях.

В ходе психологической подготовки формируется и совершенствуется спортивный характер. Критериями спортивного характера являются: стабильность выступления в соревнованиях, улучшение результатов от соревнования к соревнованию по мере повышения их значимости, более высокие

результаты в соревнованиях по сравнению с тренировочными. Чем выше по статусу соревнования, тем меньше спортсменов допускает ошибок на дистанции.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. Важно чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

3.8. План применения восстановительных средств

Восстановление — неотъемлемая часть тренировочного процесса. Практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов — важный резерв для повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Наиболее действенными являются педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование и сочетание общих и специальных тренировочных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий;
- использование активного отдыха и расслабления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: сбалансированное питание и витаминизация, физио- и гидропроцедуры; массаж; прием спортивных напитков, использование бальнеотерапии, бани, сауны, электростимуляция, использование адаптогенов и препаратов, влияющих на энергетические процессы. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, восстановление витаминного баланса, микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментативной и иммунной активности.

Большое значение имеет соблюдение режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание, учеба, работа, спортивное занятие).

Во время тренировочного процесса, при неизбежно нарастающем утомлении (особенно на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной психической напряженности. Для управления психическим состоянием и снятия нервно-психического напряжения спортсменов рекомендуются следующие средства: внушение, сон-отдых, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, специальные дыхательные упражнения, комфортные условия быта, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных наклонностей спортсмена.

Применение основных восстановительных средств на различных этапах многолетней подготовки приведено ниже.

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Оптимальные режимы дня и питания. Витаминизация с учетом сезонных изменений.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для этапа начальной подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

При двух тренировочных занятиях в день в комплекс восстановительных мероприятий включаются ручной массаж, гидромассаж, общие ванны, сауна. Их применяют по окончании тренировочного дня в общей сложности не чаще трех раз в неделю.

В зимний период подготовки для повышения общей резистентности организма рекомендуется ультрафиолетовое облучение с использованием восстановительных мероприятий.

На соревновательных этапах подготовки при переходе от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным средства тренировки рекомендуются: ручной массаж перед соревнованием; общий восстановительный массаж продолжительностью 20 – 30 мин; теплая хвойная ванна или душ перед сном.

Оптимальной формой использования всех восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в единой комплексной процедуре (таблица 27).

Таблица 27

Варианты восстановительных комплексов различной направленности

Комплексы глобального воздействия	Комплексы избирательного воздействия		
	после работы скоростного характера	после работы анаэробного характера	после работы аэробного характера
<i>I комплекс</i>			
Сауна Общий ручной массаж Аэроионизация	Теплая эвкалиптовая ванна Облучение видимыми лучами синего спектра Частичный массаж	Горячая хвойная ванна Ультрафиолетовое Облучение Частичный массаж	Теплая морская ванна Тонизирующее растирание Аэроионизация

<i>II комплекс</i>			
Сегментальный массаж	Сауна	Кислородная ванна	Углекислая ванна
Общий ручной массаж	Ультрафиолетовое облучение	Ультрафиолетовое облучение	Гидромассаж
Ультрафиолетовое облучение	Аэроионизация	Инфракрасное облучение	Облучение видимыми лучами красного спектра
<i>III комплекс</i>			
Теплая хвойная ванна	Теплый дождевой душ	Теплая хвойная ванна	Теплый дождевой душ
Гидромассаж	Ультрафиолетовое облучение	Гипероксические процедуры	Тонизирующее растирание
Аэроионизация	Частичный массаж	Частичный массаж	Ультрафиолетовое облучение

С целью оптимизации восстановительных процессов необходимым условием является положительный эмоциональный фон в спортивном коллективе. Основная часть работы по созданию положительного эмоционального фона ложится на тренера, которому необходимо создать доброжелательную товарищескую обстановку, учитывать психологическую совместимость спортсменов.

3.9. План антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

3.10. Инструкторская и судейская практика

Одна из важнейших задач ДЮСШ – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе в спортивной радиопеленгации.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения по спортивной радиопеленгации. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технико-тактические навыки и приемы.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по спортивной радиопеленгации присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Группы тренировочного этапа.

— привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;

— овладение терминологией техники и тактики оперативной радиопеленгации и радиопоиска и применение ее на занятиях;

— овладение основами методики построения тренировочного занятия — подготовительная, основная и заключительная часть;

— развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;

— самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;

Группы совершенствования спортивного мастерства.

— проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;

— ведение журнала, составление конспекта занятия;

- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру в обучении технике оперативной радиопеленгации, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

Группы высшего спортивного мастерства.

- проведение занятий в тренировочных группах;
- самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;
- помощь тренеру в проведении тренировочных занятий в наборе;
- индивидуальная работа по плану подготовки с младшими группами;
- судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря;

3.11. Воспитательная работа

Процесс воспитания — это органическое сочетание разнообразных видов активного двигательного досуга с различными формами образовательной деятельности.

Воспитательная система включает в себя:

- общую оценку нравственного настроения, индивидуальных склонностей и познавательных интересов, других характеристик, как одного спортсмена, так и учебной группы в целом;
- определение педагогически целесообразных воздействий на сознание и поведение юных спортсменов, формирование у них необходимых моральных качеств, на обогащение их опыта полезной деятельности и многообразных отношений;
- создание воспитывающей среды, формирующей навыки самовоспитания, в соответствии с нормами спортивной этики, направленной на развитие различных сфер проявления личности: воли, смелости, решительности, целеустремленности, честности и др.;
- создание доброжелательной образовательной среды и развивающего общения.
- Тренер-преподаватель:

- обеспечивает целостность и последовательность, личностной направленности воспитания;
- создает благоприятные условия для самовыражения детей и подростков, развития их спортивной индивидуальности и успешного вхождения в социум;
- создает ситуацию психологического и эмоционального комфорта;
- взаимодействует с семьей в целях развития совместной жизнедеятельности (детей, родителей), построенной на началах сотрудничества;
- использует силу воспитательного коллектива, его традиций, общественного мнения для нравственного воспитания и регуляции межличностных отношений.

В процессе воспитания применяются, в основном, четыре метода, включающие систему методических приемов:

1. Убеждение, включающее разъяснение, наставление, доказательство, пример собственного поведения.
2. Приучение, включающее требования, показ, объяснение, поручение, упражнение, переключение.
3. Принуждения, включающее внушение, осуждение, порицание, предупреждение.
4. Стимулирование, включающее похвалу, одобрение, поощрение, доверие.

Основным принципом учебно-воспитательной работы является внимательное изучение своеобразия характера личности спортсменов, обеспечивающее развитие методик индивидуального подхода, соответствующих формированию эмоциональной устойчивости юных спортсменов.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- устойчивость интереса к занятиям спортом;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков;
- степень освоения техники двигательных действий;
- укрепление здоровья

На тренировочном этапе:

- уровень разносторонней общей и специальной физической подготовленности;
- уровень технико-тактической подготовленности;
- уровень соревновательной подготовленности;
- уровень освоения психологической подготовленности;
- результаты участия в спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- **уровень функциональных возможностей организма спортсмена;**
- уровень развития специальных физических качеств;
- уровень технико-тактической и психической подготовленности;
- уровень владения специальными навыками в условиях соревновательной деятельности;
- уровень спортивной мотивации.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня сборных команд России и Ставропольского края;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных соревнованиях.

4.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта радиоспорт;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта радиоспорт;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурно — спортивных мероприятий (Приложение 1) и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

4.3 Медико-биологический контроль и обследование

Медико-биологический контроль предусматривает совокупность средств, методов и мероприятий, направленных на диагностику состояния здоровья, функциональных возможностей организма спортсмена с учетом реакции его систем на различные (в том числе экстремальные) тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки).

1. Диагностика состояния здоровья и функциональных возможностей спортсмена, занимающегося, спортивной радиопеленгацией включает:

- оценку состояния организма в целом; при этом состояние здоровья и функциональное состояние являются взаимосвязанными и взаимообусловленными факторами;
- комплексное применение методов функциональной диагностики с обязательным использованием тестирующих нагрузок;
- преимущество методов функциональной диагностики и средств тестирования на различных этапах подготовки спортсменов.

2. Методы функциональной диагностики позволяют оценивать уровень активности основных физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и анализаторной) в условиях тестирования, а также его динамику на различных этапах спортивной подготовки.

Функциональное диагностирование дает тренеру не только обратную информацию об эффективности его работы, но и позволяет проанализировать динамику работоспособности его подопечных с целью дальнейшего управления тренировочным процессом.

