

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ЭДЕЛЬВЕЙС»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

Принято на педагогическом совете
МБОУ ДО «Эдельвейс»
Протокол № 2 от 10.04.2024 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Эдельвейс»
Приказ от 10.04.2024 г. № 60 - ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
технической направленности
«ОСНОВЫ РАДИОСПОРТА»

Возраст детей: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель: Гаджиева Г.Э.
старший инструктор-методист

Тольятти 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 1. | Паспорт программы | 3 |
| 2 | Краткая аннотация | 5 |
| 2 | Пояснительная записка | 5 |
| - | направленность программы | |
| - | актуальность программы | |
| - | новизна | |
| - | отличительная особенность | |
| - | педагогическая целесообразность | |
| - | цель программы | |
| - | задачи программы | |
| - | возраст детей, участвующих в реализации программы | |
| - | формы обучения | |
| 3 | Модуль 1 | 10 |
| - | учебно-тематический план | |
| - | содержание программы | |
| 4 | Модуль 2 | 14 |
| - | учебно-тематический план | |
| - | содержание программы | |
| 5 | Модуль 3 | 17 |
| - | учебно-тематический план | |
| - | содержание программы | |
| 6 | Методическое обеспечение | 21 |
| | Материально-техническое обеспечение программы | 23 |
| 7 | Список литературы | 24 |
| | Контрольные нормативы по общефизической подготовке | 26 |
| | Протокол результатов | 27 |
| 8 | Контрольные задания и вопросы по теории | 28 |

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| | | |
|-----|------------------------------|--|
| 1. | Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной радиопеленгации |
| 2. | Разработана | Гаджиевой Гюльнаррой Эюбовной – старшим инструктором – методистом МБОУ ДО «Эдельвейс», первой категории, СС1К. |
| 3. | Тип программы | образовательная |
| 4. | Вид программы | адаптированная |
| 5. | Направленность программы | техническая |
| 6. | Принцип освоения материала | Блочно-модульный |
| 7. | Уровень реализации программы | Ознакомительный |
| 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 7-10 лет. |
| 10. | Сроки реализации программы | 1 год |
| 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 «Основы радиоспорта» (далее – Программа) включает в себя 3 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. Содействует формированию у обучающихся современных знаний, умений, навыков в области технических наук, технологической грамотности.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы радиоспорта» 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, «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-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 до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-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 27.07.2022 № 629 «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» с изменениями на 27.10.2020г;

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, формировать у обучающихся современных знаний, умений, навыков в области технических наук, технологической грамотности.

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 7-10 лет, имеющие допуск врача к занятиям спортом.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год, объем – 108 часов, 3 модуля:

- модуль 1 – 35 час.
- модуль 2- 38 час.
- модуль 3- 35 час.

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 по 45 мин.

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 пользоваться первичными средствами | 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 |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | 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 строение и функциях Организма человека. Знает и понимает важность влияния систематических занятий спортом на организм человека. | Знаком в общих чертах с основными функциями организма человека. Знает и понимает важность систематических занятий спортом на организм человека. | Знает краткие сведения о строение и функциях организма человека, но не понимает важность систематических занятий спортом на организм человека |
| <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

| № п/п | Название модуля | Всего, ч | В том числе | |
|-------|---|------------|-------------|-----------|
| | | | теория | практика |
| 1. | Спортивная радиопеленгация. «Основы радиоспорта». | 35 | 9 | 26 |
| 2. | «Радиопеленгация – как вид спорта, оказывающий комплексное воздействие на ребенка». | 38 | 9 | 29 |
| 3. | Радиопеленгация – увлекательные спортивные соревнования | 35 | 7 | 28 |
| | <i>ВСЕГО, ч</i> | 108 | 25 | 83 |

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того, чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики

Текущий и промежуточный контроль.

Усвоение теоретического материала отслеживается следующими способами:

- Самостоятельные и контрольные работы;
- Письменные проверочные работы;
- Тематические беседы;
- Тестовые задания;
- Решение терминологических кроссвордов.

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

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

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

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

Для определения достижения учащимися планируемых результатов разработан пакет диагностических упражнений. Оценки исчисляются в баллах, по четырехбалльной шкале.

