

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Центр детско-юношеского туризма «Эдельвейс»

Принята на педагогическом
совете МБОУ ДО «Эдельвейс»,
протокол № 3 от 30.08.2019 .

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «Эдельвейс»
В.Л.Шкляев



«30» августа 2019 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

технической направленности

«СПОРТИВНАЯ РАДИОПЕЛЕНГАЦИЯ»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчики:

Гаджиева Гюльнара Эюбовна –
старший инструктор – методист

Тольятти, 2019 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2	Краткая аннотация	4
3	Пояснительная записка	4
-	направленность программы	
-	актуальность программы	
-	новизна	
-	отличительная особенность	
-	педагогическая целесообразность	
-	цель программы	
-	задачи программы	
-	возраст детей, участвующих в реализации программы	
-	формы обучения	
4	Модуль 1	9
-	учебно-тематический план	9
-	содержание программы	9
5	Модуль 2	13
	учебно-тематический план	13
	содержание программы	13
6	Модуль 3	17
-	учебно-тематический план	17
-	содержание программы	17
7	Модуль 4	21
	учебно-тематический план	21
	содержание программы	21
8	Методическое обеспечение	25
9	Список литературы	28
10	Приложения	30

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная радиопеленгация»
2.	Разработана	Гаджиевой Гюльнаррой Эюбовной – старшим инструктором – методистом МБОУ ДО «Эдельвейс», первой категории, СС1К. Усачевой Анной Владимировной – инструктором – методистом МБОУ ДО «Эдельвейс», высшей категории, ССЗК, кандидатом в мастера спорта по спортивному туризму.
3.	Тип программы	образовательная
4.	Вид программы	адаптированная
5.	Направленность программы	техническая
6.	Принцип освоения материала	Блочно-модульный
7.	Уровень реализации программы	Базовый
8.	Форма реализации программы	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, судейская практика учащихся.
9.	Целевые группы	Учащиеся общеобразовательных школ города Тольятти в возрасте 10-18 лет.
10.	Сроки реализации программы	2 года
11.	Цель программы	Способствовать развитию интеллектуальных, физических и патриотических качеств личности средствами спортивной радиопеленгации с учетом специфики региона.
12.	Краткое содержание программы	Программа раскрывает механизмы реализации целей и задач, формы и методы обучения, предполагаемые педагогические результаты образовательного процесса при обучении детей спортивной радиопеленгации с учетом специфики учреждений дополнительного образования и климатогеографических условий региона проживания.
13.	Ожидаемые результаты	Высокий уровень развития физических и технико-тактических навыков по спортивной радиопеленгации. Достижение воспитанниками высоких спортивных результатов на городских, окружных, всероссийских и международных соревнованиях. Удовлетворение познавательных интересов в области радиодела, реализация творческого потенциала.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа технической направленности «Спортивная радиопеленгация» (далее – Программа) включает в себя 4 тематических модуля. Как технический вид спорта, спортивная радиопеленгация способствует не только физическому развитию и спортивному соперничеству среди сверстников, но и вовлечению подрастающего поколения в процесс научно-технического творчества, формированию у них стремления к техническим знаниям, конструированию радиоаппаратуры. Радиопеленгация имеет большое практическое значение и находит свое практическое применение во многих областях человеческой деятельности.

Данная программа разработана с учетом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся младшего школьного возраста и представляет собой набор учебных тем, необходимых для технического творчества и физического развития.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная радиопеленгация» техническая.

Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. №996-р, направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека. Сегодня особое внимание необходимо уделять воспитанию чувства патриотизма у детей младшего школьного возраста, закладывая в них понимание личной причастности к великой стране и чувство гордости своим Отечеством. Спортивная радиопеленгация это военно-прикладной вид спорта.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе использование в технической программе при освоении материала средств физкультурно-спортивной направленности и туристско-краеведческой направленности. Уникальная возможность комплексного воздействия на ребенка различных факторов – природной среды, удовлетворения потребностей в саморазвитии, самореализации, физического развития и других – является содержательной характеристикой спортивной радиопеленгации как вида спорта вообще.

Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путем смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. У детей воспитываются ответственность за порученное дело, аккуратность, взаимовыручка. В программу включены коллективные теоретические и практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде. Практические занятия помогают развивать у детей память, внимание, аккуратность, решительность, интерес к созданию и применению пеленгационной аппаратуры.

В процессе реализации программы «Спортивная радиопеленгация» большое внимание уделяется физической подготовке ребенка. Нашла свое применение радиопеленгация и еще в

одной области – в спорте. Она послужила основой организации и проведения увлекательных спортивных соревнований по «охоте на лис».

Программа предусматривает «Стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед учащимися.

Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:

Федеральный закон от 29.12.2012 г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации; Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);

Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г №262-ОД «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ департамента образования администрации г.о.Тольятти от 18.11.2019г №443-пк*3.2 «Об утверждении Правил ПФДО в г.о.Тольятти на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242.

Цель программы:

– способствовать развитию интеллектуальных, физических и патриотических качеств личности ребенка средствами спортивной радиопеленгации с учетом специфики региона.

Цели и задачи каждого модуля формулируются отдельно.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать систему знаний и навыков грамотной и продуктивной работы с приемо-передающей радиотехникой;
- сформировать технические и тактические навыки спортивного радиоориентирования и спортивной радиопеленгации;
- изучить принципы подготовки радиотехники и обучающихся к соревнованиям;
- изучить принципы строения и функционирования человеческого организма, профилактику травматизма, основы гигиены, основные навыки оказания первой медицинской помощи.

Развивающие:

- способствовать формированию социокультурных, коммуникативных, природоведческих и здоровьесберегающих компетенций;
- способствовать развитию общих познавательных способностей (памяти, внимания, мышления, аккуратности).

Воспитательные:

- воспитать у подростков основные нравственные и патриотические ценности: любовь к своей Родине, подготовка к несению военной службы;
- содействовать развитию уровня общей и специальной общефизической подготовки учащихся и пропагандировать здоровый образ жизни;
- способствовать воспитанию у детей организационно-волевых качеств личности (изобретательности, инициативы, ответственности, мышления, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленной цели, точности выполнения поставленных целей);
- оказать помощь подросткам в профессиональном и жизненном самоопределении.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей и подростков, желающих заниматься техническими видами спорта, успешно выступать на соревнованиях различного уровня, интересующихся радиотехникой и изучением основ топографии и картографии, географии и экологии, повышать свое физическое здоровье.