3. Методика контроля за адаптационными возможностями организма спортсменов в спортивной радиопеленгации основывается на выявлении следующих параметров:

- показателей гомеостаза, определяющих срочную и долговременную адаптацию организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- показателей функциональных возможностей основных систем организма, обеспечивающих достаточно высокий и устойчивый уровень адаптации;
- «слабых звеньев» адаптации и лимитирующих факторов;
- показателей специальной работоспособности и адаптивной реакции организма на физические нагрузки.

Контроль за физической работоспособностью футболистов включает:

— оценку состояния здоровья футболистов; при этом выделяются следующие группы;

— определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсмена в процессе выполнения физической нагрузки; позволяет судить об изменениях возможностей данной системы в условиях работы большой мощности.

4.4. Виды контроля и комплексы контрольных упражнений для оценки физической, технико-тактической и интегральной подготовленности в спортивной радиопеленгации

Эффективность тренировочного процесса обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля, в который входят, в том числе педагогические показатели характеризующие уровень технической и тактической подготовленности, стабильность выступления на соревнованиях и др..

Выделяется три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. Одной из форм самоконтроля является ведение спортивного дневника.

Основным критерием эффективности многолетней подготовки считается наивысший спортивный результат, достигнутый спортсменом в оптимальных возрастных границах.

В спортивной радиопеленгации в качестве интегральной оценки соревновательной деятельности можно считать занятое место на кульминационных (главных) соревнованиях. Также интегральной и объективной оценкой уровня спортивного мастерства, а следовательно, и спортивной работоспособности, можно считать занятое место спортсменом во всероссийском рейтинге, который определяется по сумме результатов выступлений на крупнейших соревнованиях спортивного сезона с определением индивидуального числового значения (ИП_{рейтинг}). С целью сбора информации за уровнем подготовленности, ее сопоставления с уже имеющимися данными, а также в целях последующего анализа спортсмены в течение всего периода многолетней подготовки сдают контрольные испытания.

Грубой интегральной оценкой уровня спортивного мастерства может служить выполнения норматива и требования спортивного разряда или звания.

Характеризовать уровень владения элементами техники оперативной радиопеленгации могут следующие контрольные испытания: время настройки радиопеленгатора на частоту РП, время определения направления (пеленга) на РП настроенным радиопеленгатором, время нанесения пеленга на карту.

Критерием оценки уровня владения техникой оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска (спортивно-технической подготовленности) является скорость обнаружения непрерывно работающего РП расположенного на расстоянии 200-250 м, ($V_{\text{обн.РП}}$, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$), при этом лес легко пробегаем.

В связи с тем, что в спортивной радиопеленгации РП работают циклично, и условно принимая то, что они обнаруживаются только в сеанс работы, возможен расчет времени прохождения дистанции спортсменом с учетом особенностей трассы (рельеф, проходимость, грунт), погодных и климатических условий, возрастной категории. Исходя из этого можно определять время потерь, приходящее на один РП соревновательной дистанции ($t_{\text{потерь}}$). При определении $t_{\text{потерь}}$, на соревнованиях где показан лучший результат сезона можно судить об уровне комплексной технико-тактической и психологической подготовленности. Кроме того в качестве оперативного контроля, показатель $t_{\text{потерь}}$ может определяться после каждой пройденной дистанции, что будет являться текущей оценкой уровня комплексной технико-тактической подготовленности. В упрощенном виде время потерь на соревновательной дистанции может выражаться в виде потерянных циклов на дистанции определенной длины.

На этапах начальной подготовки в процессе многолетнего совершенствования в качестве критерия характеризующего уровень технико-тактической подготовленности может являться способность обнаружения заданного количества РПРЦ в контрольное время.

При управлении тренировочным процессом особое внимание уделяется анализу совершаемых ошибок при прохождении дистанций, особенно соревновательных, что является качественной оценкой уровня подготовленности.

Критерием оценки уровня специальной физической подготовленности (выносливость) считается время, показанное в контрольном беге (кроссе) на 1000м (t_{1000}), 1500м (t_{1500}) 3000м (t_{3000}). Результат в беге на 30 и 60 м характеризует скоростные качества.

Контрольными упражнениями, оценивающими уровень общей физической подготовленности в спортивной радиопеленгации являются — прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (силовые качества), челночный бег 3x10м (координация), наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (гибкость).

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по этапам спортивной подготовки приведены в таблицах 28–38.