«оптимальный» – 4 балла;

«достаточный» – 3 балла;

«критический» – 2 балла;

Оценочные материалы смотри в Приложениях.

Модуль1. «Радиоспорт – как вид спорта».

Цель: формирование у учащихся начальных знаний по спортивной радиопеленгации, средствами ознакомления с радиотехникой и изучением основ топографии и картографии, географии и экологии.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать общие знания и навыки работы с приемно-передающей радиотехникой;

- сформировать общие знания ориентирования по карте на местности;

Развивающие:

- развитие общих познавательных способностей (памяти, внимания, мышления).
- формирование прироведческих компетенций.

Воспитательные:

- воспитание у подростка основных нравственных и патриотических ценностей: любви к своей Родине;
- подготовка к несению военной службы.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- факты истории развития спортивной радиопеленгации. Характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
- основы работы с приемо-передающей радиотехникой.

Обучающийся должен уметь:

- ориентироваться по карте на местности.

Обучающийся должен приобрести навык:

- навыки работы с приемо-передающей радиотехникой.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование раздела и темы программы | Всего, ч | В том числе | | Форма аттестации |
|-------|---|-----------|-------------|-----------|-----------------------|
| | | | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие. История возникновения и развития спортивной радиопеленгации | 1 | 1 | | Собеседование |
| 2 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 1 | 1 | - | Собеседование |
| 3 | Личная и общественная гигиена, закаливание | 1 | 1 | - | Собеседование |
| 4 | Снаряжение радиоспортсмена. | 1 | 1 | | Тестирование |
| 5. | Общая физическая подготовка | 20 | 1 | 19 | Контрольные нормативы |
| 6. | Спортивное ориентирование | 6 | 1 | 5 | Контрольные нормативы |
| 7. | Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн | 1 | 1 | - | Тестирование |
| 8. | Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 9. | Промежуточная (годовая) аттестация | 2 | 1 | 1 | |
| | ВСЕГО | 35 | 9 | 26 | |

Содержание программы модуля

1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивной радиопеленгации

Теоретические занятия

Практические занятия

Встреча с ведущими спортсменами города по спортивной радиопеленгации.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Теоретические занятия

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. **3.**

Личная и общественная гигиена, закаливание

Теоретические занятия

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и основные правила закаливания.

Закаливание воздухом, водой, солнцем.

4. *Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору*

Теоретические занятия

Одежда и обувь. Радиопеленгатор, наушники.

Правила эксплуатации и хранения.

Практические занятия

Конструирование приспособлений к радиопеленгатору: изготовление несложной конструкции планшета.

5. *Общая физическая подготовка*

Теоретические занятия

Задачи общей общефизической подготовки. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь общефизической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия

Средства и методы общей общефизической подготовки, используемые в спортивной радиопеленгации на первом году обучения:

1. Ходьба.

На пятках, носках, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.

2. Легкий бег с ходьбой.

Применяется как восстановительный элемент тренировки.

3. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры повышают эмоциональность занятий. Применяются в конце тренировочного занятия в качестве дополнительного тренировочного и восстановительного средства.

4. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) применяются для всестороннего развития двигательного аппарата.

5. Упражнения на гибкость.

Для развития гибкости упражнения должны выполняться с максимальной амплитудой.

6. Силовые и скоростно-силовые упражнения.

Играют важную роль в обеспечении роста выносливости. Конечной целью силовой и скоростно-силовой подготовки радиоспортсмена является достижение высокого уровня силовой выносливости.

7. Круговая тренировка.

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 по технико-тактической подготовке в поиске радио передатчика и ориентированию.

8. Прыжковые упражнения.

Прыжковые упражнения применяются для повышения силы отдельных групп мышц, укрепления связок, повышения их эластичности.

9. Кроссовый бег.

Служит средством развития аэробных возможностей организма. Кроссовый бег проводится в лесу, с небольшими естественными препятствиями. Продолжительность от 15 мин до 1,5 часа.

10. Лыжная подготовка.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

11. Туристские походы и пешие прогулки.

Применяются в качестве активного отдыха.

6. Спортивное ориентирование

Теоретические занятия

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.

Практические занятия

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью.

7. Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн

Теоретические занятия

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

8. 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.

11. Промежуточная аттестация

Контроль ЗУН осуществляется по окончании каждого модуля в виде промежуточной аттестации. В процессе контроля обучающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технико-тактической подготовке. В зависимости от набранных обучающимися суммы баллов определяется его уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе занятий по программе.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Сдача контрольных нормативов по технической и общефизической подготовке проводятся по окончании первого года обучения. (Приложение 1, таблица №1).

Сдача контрольных тестов по ориентированию.

Модуль 2

«Радиопеленгация – как вид спорта, оказывающий комплексное воздействие на ребенка.»

Цель: сформировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни средствами спортивной радиопеленгации.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать базовые знания по предупреждению и профилактике травм;

- сформировать базовые знания по оказанию первой доврачебной помощи;
- сформировать базовые знания конструированию приспособлений к радиопеленгатору.

Развивающие:

- развитие общих познавательных способностей (памяти, внимания, мышления);
- формирование природоведческих компетенций.

Воспитательные:

- воспитание у подростка основных нравственных и патриотических ценностей: любви к своей Родине;
- воспитать у учащихся организационно-волевые качества личности (изобретательности, ответственности, мышления).

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- принципы оказания первой доврачебной помощи;
- правила предотвращения получения травм во время занятий.

Обучающийся должен уметь:

- оказать первую доврачебную помощь.

Обучающийся должен приобрести навык:

- конструировать приспособления к радиопеленгатору.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование раздела и темы программы | Всего, ч | В том числе | | Форма аттестации |
|-------|---|-----------|-------------|-----------|-----------------------|
| | | | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие. История возникновения и развития спортивной радиопеленгации | 1 | 1 | | Собеседование |
| 2 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 1 | 1 | | Собеседование |
| 3 | Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 4 | Конструирование приспособлений к радиопеленгатору | 1 | 1 | | Тестирование |
| 6 | Общая физическая подготовка | 22 | 2 | 20 | Контрольные нормативы |
| 7 | Спортивное ориентирование | 9 | 2 | 7 | Контрольные нормативы |
| 12 | Промежуточная (годовая) аттестация | 2 | 1 | 1 | |
| | <i>ВСЕГО, ч</i> | 38 | 9 | 29 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теоретические занятия

Краткий исторический обзор развития спортивной радиопеленгации как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивной радиопеленгации. Прикладное значение спортивной радиопеленгации.

Практические занятия

Встреча с ведущими спортсменами города по спортивной радиопеленгации.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Теоретические занятия

Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Правила техники безопасности при работе с электроприборами.

3. Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи.

Теоретические занятия

Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия

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

4. Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору

Теоретические занятия

Компас, планшет, часы, карточка участника. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Правила эксплуатации и хранения.

Практические занятия

Конструирование приспособлений к радиопеленгатору: изготовление несложной конструкции планшета.

5. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Задачи общей общефизической подготовки. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь общефизической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия

Средства и методы общей общефизической подготовки, используемые в спортивной радиопеленгации на первом году обучения:

1. Ходьба.

На пятках, носках, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.

2. Легкий бег с ходьбой.

Применяется как восстановительный элемент тренировки.

3. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры повышают эмоциональность занятий. Применяются в конце тренировочного занятия в качестве дополнительного тренировочного и восстановительного средства.

4. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) применяются для всестороннего развития двигательного аппарата.

5. Упражнения на гибкость.

Для развития гибкости упражнения должны выполняться с максимальной амплитудой.

6. Силовые и скоростно-силовые упражнения.

Играют важную роль в обеспечении роста выносливости. Конечной целью силовой и скоростно-силовой подготовки радиоспортсмена является достижение высокого уровня силовой выносливости.

7. Круговая тренировка.

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 по технико-тактической подготовке в поиске радио передатчика и ориентированию.

8. Прыжковые упражнения.

Прыжковые упражнения применяются для повышения силы отдельных групп мышц, укрепления связок, повышения их эластичности.

9. Кроссовый бег.

Служит средством развития аэробных возможностей организма. Кроссовый бег проводится в лесу, с небольшими естественными препятствиями. Продолжительность от 15 мин до 1,5 часа.