Возраст занимающихся: дети и подростки 10-18 лет, имеющие допуск врача к занятиям спортом.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 4 года, объем – 920 часов.

Модуль 1 – 230 часов,

Модуль 2 – 230 часов,

Модуль 3 – 230 часов,

Модуль 4 – 230 часов.

Формы обучения и виды занятий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Режим занятий. Периодичность занятий – 3 раза в неделю

Наполняемость учебных групп: составляет 15-20 человек.

Планируемые результаты.

Теоретический блок

Уровень Содержание	Оптимальный «4»	Достаточный «3»	Критический «2»
Обзор развития спортивной радиопеленгации. Спортивная радиопеленгация как технический вид спорта	Знает историю возникновения радиоспорта.	Знает некоторые моменты из истории возникновения радиоспорта.	Знает некоторые моменты из истории возникновения радиоспорта.
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	Знает и соблюдает правила поведения и техники безопасности на занятиях по СРП и спортивных мероприятиях, пути следования к месту соревнований. Правила пожарной безопасности. Правила дорожного движения. Умеет	Знает и чаще всего соблюдает правила поведения и техники безопасности на занятиях по СРП и спортивных мероприятиях, пути следования к месту соревнований.	Знает некоторые правила поведения и техники безопасности на занятиях по СРП и спортивных мероприятиях, пути следования к месту соревнований

	пользоваться первичными средствами пожаротушения.		
<i>Личная и общественная гигиена, закаливание</i>	Знает правила личной и общественной гигиены в период проведения тренировок, отдыха, занятий в школе и дома.	Знает, выполняет большую часть правил личной и общественной гигиены в период проведения тренировок, отдыха, занятий в школе и дома.	Не в полной мере владеет знаниями правил личной и общественной гигиены, выполняет их частично
<i>Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</i>	Знает краткие сведения о строении и функциях Организма человека. Знает и понимает важность влияния систематических занятий спортом на организм человека.	Знаком в общих чертах с основными функциями организма человека. Знает и понимает важность систематических занятий спортом на организм человека.	Знает краткие сведения о строении и функциях организма человека, но не понимает важность систематических занятий спортом на организм человека
<i>Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору</i>	Знает правила эксплуатации и хранения радиопеленгаторов и вспомогательного снаряжения радиоспортсмена. Знает устройство компаса, планшетов летнего и зимнего для ориентирования.	Знает правила эксплуатации и хранения радиопеленгаторов и вспомогательного снаряжения радиоспортсмена. Знаком в общих чертах с устройством компаса, планшетов летнего и зимнего для ориентирования.	Знает но не в полной мере правила эксплуатации и хранения радиопеленгаторов и вспомогательного снаряжения радиоспортсмена. Знаком в общих чертах с устройством компаса, планшетов летнего и зимнего для ориентирования.
<i>Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн</i>	Называет диапазоны используемой в радиоспорте аппаратуры, может назвать отличительные характеристики.	Называет диапазоны используемой в радиоспорте аппаратуры, но не может назвать отличительные характеристики.	Определяет с помощью тренера диапазоны используемые в СРП.
<i>Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры</i>	Знает отличия между передающими и приемными антеннами.	Затрудняется назвать отличия между передающими и приемными антеннами, но знает способы размещения их на местности.	Знает некоторые отличия между передающими и приемными антеннами.
<i>Краеведение</i>	Знаком с историей родного края: населением, хозяйством, культурой, заповедниками. Знает особенности климата и рельефа Самарской области. Знаком с флорой и фауной нашего региона.	Знает особенности климата и рельефа Самарской области. Знаком с флорой и фауной нашего региона.	Знает некоторые особенности климата и рельефа Самарской области. Знаком с флорой и фауной нашего региона. Не

Все показатели ниже двух баллов носят критический характер и оцениваются в один балл.

К числу планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы отнесены:

Личностные результаты:

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- сформированность основ экологического мышления, приобретение опыта природоохранной деятельности;

- сформированность основ социальных компетенций (включая ценностно - смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений);
- умение оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий.

Метапредметные результаты:

- — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- владение навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач;
- умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

Регулятивные:

- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
- способность привлекать знания из других образовательных областей, что способствует *повышению общекультурного уровня и становлению* метапредметного образования;
- способность увидеть знакомое явление с неожиданной стороны, что, в свою очередь, способствует формированию научно-исследовательских способностей;

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять спортивную радиопеленгацию как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований.

Планируемые результаты спортивной подготовки 1 года обучения

Выполнение норматива – 1 юн (оптимально), 2 юн (достаточно), 3 юн (критически), разряда по спортивному ориентированию.

Закончить в контрольное время дистанцию по СРП: на одном диапазоне (критически), на двух диапазонах (достаточно), выполнить 2ю разряд по СРП (оптимально).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Модуль 1

№ п/п	Наименование раздела и темы программы	Всего, ч	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. Обзор развития спортивной радиопеленгации	2	1	1
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	1	1
3.	Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи	2	1	1
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
5.	Снаряжение радиоспорсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору	2	1	1
6.	Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Охрана природы	2	1	1
7.	Общая физическая подготовка	70	-	70
8.	Специальная физическая подготовка	30	-	30
9.	Спортивное ориентирование	46	6	40
10.	Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн	1	1	-
11.	Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры	1	1	-
12.	Прием на слух	2	-	2
13.	«Техника» спортивной радиопеленгации	50	2	48
14.	«Тактика» спортивной радиопеленгации	10	4	6
15.	Краеведение	4	2	2
16.	Промежуточная (годовая) аттестация	4	1	3
	<i>ВСЕГО, ч</i>	230	23	207

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1

1. Вводное занятие. Обзор развития спортивной радиопеленгации

Теоретические занятия

Характеристика современного состояния спортивной радиопеленгации в России. Анализ выступления радиоспортсменов местной федерации на соревнованиях окружного, областного и всероссийского уровня.