4.5. Требования к результатам реализации и освоения программы на каждом из этапов спортивной подготовки

Нормативы для зачисления на этап начальной подготовки приведены в таблице 28.

Таблица 28

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Кросс 1 км (не более 6 мин 20 с)	Кросс 1 км (не более 6 мин 40 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

4.5.1. Требования к результатам реализации программы на этапе начальной подготовки:

— устойчивость интереса к занятиям спортивной радиопеленгацией;

- разносторонняя физическая подготовленность;
- освоение умений и навыков оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности;
- освоение основ техники спортивной радиопеленгации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- освоение первоначальных тактических знаний и умений;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивной радиопеленгацией;
- знания, полученные спортсменами в области теории и методики физической культуры и спорта.

На этапе начальной подготовки спортсмены проходят тестирование и сдают контрольные испытания (табл. 29, 30).

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этапе начальной подготовки.

Таблица 29

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Мальчики		Девочки	
	1 год	2 год	1 год	2 год
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,1 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,3 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 8 раз)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Кросс 1 км (не более 6 мин 10 с)	Кросс 1 км (не более 5 мин 55 с)	Кросс 1 км (не более 6 мин 30 с)	Кросс 1 км (не более 6 мин 15 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)			

Таблица 30

Контрольные нормативы технической и тактической подготовки, требования к квалификационному уровню и теоретическим знаниям

на этапе начальной подготовки Контрольные упражнения	Контрольные упражнения (тесты)			
	Мальчики		Девочки	
	1 год	2 год	1 год	2 год
Скорость обнаружения РПРН с расстояния 200 – 250 м, м·с ⁻¹ (не ниже)	2,10	2,40	1,50	1,60
Обнаружить в контрольное время РПРЦ на тренировочной (соревновательной) дистанции 1-3 км, количество	–	2	–	2
Спортивный разряд	–	3 юн. р.	–	3 юн. р.
Теория и методика физической культуры	зачет	зачет	зачет	зачет

Основанием для перевода спортсмена на тренировочный этап (этап спортивной специализации) является выполнение требований к результатам реализации программы на этапе начальной подготовки и сдача контрольно-переводных нормативов (табл. 31, 32).

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,8 с)	Бег 60 м (не более 10,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 45 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 25 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	

**Контрольные нормативы технической и тактической подготовки,
требования к квалификационному уровню и теоретическим знаниям для
зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)**

Контрольные упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость обнаружения РПРН с расстояния 200 – 250 м, м·с ⁻¹ (не ниже)	2,50	1,70
Обнаружить в контрольное время РПРЦ на тренировочной (соревновательной) дистанции 1-3 км, количество	2	2
Спортивный разряд	3 юн. р.	3 юн. р.
Теория и методика физической культуры	зачет	зачет

4.5.2. Требования к результатам реализации программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- повышение уровня общей и специальной выносливости;
- повышение уровня владения техникой оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска;
- повышение уровня владения технико-тактическими навыками и приемами ориентирования на местности;
- владение основами тактики радиопоиска;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивной радиопеленгации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На тренировочном этапе спортсмены проходят тестирование и сдают контрольные испытания (табл. 33, 34).

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на тренировочном этапе.

Таблица 33

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)							
		Юноши				Девушки			
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Скоростно-силовые качества, прыжок в длину с места, не менее, см		162	165	170	175	147	150	155	160
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (низкой перекладине для девушек), не менее, раз	4	4	5	5	11	11	12	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее, раз	14	14	15	15	8	8	9	9
Координация, челночный бег 3x10 м, не более, с		9,5	9,4	9,4	9,3	10,0	9,9	9,9	9,8
Выносливость, бег на 1,5 км, не более, мин. с		07.43,0	07.41,0	07.40,0	07.30,0	08.23,0	08.21,0	08.20,0	8.15,0
Гибкость		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 3 раз)							