10. Лыжная подготовка.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

11. Туристские походы и пешие прогулки.

Применяются в качестве активного отдыха.

6. Спортивное ориентирование

Теоретические занятия

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).

Практические занятия

Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

7. Промежуточная аттестация

Контроль ЗУН осуществляется по окончании каждого модуля в виде промежуточной аттестации. В процессе контроля обучающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технико-тактической подготовке. В зависимости от набранных обучающимися суммы баллов определяется его уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе занятий по программе.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Сдача контрольных нормативов по технической и общефизической подготовке проводятся по окончании первого года обучения. (Приложение 1, таблица №1).

Сдача контрольных тестов по ориентированию.

Модуль 3

«Радиопеленгация – увлекательные спортивные соревнования».

Цель: способствовать развитию у учащихся интеллектуальных, физических и патриотических качеств средствами спортивной радиопеленгации.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать технические и тактические навыки спортивного радиоориентирования и спортивной радиопеленгации;
- изучить принципы подготовки радиотехники к соревнованиям;
- изучить принципы строения и функционирования человеческого организма, профилактику травматизма, основы гигиены;

Развивающие:

- развитие общих познавательных способностей (памяти, внимания, мышления).
- формирование природоведческих компетенций.

Воспитательные:

- воспитание у подростка основных нравственных и патриотических ценностей: любви к своей Родине;
- содействовать воспитанию у детей организационно-волевых качеств личности;
- оказать помощь в профессиональном и жизненном самоопределении.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн;
- правила соревнований по радиопеленгации;

Обучающийся должен уметь:

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнять технические действия с радиоприемником на 3,5 МГц;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование раздела и темы программы | Всего, ч | В том числе | | Способ аттестации |
|-------|--|-----------|-------------|-----------|-----------------------|
| | | | теория | практика | |
| 10. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 1 | 1 | | Собеседование |
| 11. | Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Охрана природы | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 12. | Общая физическая подготовка | 8 | 1 | 7 | Контрольные нормативы |
| 13. | Спортивное ориентирование | 5 | | 5 | Контрольные нормативы |
| 14. | Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 15. | Прием на слух | 3 | | 3 | Тестирование |
| 16. | «Техника» спортивной радиопеленгации | 7 | 1 | 6 | Тестирование |
| 17. | «Тактика» спортивной радиопеленгации | 5 | 1 | 4 | Тестирование |
| 18. | Промежуточная (годовая) аттестация | 2 | 1 | 1 | |
| 19. | | | | | |
| | <i>ВСЕГО, ч</i> | 35 | 7 | 28 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях *Теоретические занятия*

Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Правила техники безопасности при работе с электроприборами.

2. Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Охрана природы

Теоретические занятия

Значение спортивных соревнований. Положение о соревнованиях.

Права и обязанности спортсменов, судей. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Практические занятия

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

3. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Задачи общей общефизической подготовки. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь общефизической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия

Средства и методы общей общефизической подготовки, используемые в спортивной радиопеленгации на первом году обучения:

1. Ходьба.

На пятках, носках, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.

2. Легкий бег с ходьбой.

Применяется как восстановительный элемент тренировки.

3. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры повышают эмоциональность занятий. Применяются в конце тренировочного занятия в качестве дополнительного тренировочного и восстановительного средства.

4. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) применяются для всестороннего развития двигательного аппарата.

5. Упражнения на гибкость.

Для развития гибкости упражнения должны выполняться с максимальной амплитудой.

6. Силовые и скоростно-силовые упражнения.

Играют важную роль в обеспечении роста выносливости. Конечной целью силовой и скоростно-силовой подготовки радиоспортсмена является достижение высокого уровня силовой выносливости.

7. Круговая тренировка.

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 по технико-тактической подготовке в поиске радио передатчика и ориентированию.

8. Прыжковые упражнения.

Прыжковые упражнения применяются для повышения силы отдельных групп мышц, укрепления связок, повышения их эластичности.

9. Кроссовый бег.

Служит средством развития аэробных возможностей организма. Кроссовый бег проводится в лесу, с небольшими естественными препятствиями. Продолжительность от 15 мин до 1,5 часа.

10. Лыжная подготовка.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

11. Туристские походы и пешие прогулки.

Применяются в качестве активного отдыха.

4. Спортивное ориентирование

Теоретические занятия

Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки

5. Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн

Теоретические занятия

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

6. Прием на слух

Теоретические занятия

Разучивание букв телеграфной азбуки, используемые в спортивной радиопеленгации – **Е, М, И, С, Х, 5, О**. Их сочетание **МОЕ, МОИ, МОС, МОХ, МО5, МО**.

Практические занятия

Прием этих сигналов на слух. Прием сигналов в условиях радиопомех. Повторение и закрепление знания сигналов используемых в спортивной радиопеленгации

7. «Техника» спортивной радиопеленгации

Теоретические занятия

Устройство, работа и основные технические требования к спортивной радиоаппаратуре

✓ наиболее важные сведения о пеленгаторе: электрические, конструктивные, эксплуатационные, типы пеленгаторов, их данные.

✓ основные технические требования к спортивным пеленгаторам: надежность, механическая прочность, влагоустойчивость, длительная работа пеленгатора в различных климатических и метеорологических условиях.

✓ удобство в управлении пеленгатором, габариты и масса.

✓ замена аккумулятора в приемнике, зарядка аккумулятора 7ДО, I.

Проверка аккумулятора на степень заряда.

✓ типы планшетов и их устройство.

Основы техники управления радиопеленгатором, и работа радиопеленгатором при передвижении

Органы управления радиопеленгатором, их значение. Способы управления радиопеленгатором при поиске радиопередатчиков. Настройка частоты, шкала, доступная погрешность градуировки и ухода частоты пеленгатора при эксплуатации в условиях климатических воздействий.

Точность установки частоты. Чувствительность радиопеленгатора.

Практические занятия

1. Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 144 МГц

- ✓ включение и подготовка к работе радиопеленгатора;
- ✓ настройка радиопеленгатора на частоту радиопередатчика;
- ✓ техника пеленгования (определение направления) по «максимуму»;
- ✓ установка оптимального уровня громкости;
- ✓ техника пеленгования в движении: поиск радиопередатчика (РП) по «максимуму» с расстояния 20–30 м.

2. Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 3,5 МГц

- ✓ включение и подготовка к работе радиопеленгатора;
- ✓ настройка радиопеленгатора на частоту радиопередатчика;
- ✓ техника пеленгования (определение направления) по «максимуму»;
- ✓ поиск радиопередатчика «по максимуму» с расстояния 20–30 м;
- ✓ техника пеленгования по «минимуму»;
- ✓ поиск радиопередатчика на расстоянии до 300 м, используя «максимум» и «минимум», своевременно переходя от «максимума» к «минимуму» и обратно.

3. Слепой поиск на диапазонах 3,5 и 144 МГц.

8. «Тактика» спортивной радиопеленгации

Теоретические занятия

Основы тактики – умение на тренировках и соревнованиях самостоятельно выбирать самый оптимальный путь движения, который наилучшим образом соответствовал бы уровню технической подготовленности, приобретенного опыта, физических, умственных и психологических качеств спортсмена. Основными задачами тактической подготовки в спортивной радиопеленгации являются выбор оптимального варианта поиска радиопередатчиков и пути движения на перегонах.

Практические занятия

Обучение заправки карты в планшет. Вычерчивание стартовых и финишных зон. Обучение снятию пеленга в градусах с помощью компаса. Начертания пеленгов на планшете. Анализ полученных пеленгов. Выбор варианта со старта с учетом размещения финиша, и расположения стартовой и финишной зоны. Приобретение устойчивых навыков в вышеперечисленных приемах.

9. Промежуточная аттестация

Контроль ЗУН осуществляется по окончании каждого модуля в виде промежуточной аттестации. В процессе контроля обучающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технико-тактической подготовке. В зависимости от набранных обучающимися суммы баллов определяется его уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе занятий по программе.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Сдача контрольных нормативов по технической и общефизической подготовке проводятся по окончании первого года обучения. (Приложение 1, таблица №1).

Сдача контрольных тестов по ориентированию.

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.

В 1-ый год обучения 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.

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 1.

Контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке спортсменов в группах 1 года обучения по спортивной радиопеленгации

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

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.

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