Практические занятия

Знакомство с фото-, видеоматериалами за прошедший год.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Теоретические занятия

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Правила техники безопасности при работе с электроприборами.

Практические занятия

Поиск условно заблудившихся по карте.

3. Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи

Теоретические занятия

Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Поражение электрическим током.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, солнечный удар, тепловой удар, обморожение. Оказание первой доврачебной помощи при поражении током.

4. Врачебный контроль, самоконтроль

Теоретические занятия

Понятие о «спортивной форме», утомление и перетренировке.

Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практические занятия

Прохождение диспансеризации.

5. Snаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору

Теоретические занятия

Модели радиопеленгаторов выпускаемых в России. Особенности одежды радиоспортсмена при различных погодных условиях и различной проходимости местности. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практические занятия

Основы конструирования: изготовление несложной конструкции планшета для зимнего ориентирования.

6. Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Охрана природы

Теоретические занятия

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Возрастные группы. Разрядные требования. Охрана природы в местах проведения соревнований.

Практические занятия

Контрольное время. Знание запрещающих пунктов правил: совместный поиск, обмен информацией на дистанции, умышленный вывод из строя радиопередатчика.

7. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Принципы построения тренировочного процесса: постепенность, повторяемость, разносторонность, индивидуальность.

Практические занятия

Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, выносливости, упражнения на расслабление. Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Туристические походы.

8. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Роль и значение специальной общефизической подготовки для роста мастерства радиоспортсмена. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых радиоспортсмену: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Практические занятия

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для радиоспортсменов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

9. Спортивное ориентирование

Теоретические занятия

Углубленное изучение основ топографии.

Изучения понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу». Действие ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием.

Последовательность действий при прохождении дистанции. Измерение расстояний на карте. Контроль расстояний с помощью деталей карты, используя толщину пальцев. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практические занятия

Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП.

Уход с контрольного пункта.

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (полигона, парка).

10. Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн

Теоретические занятия

Диапазоны радиоволн. Диапазоны, используемые в спортивной радиопеленгации: 3,5-3,65; 144-146. Свойства распространения радиоволн на этих диапазонах.

11. Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры

Теоретические занятия

Основные сведения об антеннах. Различия между передающими и приемными антеннами. Применение антенн в радиосвязи на земле, на море, в авиации, армии. Антенны применяемые в спортивной радиопеленгации.

12. Прием на слух

Практические занятия

Повторение и закрепление знания сигналов используемых в спортивной радиопеленгации. Прием сигналов радиопередатчика в условиях радиопомех.

13. «Техника» спортивной радиопеленгации

Теоретические занятия

- ✓ подготовка радиопеленгатора к тренировкам в различных погодных условиях;
- ✓ техника настройки частоты на 3,5 МГц: плавность настройки, пометка частоты на шкале, быстрота настройки, перестройка с одной частоты на другую;
- ✓ отстройка сигнала радиопеленгатора от помех.

Практические занятия

1. Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 144 МГц.
2. Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 3,5 МГц.
3. Слепой поиск на диапазонах 3,5 МГц.
4. Поиск радиопередатчика работающего постоянно (РПРП) с расстояния до 300 м (на диапазонах 3,5 и 144 МГц).
5. Поиск 2-х РПРП на разнесенных частотах, дистанция до 400м (на диапазонах 3,5 и 144 МГц), старт и финиш в одном месте.
6. Поиск 3-х и более РПРП (дистанция до 1,5 км) в заданном направлении старт и финиш в одном месте.
7. Поиск 2-х РПРП (дистанция до 1 км) с разнесенным стартом и финишем (выбор варианта поиска).

8. Поиск 3-х РППП (дистанция до 2 км) с выбором варианта, старт и финиш в одном месте.
9. Поиск радиопередатчика, работающего циклично (РПРЦ), с расстояния 500 – 700 м.
10. Поиск 3-х РППП (дистанция до 2 км) с выбором варианта, старт и финиш разнесены.
11. Поиск 2-х РПРЦ (дистанция до 2 км) старт и финиш в одном месте.
12. Поиск 2-х РПРЦ с разнесенным стартом и финишем.
13. Поиск 3-х РПРЦ с разнесенным стартом и финишем.
14. Поиск 3-х и более РПРЦ на полной дистанции.

14. «Тактика» спортивной радиопеленгации

Теоретические занятия

Действия радиоспортсмена после получения технической информации: места расположения старта, финиша. Анализ предположительной расстановки лис с учетом имеющейся информации по возрастным категориям и номерам лис, которых им необходимо обнаружить. Выбор пути выхода из стартовой зоны, с учетом особенностей местности, и предварительного варианта поиска радиопередатчиков со старта. Разбор и анализ пройденной дистанции, после финиша. Анализ ошибок пеленгования.

Практические занятия

Приобретение устойчивых навыков в вычерчивание стартовых и финишных зон. Снятие пеленга в градусах с помощью компаса. Начертание пеленгов на планшете. Анализ полученных пеленгов. Моделирование вариантов прохождения различных дистанций.

15. Краеведение

Теоретические занятия

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Места, интересные своеобразным проявлением природы.

Практические занятия

Посещение мест интересных своеобразным проявлением природы.

16. Промежуточная аттестация

Теоретические занятия

Сдача контрольных нормативов по теоретической части программы. (Приложение 2).

Практические занятия

Сдача контрольных нормативов по технической и общефизической подготовке. (Приложение 1, таблица № 2).

Сдача контрольных тестов по ориентированию.

Планируемые результаты спортивной подготовки

Выполнение норматива – 2 юн (критически), 3-1 юн (достаточно), 2 (оптимально) разряда по спортивному ориентированию.

Выполнить: 1ю (критически), 3-1 юн (достаточно), 2 (оптимально) разряда по СРП.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Модуль 2

№ п/п	Наименование раздела и темы программы	Всего, ч	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. Обзор развития спортивной радиопеленгации	2	1	1
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	1	1
3.	Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи	2	1	1
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
5.	Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору	2	1	1
6.	Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Охрана природы	2	1	1
7.	Общая физическая подготовка	70	-	70
8.	Специальная физическая подготовка	30	-	30
9.	Спортивное ориентирование	46	6	40
10.	Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн	1	1	-
11.	Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры	1	1	-
12.	Прием на слух	2	-	2
13.	«Техника» спортивной радиопеленгации	50	2	48
14.	«Тактика» спортивной радиопеленгации	10	4	6
15.	Краеведение	4	2	2
16.	Сдача контрольных нормативов	4	1	3
	<i>ВСЕГО, ч</i>	230	23	207

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 2

1. Вводное занятие. Обзор развития спортивной радиопеленгации

Теоретические занятия

Характеристика современного состояния спортивной радиопеленгации в России. Анализ выступления радиоспортсменов местной федерации на соревнованиях окружного, областного и всероссийского уровня.

Практические занятия

Знакомство с фото-, видеоматериалами за прошедший год.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Теоретические занятия

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Правила техники безопасности при работе с электроприборами.

Практические занятия

Поиск условно заблудившихся по карте.

3. Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи

Теоретические занятия

Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Поражение электрическим током.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, солнечный удар, тепловой удар, обморожение. Оказание первой доврачебной помощи при поражении током.

4. Врачебный контроль, самоконтроль

Теоретические занятия

Понятие о «спортивной форме», утомление и перетренировке.

Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практические занятия

Прохождение диспансеризации.

5. Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору

Теоретические занятия

Модели радиопеленгаторов выпускаемых в России. Особенности одежды радиоспортсмена при различных погодных условиях и различной проходимости местности. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практические занятия

Основы конструирования: изготовление несложной конструкции планшета для зимнего ориентирования.

6. Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Охрана природы

Теоретические занятия

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Возрастные группы. Разрядные требования. Охрана природы в местах проведения соревнований.

Практические занятия

Контрольное время. Знание запрещающих пунктов правил: совместный поиск, обмен информацией на дистанции, умышленный вывод из строя радиопередатчика.

7. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Принципы построения тренировочного процесса: постепенность, повторяемость, разносторонность, индивидуальность.

Практические занятия

Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, выносливости, упражнения на расслабление. Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Туристические походы.

8. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Роль и значение специальной общефизической подготовки для роста мастерства радиоспортсмена. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых радиоспортсмену: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Практические занятия

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для радиоспортсменов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

9. Спортивное ориентирование

Теоретические занятия

Углубленное изучение основ топографии.

Изучения понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу». Действие ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием.

Последовательность действий при прохождении дистанции. Измерение расстояний на карте. Контроль расстояний с помощью деталей карты, используя толщину пальцев. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практические занятия

Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП.

Уход с контрольного пункта.

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (полигона, парка).

10. Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн

Теоретические занятия

Диапазоны радиоволн. Диапазоны, используемые в спортивной радиопеленгации: 3,5-3,65; 144-146. Свойства распространения радиоволн на этих диапазонах.

11. Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры

Теоретические занятия

Основные сведения об антеннах. Различия между передающими и приемными антеннами. Применение антенн в радиосвязи на земле, на море, в авиации, армии. Антенны применяемые в спортивной радиопеленгации.

12. Прием на слух

Практические занятия

Повторение и закрепление знания сигналов используемых в спортивной радиопеленгации. Прием сигналов радиопередатчика в условиях радиопомех.

13. «Техника» спортивной радиопеленгации

Теоретические занятия

- ✓ подготовка радиопеленгатора к тренировкам в различных погодных условиях;
- ✓ техника настройки частоты на 3,5 МГц: плавность настройки, пометка частоты на шкале, быстрота настройки, перестройка с одной частоты на другую;
- ✓ отстройка сигнала радиопеленгатора от помех.

Практические занятия

1. Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 144 МГц.
2. Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 3,5 МГц.
3. Слепой поиск на диапазонах 3,5 МГц.
4. Поиск радиопередатчика работающего постоянно (РПРП) с расстояния до 300 м (на диапазонах 3,5 и 144 МГц).
5. Поиск 2-х РПРП на разнесенных частотах, дистанция до 400м (на диапазонах 3,5 и 144 МГц), старт и финиш в одном месте.
6. Поиск 3-х и более РПРП (дистанция до 1,5 км) в заданном направлении старт и финиш в одном месте.
7. Поиск 2-х РПРП (дистанция до 1 км) с разнесенным стартом и финишем (выбор варианта поиска).

8. Поиск 3-х РППП (дистанция до 2 км) с выбором варианта, старт и финиш в одном месте.
9. Поиск радиопередатчика, работающего циклично (РПРЦ), с расстояния 500 – 700 м.
10. Поиск 3-х РППП (дистанция до 2 км) с выбором варианта, старт и финиш разнесены.
11. Поиск 2-х РПРЦ (дистанция до 2 км) старт и финиш в одном месте.
12. Поиск 2-х РПРЦ с разнесенным стартом и финишем.
13. Поиск 3-х РПРЦ с разнесенным стартом и финишем.
14. Поиск 3-х и более РПРЦ на полной дистанции.

14. «Тактика» спортивной радиопеленгации

Теоретические занятия

Действия радиоспортсмена после получения технической информации: места расположения старта, финиша. Анализ предположительной расстановки лис с учетом имеющейся информации по возрастным категориям и номерам лис, которых им необходимо обнаружить. Выбор пути выхода из стартовой зоны, с учетом особенностей местности, и предварительного варианта поиска радиопередатчиков со старта. Разбор и анализ пройденной дистанции, после финиша. Анализ ошибок пеленгования.

Практические занятия

Приобретение устойчивых навыков в вычерчивание стартовых и финишных зон. Снятие пеленга в градусах с помощью компаса. Начертание пеленгов на планшете. Анализ полученных пеленгов. Моделирование вариантов прохождения различных дистанций.

15. Краеведение

Теоретические занятия

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Места, интересные своеобразным проявлением природы.

Практические занятия

Посещение мест интересных своеобразным проявлением природы.

16. Промежуточная аттестация

Теоретические занятия

Сдача контрольных нормативов по теоретической части программы. (Приложение 2).

Практические занятия

Сдача контрольных нормативов по технической и общефизической подготовке. (Приложение 1, таблица № 3).

Сдача контрольных тестов по ориентированию.

Планируемые результаты спортивной подготовки 4-5 годов обучения

Выполнение норматива – 3-1 юн (критически), 2 (достаточно), 1 (оптимально) разряда по спортивному ориентированию.

Выполнить: 3-1 юн (критически), 2 разряда (достаточно), 1 разряд (оптимально) по СРП.

Войти в состав кандидатов членов сборной Самарской области (оптимально), Занять на региональных соревнованиях 4-10 место (достаточно), 11-20 место (критически).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Модуль 3

№ п/п	Наименование раздела и темы программы	Всего, ч	В том числе	
			теория	практика
17.	Вводное занятие. Обзор развития спортивной радиопеленгации	2	1	1
18.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	1	1
19.	Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи	2	1	1
20.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
21.	Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору	2	1	1
22.	Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Охрана природы	2	1	1
23.	Общая физическая подготовка	70	-	70
24.	Специальная физическая подготовка	30	-	30
25.	Спортивное ориентирование	46	6	40
26.	Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн	1	1	-
27.	Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры	1	1	-
28.	Прием на слух	2	-	2
29.	«Техника» спортивной радиопеленгации	50	2	48
30.	«Тактика» спортивной радиопеленгации	10	4	6
31.	Краеведение	4	2	2
32.	Сдача контрольных нормативов	4	1	3
	<i>ВСЕГО, ч</i>	230	23	207

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 3

1. Вводное занятие. Обзор развития спортивной радиопеленгации

Теоретические занятия

Характеристика современного состояния спортивной радиопеленгации в России. Анализ выступления радиоспортсменов местной федерации на соревнованиях окружного, областного и всероссийского уровня.

Практические занятия

Знакомство с фото-, видеоматериалами за прошедший год.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Теоретические занятия

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Правила техники безопасности при работе с электроприборами.

Практические занятия

Поиск условно заблудившихся по карте.

3. Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи

Теоретические занятия

Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Поражение электрическим током.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, солнечный удар, тепловой удар, обморожение. Оказание первой доврачебной помощи при поражении током.

4. Врачебный контроль, самоконтроль

Теоретические занятия

Понятие о «спортивной форме», утомление и перетренировке.

Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практические занятия

Прохождение диспансеризации.

5. Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору

Теоретические занятия

Модели радиопеленгаторов выпускаемых в России. Особенности одежды радиоспортсмена при различных погодных условиях и различной проходимости местности. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практические занятия

Основы конструирования: изготовление несложной конструкции планшета для зимнего ориентирования.

6. Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Охрана природы

Теоретические занятия

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Возрастные группы. Разрядные требования. Охрана природы в местах проведения соревнований.

Практические занятия

Контрольное время. Знание запрещающих пунктов правил: совместный поиск, обмен информацией на дистанции, умышленный вывод из строя радиопередатчика.

7. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Принципы построения тренировочного процесса: постепенность, повторяемость, разносторонность, индивидуальность.

Практические занятия

Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, выносливости, упражнения на расслабление. Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Туристические походы.

8. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Роль и значение специальной общефизической подготовки для роста мастерства радиоспортсмена. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых радиоспортсмену: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Практические занятия

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для радиоспортсменов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

9. Спортивное ориентирование

Теоретические занятия

Углубленное изучение основ топографии.

Изучения понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу». Действие ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием.

Последовательность действий при прохождении дистанции. Измерение расстояний на карте. Контроль расстояний с помощью деталей карты, используя толщину пальцев. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практические занятия

Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП.

Уход с контрольного пункта.

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (полигона, парка).

10. Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн

Теоретические занятия

Диапазоны радиоволн. Диапазоны, используемые в спортивной радиопеленгации: 3,5-3,65; 144-146. Свойства распространения радиоволн на этих диапазонах.

11. Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры

Теоретические занятия

Основные сведения об антеннах. Различия между передающими и приемными антеннами. Применение антенн в радиосвязи на земле, на море, в авиации, армии. Антенны применяемые в спортивной радиопеленгации.

12. Прием на слух

Практические занятия

Повторение и закрепление знания сигналов используемых в спортивной радиопеленгации. Прием сигналов радиопередатчика в условиях радиопомех.

13. «Техника» спортивной радиопеленгации

Теоретические занятия

- ✓ подготовка радиопеленгатора к тренировкам в различных погодных условиях;
- ✓ техника настройки частоты на 3,5 МГц: плавность настройки, пометка частоты на шкале, быстрота настройки, перестройка с одной частоты на другую;
- ✓ отстройка сигнала радиопеленгатора от помех.

Практические занятия

1. Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 144 МГц.
2. Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 3,5 МГц.
3. Слепой поиск на диапазонах 3,5 МГц.
4. Поиск радиопередатчика работающего постоянно (РПП) с расстояния до 300 м (на диапазонах 3,5 и 144 МГц).
5. Поиск 2-х РПП на разнесенных частотах, дистанция до 400м (на диапазонах 3,5 и 144 МГц), старт и финиш в одном месте.
6. Поиск 3-х и более РПП (дистанция до 1,5 км) в заданном направлении старт и финиш в одном месте.
7. Поиск 2-х РПП (дистанция до 1 км) с разнесенным стартом и финишем (выбор варианта поиска).

8. Поиск 3-х РПРП (дистанция до 2 км) с выбором варианта, старт и финиш в одном месте.

9. Поиск радиопередатчика, работающего циклично (РПРЦ), с расстояния 500 – 700 м.

10. Поиск 3-х РПРП (дистанция до 2 км) с выбором варианта, старт и финиш разнесены.

11. Поиск 2-х РПРЦ (дистанция до 2 км) старт и финиш в одном месте.

12. Поиск 2-х РПРЦ с разнесенным стартом и финишем.

13. Поиск 3-х РПРЦ с разнесенным стартом и финишем.

14. Поиск 3-х и более РПРЦ на полной дистанции.

14. «Тактика» спортивной радиопеленгации

Теоретические занятия

Действия радиоспортсмена после получения технической информации: места расположения старта, финиша. Анализ предположительной расстановки лис с учетом имеющейся информации по возрастным категориям и номерам лис, которых им необходимо обнаружить. Выбор пути выхода из стартовой зоны, с учетом особенностей местности, и предварительного варианта поиска радиопередатчиков со старта. Разбор и анализ пройденной дистанции, после финиша. Анализ ошибок пеленгования.

Практические занятия

Приобретение устойчивых навыков в вычерчивание стартовых и финишных зон. Снятие пеленга в градусах с помощью компаса. Начертание пеленгов на планшете. Анализ полученных пеленгов. Моделирование вариантов прохождения различных дистанций.

15. Краеведение

Теоретические занятия

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Места, интересные своеобразным проявлением природы.

Практические занятия

Посещение мест интересных своеобразным проявлением природы.

16. Промежуточная аттестация

Теоретические занятия

Сдача контрольных нормативов по теоретической части программы. (Приложение 2).

Практические занятия

Сдача контрольных нормативов по технической и общефизической подготовке. (Приложение 1, таблица № 3).

Сдача контрольных тестов по ориентированию.

Планируемые результаты спортивной подготовки 4-5 годов обучения

Выполнение норматива – 3-1 юн (критически), 2 (достаточно), 1 (оптимально) разряда по спортивному ориентированию.

Выполнить: 3-1 юн (критически), 2 разряда (достаточно), 1 разряд (оптимально) по СРП.

Войти в состав кандидатов членов сборной Самарской области (оптимально), Занять на региональных соревнованиях 4-10 место (достаточно), 11-20 место (критически).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Модуль 4

№ п/п	Наименование раздела и темы программы	Всего, ч	В том числе	
			теория	практика
33.	Вводное занятие. Обзор развития спортивной радиопеленгации	2	1	1
34.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	1	1
35.	Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи	2	1	1
36.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
37.	Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору	2	1	1
38.	Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Охрана природы	2	1	1
39.	Общая физическая подготовка	70	-	70
40.	Специальная физическая подготовка	30	-	30
41.	Спортивное ориентирование	46	6	40
42.	Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн	1	1	-
43.	Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры	1	1	-
44.	Прием на слух	2	-	2
45.	«Техника» спортивной радиопеленгации	50	2	48
46.	«Тактика» спортивной радиопеленгации	10	4	6
47.	Краеведение	4	2	2
48.	Сдача контрольных нормативов	4	1	3
	<i>ВСЕГО, ч</i>	230	23	207

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 4

1. Вводное занятие. Обзор развития спортивной радиопеленгации

Теоретические занятия

Характеристика современного состояния спортивной радиопеленгации в России. Анализ выступления радиоспортсменов местной федерации на соревнованиях окружного, областного и всероссийского уровня.

Практические занятия

Знакомство с фото-, видеоматериалами за прошедший год.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Теоретические занятия

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Правила техники безопасности при работе с электроприборами.

Практические занятия

Поиск условно заблудившихся по карте.

3. Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи

Теоретические занятия

Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Поражение электрическим током.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, солнечный удар, тепловой удар, обморожение. Оказание первой доврачебной помощи при поражении током.

4. Врачебный контроль, самоконтроль

Теоретические занятия

Понятие о «спортивной форме», утомление и перетренировке.

Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практические занятия

Прохождение диспансеризации.

5. Snаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору

Теоретические занятия

Модели радиопеленгаторов выпускаемых в России. Особенности одежды радиоспортсмена при различных погодных условиях и различной проходимости местности. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практические занятия

Основы конструирования: изготовление несложной конструкции планшета для зимнего ориентирования.

6. Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Охрана природы

Теоретические занятия

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Возрастные группы. Разрядные требования. Охрана природы в местах проведения соревнований.

Практические занятия

Контрольное время. Знание запрещающих пунктов правил: совместный поиск, обмен информацией на дистанции, умышленный вывод из строя радиопередатчика.

7. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Принципы построения тренировочного процесса: постепенность, повторяемость, разносторонность, индивидуальность.

Практические занятия

Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, выносливости, упражнения на расслабление. Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Туристические походы.

8. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Роль и значение специальной общефизической подготовки для роста мастерства радиоспортсмена. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых радиоспортсмену: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Практические занятия

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для радиоспортсменов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

9. Спортивное ориентирование

Теоретические занятия

Углубленное изучение основ топографии.

Изучения понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу». Действие ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием.

Последовательность действий при прохождении дистанции. Измерение расстояний на карте. Контроль расстояний с помощью деталей карты, используя толщину пальцев. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практические занятия

Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП.

Уход с контрольного пункта.

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (полигона, парка).

10. Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн

Теоретические занятия

Диапазоны радиоволн. Диапазоны, используемые в спортивной радиопеленгации: 3,5-3,65; 144-146. Свойства распространения радиоволн на этих диапазонах.

11. Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры

Теоретические занятия

Основные сведения об антеннах. Различия между передающими и приемными антеннами. Применение антенн в радиосвязи на земле, на море, в авиации, армии. Антенны применяемые в спортивной радиопеленгации.

12. Прием на слух

Практические занятия

Повторение и закрепление знания сигналов используемых в спортивной радиопеленгации. Прием сигналов радиопередатчика в условиях радиопомех.

13. «Техника» спортивной радиопеленгации

Теоретические занятия

- ✓ подготовка радиопеленгатора к тренировкам в различных погодных условиях;
- ✓ техника настройки частоты на 3,5 МГц: плавность настройки, пометка частоты на шкале, быстрота настройки, перестройка с одной частоты на другую;
- ✓ отстройка сигнала радиопеленгатора от помех.

Практические занятия

1. Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 144 МГц.
2. Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 3,5 МГц.
3. Слепой поиск на диапазонах 3,5 МГц.
4. Поиск радиопередатчика работающего постоянно (РПРП) с расстояния до 300 м (на диапазонах 3,5 и 144 МГц).
5. Поиск 2-х РПРП на разнесенных частотах, дистанция до 400м (на диапазонах 3,5 и 144 МГц), старт и финиш в одном месте.
6. Поиск 3-х и более РПРП (дистанция до 1,5 км) в заданном направлении старт и финиш в одном месте.
7. Поиск 2-х РПРП (дистанция до 1 км) с разнесенным стартом и финишем (выбор варианта поиска).

8. Поиск 3-х РПРП (дистанция до 2 км) с выбором варианта, старт и финиш в одном месте.

9. Поиск радиопередатчика, работающего циклично (РПРЦ), с расстояния 500 – 700 м.

10. Поиск 3-х РПРП (дистанция до 2 км) с выбором варианта, старт и финиш разнесены.

11. Поиск 2-х РПРЦ (дистанция до 2 км) старт и финиш в одном месте.

12. Поиск 2-х РПРЦ с разнесенным стартом и финишем.

13. Поиск 3-х РПРЦ с разнесенным стартом и финишем.

14. Поиск 3-х и более РПРЦ на полной дистанции.

14. «Тактика» спортивной радиопеленгации

Теоретические занятия

Действия радиоспортсмена после получения технической информации: места расположения старта, финиша. Анализ предположительной расстановки лис с учетом имеющейся информации по возрастным категориям и номерам лис, которых им необходимо обнаружить. Выбор пути выхода из стартовой зоны, с учетом особенностей местности, и предварительного варианта поиска радиопередатчиков со старта. Разбор и анализ пройденной дистанции, после финиша. Анализ ошибок пеленгования.

Практические занятия

Приобретение устойчивых навыков в вычерчивание стартовых и финишных зон. Снятие пеленга в градусах с помощью компаса. Начертание пеленгов на планшете. Анализ полученных пеленгов. Моделирование вариантов прохождения различных дистанций.

15. Краеведение

Теоретические занятия

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Места, интересные своеобразным проявлением природы.

Практические занятия

Посещение мест интересных своеобразным проявлением природы.

16. Промежуточная аттестация

Теоретические занятия

Сдача контрольных нормативов по теоретической части программы. (Приложение 2).

Практические занятия

Сдача контрольных нормативов по технической и общефизической подготовке. (Приложение 1, таблица № 3).

Сдача контрольных тестов по ориентированию.

Планируемые результаты спортивной подготовки 4-5 годов обучения

Выполнение норматива – 3-1 юн (критически), 2 (достаточно), 1 (оптимально) разряда по спортивному ориентированию.

Выполнить: 3-1 юн (критически), 2 разряда (достаточно), 1 разряд (оптимально) по СРП.

Войти в состав кандидатов членов сборной Самарской области (оптимально), Занять на региональных соревнованиях 4-10 место (достаточно), 11-20 место (критически).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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

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

1-3 года обучения относятся к этапу начальной подготовки.

На этом этапе решаются следующие **основные задачи**:

- укрепление здоровья;
- всесторонняя физическая подготовка;
- овладение основами техники ближнего поиска радиопередатчиков;
- знакомство с элементами тактики поиска радиопередатчиков;
- овладение основами ориентирования на местности;
- формирование представлений о культурно-исторических памятниках родного края;
- создание благоприятного морально – психологического климата, способствующего самораскрытию личности.

На этом этапе подготовки большое внимание уделяется воспитанию личности ребенка, формированию у него должных норм общественного поведения, осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Физическая подготовка детей на первом этапе требует особого внимания, так как в младшем школьном возрасте закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития личности.

Подготовка детей на этом этапе характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм с широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения детьми, поддерживать у них интерес при повторении учебных занятий.

Большое значение на данном этапе имеет обучение детей элементам техники поиска радиопередатчиков и ориентирования на местности. В том числе – навыкам оперативного управления радиопеленгатором, технике «слепого поиска» и поиска радиопередатчика с близкого расстояния, технике азимутального хода, ориентирования спортивной карты. Формирование с раннего школьного возраста правильных умений и навыков в обращении с радиопеленгатором, компасом, картой создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования техники поиска радиопередатчиков и ориентирования.

На 4 - 5 году обучения решаются следующие **задачи**:

- повышение уровня разносторонней общефизической и функциональной подготовленности;
- воспитание общей выносливости;
- повышение уровня скоростных качеств;
- совершенствование техники ближнего поиска радиопередатчиков;
- овладение элементами тактики поиска радиопередатчиков;
- совершенствование ориентирования на местности;
- воспитание волевых качеств;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение опыта судейства соревнований.

Наряду со средствами общей общефизической подготовки в программу тренировки включаются комплексы специальных упражнений, направленных на развитие скоростных и

скоростно-силовых качеств. На тренировочных занятиях часть времени отводится скоростным беговым упражнениям, бегу с прыжками, всевозможным метаниям, подвижным и спортивным играм.

Большое внимание уделяется бегу, особенно бегу на местности и в лесу. Ведь именно бег создает фундамент функциональной подготовки радиоспортсмена.

Спортивно-техническая подготовка в поиске радиопередатчиков осуществляется за счет применения широкого арсенала специальных упражнений, эффективность которых обусловлена уровнем владения радиопеленгатором и уровнем общефизической (беговой) подготовки занимающихся.

Увеличение учебно-тренировочных нагрузок происходит с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Спортивно-техническая подготовка в поиске радиопередатчиков осуществляется за счет применения широкого арсенала специальных упражнений, эффективность которых обусловлена уровнем владения радиопеленгатором и уровнем физической (беговой) подготовки занимающихся.

Спортсмен продолжает изучать новые и закреплять уже освоенные элементы тактики поиска радиопередатчиков.

Юные спортсмены принимают активное участие в соревнованиях различного уровня, и видах спорта смежных со спортивной радиопеленгацией, таких как, спортивное ориентирование, легкая атлетика, тем самым приобретает соревновательный опыт, и воспитываются волевые качества.

Организационное обеспечение:

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

Методическое обеспечение:

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

Мотивационное обеспечение:

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

Информационное обеспечение:

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

Материально – техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование оборудования	Количество	Состояние
1.	Радиопередатчик для спортивной радиопеленгации FTX-2 с автоматическим зарядным устройством	10	хорошее
2.	Кабель программирования передатчиков FTX-USB-cable	1	хорошее
3.	Микромаяки	12	хорошее
4.	Пеленгаторы 3,5 и 144 МГц	15	хорошее
5.	Компас жидкостный "Москомпас" модель 11С	15	хорошее
6.	Планшет для карт	15	хорошее
7.	Карточка системы электронной отметки (ЧИП) SI-8 (30 отметок)	60	хорошее
8.	Карточка системы электронной отметки (ЧИП) tCard (25 отметок)	100	удовлетворительное
9.	Станция электронной отметки на КП BS8	30	удовлетворительное
10.	Станция управляющая BS7-USB	2	удовлетворительное
11.	Часы стартовые сигнальные	1	удовлетворительное
12.	Комплект оборудования контрольного пункта	20	удовлетворительное
13.	Ноутбук	2	хорошее
14.	Принтер лазерный ч/б	2	хорошее
15.	Картридж черно-белый	2	удовлетворительное
16.	Фонарь налобный светодиодный "Petzl"	10	хорошее
17.	Портативная радиостанция	10	хорошее
18.	Секундомер	20	удовлетворительное

Наглядные и дидактические пособия:

- для оформления тетрадей учащихся наличие картинок и схем по различным темам;
- тематические презентации фотоальбомы
- сборник тематических кроссвордов;
- таблицы, схемы, иллюстрации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов А.В. Спортивная радиопеленгация. – Самара, 2001.-50с.
2. Абрамов А.Б. Подготовка спортсменов по радиоспорту в учебных заведениях дополнительного образования. – Самара, 1999.
3. Алиева С.В. Социальная педагогика: Учебное пособие / А.В. Иванов, С.В. Алиева . - М.: Дашков и К, 2013.
4. Аронова, Т.В. Педагогика физической культуры: Учебник для студентов высших учебных заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. - М.: ИЦ Академия, 2013.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: Учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - М.: Советский спорт, 2014.
7. Гречихин А.И. Спортивная радиопеленгация в вопросах и ответах. М, ДОСААФ СССР, 1985.
8. Гречихин А.И. Соревнования «Охота на лис». М, ДОСААФ СССР, 1973.
9. Дубовский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Ф и С, 1991. – 208 с.
10. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 годов.
11. Зеленский К.Г. Характеристика соревновательной деятельности в спортивной радиопеленгации // Проблемы здоровья человека. Развитие общефизической культуры и спорта в современных условиях: Сборник научных трудов по материалам Межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. с. 207-209.
12. Зеленский К.Г. Спортивная радиопеленгация: На пути к мастерству. Ставрополь, Ставропольсервисшкола, 2002. – 90 с.
13. Ильина Т.В. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей (научно-методический аспект). – Ярославль: ГОУ ЯО ЦДЮ, ИЦ «Пионер». – 2000. – I часть. - 75 с.- II часть. – 63 с.
14. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Советский спорт, 2009.
15. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
16. Мониторинг образовательных результатов в учреждениях дополнительного образования детей (методические материалы для педагогов и специалистов системы дополнительного образования детей)/ Ответственная за выпуск Цветкова Т.А.- Ярославль: ГОУ ЯО ЦДЮ, ИЦ «Пионер». – 2003. – 56 с.
17. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков, М, Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астель»: ООО «Издательство АСТ, 2002. – 864 с.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под ред. М.Я. Набатниковой) – М.: ФиС, 1982. – 280 с.
20. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352 с.
21. Привала вида спорта «Радиоспорт», утверждены приказом Министерство спорта Российской Федерации от 14 апреля 2014 года № 233.
22. Рамендик, Д.М. Общая психология и психологический практикум / Д.М. Рамендик. - М.: Форум, 2013.

23. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. –М.: ФиС, 1980. – 255 с.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высшей учеб. заведений. –2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. –480 с.
25. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. – М., 2008. - 112 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Абрамов А.В. Спортивная радиопеленгация. Самара, 2001.-50с.
2. Гречихин А.И. Спортивная радиопеленгация в вопросах и ответах. М, ДОСААФ СССР, 1985.
3. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 годов.
4. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
5. Кричевский Р.Л., Дубровская Е.М. Социальная психология малой группы. – М.: 2001
6. Круглов А.И. Задачник по краеведению. – М.: Русское слово, 2006
7. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказания первой доврачебной помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
8. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы, М, Владос,2004.-240с.
9. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков, М, Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
10. Привала вида спорта «Радиоспорт», утверждены приказом Министерство спорта Российской Федерации от 14 апреля 2014 года № 233.
11. Сухов А.Н. Социальная психология. – М.: ИЦ Академия, 2005.

СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Бланин А.А. Становление физических качеств детей в зависимости от их двигательной активности сомотипа.- диссертация канд. пед. наук.-Малаховка,200. с. 68.
2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации. Министерство образования РФ от 01.02.95 № 03-М, Госкомспорт РФ от 25.01.95 № 96-ИТ
3. Келлер В.С. Содержание и управление тактической подготовленностью спортсменов // Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. – Киев: Здоров'я, 1985. – С 157–169.
4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: ФиС, 1986. – 286 с.
5. Теория и методика спорта: учебное пособия для училищ олимпийского резерва / Суслов Ф.П., Холодов Ж.К., Филин В.П.; –М: 4-й филиал Воениздата, 1997. –416 с.
6. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: ФиС, 1986. – 159 с.

Контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке

Таблица 2.

Модуль 1

Контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке спортсменов по спортивной радиопеленгации

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

Таблица 3.

Модуль 2
Контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке
спортсменов по спортивной радиопеленгации

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

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
промежуточной аттестации

Ф.И.О. тренера – преподавателя, педагога _____

Дата проведения _____

Год обучения _____

Группа _____

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретический блок	Наименование упражнений								
			Бег 2000 м (мин, сек)	Бег 400 м (мин, сек)	Прыжок с места	Настройка на лису при известной частоте	Переколка 20 КП (соединенных линией) (мин, сек)	Определение направления на передатчик настроенным пеленгатором (сек).	Измерение пеленга компасом (сек.)	Нанесение на карту пеленга заданного направления	Слепой поиск лисы с настроенным пеленгатором с расстояния 20 метров.
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											

Всего аттестовано _____ обучающихся

Из них по результатам аттестации показали:

оптимальный уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе;

достаточный уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе;

критический уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе.

подпись педагога

Контрольные задания и вопросы по теории - Модуль 1.

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

Контрольные задания и вопросы по теории Модуль 2.

1. Рельеф на карте, горизонталь, высота сечения рельефа.
2. Уметь строить профиль рельефа отрезка местности.
3. Уметь измерять расстояние на карте (любого масштаба) и на местности.
4. Способы определения штрафа в соревнованиях по маркированной трассе. Требования к возрастным группам и параметрам дистанции.
5. Разрядные нормы в СО, СРП, понятие о рейтинге.
6. Принцип работы антенн в СРП.
7. Поляризация.
8. Средства тренировки и самомассажа.