**Контрольные нормативы технической и тактической подготовки,
требования к квалификационному уровню и теоретическим знаниям для
зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)							
	Юноши				Девушки			
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Скорость обнаружения РПРН с расстояния 200 – 250 м, м·с ⁻¹ (не ниже)	2,55	2,80	3,00	3,10	1,75	1,95	2,05	2,15
Обнаружить в контрольное время РПРЦ на тренировочной (соревновательной) дистанции 2-4 км, количество	3	3	–	–	3	3	–	–
Поиск 4 РПРЦ на дистанции 4 – 6 км, потеря циклов (не более)	–	–	5	4	–	–	5	4
Спортивный разряд	2юн.	1юн.	3р	2	2 юн.	1 юн.	3	2
Теория и методика физической культуры	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Основанием для перевода спортсмена на этап совершенствования спортивного мастерства является выполнение требований к результатам реализации программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и сдача контрольно-переводных нормативов (табл. 35, 36).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Кросс 1 км (не более 3 мин 02 с)	Кросс 1 км (не более 3 мин 42 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин 25 с)	Кросс 3 км (не более 12 мин 35 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ладонями рук коснуться пола)	

Нормативы технической и тактической подготовки, требования к квалификационному уровню и теоретическим знаниям для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Контрольные упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость обнаружения РПРН с расстояния 200 – 250 м, м·с ⁻¹ (не ниже)	3,10	2,15
Поиск 4 РПРЦ на дистанции 4 – 6 км, потеря циклов (не более)	4	4
Спортивный разряд	КМС	КМС
Теория и методика физической культуры	зачет	зачет

4.5.3. Требования к результатам реализации программы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- повышение уровня специальной выносливости;
- повышение скорости обнаружения радиопередатчика при ближнем радиопоиске;
- владения техникой и тактикой радиопоиска;
- способность проходить соревновательную дистанцию с минимум потерь времени, зависящих от спортсмена;
- владение основами психологической саморегуляции;
- результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены проходят тестирование и сдают контрольные испытания предусмотренные таблицам 35, 36.

Основанием для перевода спортсмена на этап высшего спортивного мастерства является выполнение требований к результатам реализации программы на этапе совершенствования спортивного мастерства и сдача контрольно-переводных нормативов (табл. 37, 38).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Кросс 1 км (не более 3 мин)	Кросс 1 км (не более 3 мин 30 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин)	Кросс 3 км (не более 12 мин)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола (не менее 3 раз)	

**Нормативы технической и тактической подготовки, требования к
квалификационному уровню и теоретическим знаниям для зачисления в
группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Контрольные упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость обнаружения РПРН с расстояния 200 – 250 м, м·с ⁻¹ (не ниже)	3,80	2,95
Поиск 5 РПРЦ на дистанции 6 – 7 км, потеря циклов (не более)	3	
Поиск 4 РПРЦ на дистанции 5 – 6 км, потеря циклов (не более)		3
Спортивное звание	МС, МСМК	МС, МСМК
Теория и методика физической культуры	зачет	зачет

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства.

4.5.4. Требования к результатам реализации программы на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональной подготовленности;
- повышение уровня специальной выносливости;
- повышение скорость передвижения на перегонах соревновательной дистанции в поиске радиопередатчиков;
- повышение уровня соревновательной надежности в условиях острой конкуренции;
- повышение уровня умственной и психологической работоспособности на фоне длительных и больших функциональных напряжений;
- степень владения приемами психологического моделирования;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства спортсмены проходят тестирование и сдают контрольные испытания предусмотренные таблицами 37, 38.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М, Физкультура и спорт, 1986.
2. Гречихин А.И. Спортивная радиопеленгация в вопросах и ответах. М, ДОСААФ СССР, 1985.
3. Гречихин А.И. Соревнования «Охота на лис». М, ДОСААФ СССР, 1973.
4. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
5. Зеленский К.Г. Спортивная радиопеленгация: На пути к мастерству. Ставрополь, Ставропольсервисшкола, 2002.
6. Зеленский, К.Г. Тренировочный процесс в спортивной радиопеленгации: Монография / К.Г. Зеленский. – Ставрополь, Издательство ИП «А.Смехнов», 2014.
7. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков, М, Физкультура и спорт, 1978.
9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астель»: ООО «Издательство АСТ», 2002.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском виде спорта. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004.
11. Подготовка юных бегунов / Никитушкин В.Г., Максименко Г.Н., Суслов Ф.П. – Киев: Здоров'я, 1988.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культ.– М.: ФиС, 1987.

Интернет-ресурсы:

<http://www.srr.ru>

www.minsport.gov.ru — министерство спорта России

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Радиоспорт»

www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport - ВРВС

www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska - ЕВСК

www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendar-pp - ЕКП

<http://www.radiosport.info>

<http://www.ardf-r1.org>

Приложение 1. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий