

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И
КРАЕВЕДЕНИЯ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-ЛЕЙТЕНАНТА ВДВ И.И. ЛИСОВА»

Программа рассмотрена и принята педагогическим
советом
ОГБУДО «Рязанский ЦДЮТК имени И.И.Лисова»

Протокол №1 от «25» августа 2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОГБУДО «Рязанский ЦДЮТК
имени И.И. Лисова»

И.В.Горшков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНАЯ РАДИОПЕЛЕНГАЦИЯ»

Направленность: техническая

Срок реализации программы: 5 лет (1200 ч.)

1 год – 240 часов

2 год – 240 часов

3 год – 240 часов

4 год – 240 часов

5 год – 240 часов

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Составитель: педагог
дополнительного образования
Сладкова Ксения Константиновна

Рязань, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная радиопеленгация» – это учебно-методический документ, составленный в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Данная программа ориентирована на наиболее значимые для дополнительного образования проблемы и базируется на многолетнем педагогическом опыте, детского и родительского спроса, современных требований модернизации образования, потребностей общества и социальном заказе. Из года в год наблюдается личная заинтересованность всех участников образовательного процесса: детей, родителей, педагога.

Содержание и структура программы направлены на развитие представления инженерно-технических компетенций обучающихся: освоение принципов распространения радиоволн, устройства и настройки радиопеленгатора, работу со специализированными цифровыми инструментами (GPS-анализ треков, картографические программы), формирование предпрофессиональных навыков в радиотехнике и технических видах спорта.

Содержание программы включает конструкторскую и технологическую деятельность, развивает устойчивый интерес к инженерно-техническим технологиям и техническим профессиям в области связи. Физическая подготовка и участие в соревнованиях используются как практическая форма применения технических навыков радиопеленгования и навигации и не меняют техническую направленность программы.

Значимость образовательного процесса проявляется в особой приоритетности личностных результатов реализации программы, направленной на понимание обучающимися традиционных общероссийских духовно-нравственных ценностей. Программа дает возможность включения обучающихся в профориентационную деятельность — знакомство с инженерно-техническими профессиями в форме мастер-классов, экскурсий на технические предприятия, встреч со специалистами в области радиотехники и IT, выполнения проектных работ технической направленности. В процессе обучения идет постоянная работа

по выявлению и поддержке талантливых детей, создаются возможности для их самореализации через участие в соревнованиях по спортивной радиопеленгации. Образовательный процесс включает в себя работу по профилактике и преодолении школьной неуспешности, у обучающихся формируется технологическая и функциональная грамотность. Работа в объединении направлена на организацию совместной деятельности с родителями (законными представителями) в форме открытых занятий, соревнований с участием семей, родительских собраний.

Новизна программы заключается в интеграции спортивной радиопеленгации с современными инженерно-техническими и цифровыми технологиями обучения. В процессе реализации обучающиеся не только осваивают классические навыки поиска радиомаяков, но и работают с элементами радиотехники, навигации и анализа пространственных данных.

Программа сочетает: радиотехническую подготовку, спортивное ориентирование, основы картографии, использование GPS-навигации и мобильных приложений, анализ маршрутов и тренировочных данных.

В отличие от традиционных программ радиоспорта, акцент сделан на формировании инженерного мышления: обучающиеся изучают принципы работы радиоаппаратуры, учатся анализировать сигнал, выбирать оптимальные алгоритмы поиска и принимать решения в условиях неопределённости.

Таким образом, спортивная радиопеленгация рассматривается не только как вид спорта, а как практико-ориентированная модель освоения технических и навигационных технологий, приближенная к современным профессиям в сфере связи, ИТ, геоинформатики и беспилотных систем.

Актуальность программы обусловлена возрастающей потребностью в формировании у обучающихся инженерного и алгоритмического мышления, пространственного анализа и навыков работы с техническими системами навигации и связи.

Современные дети активно взаимодействуют с цифровыми технологиями, однако редко понимают принципы их функционирования. Спортивная радиопеленгация позволяет в практической форме освоить основы радиосвязи, навигацию, работу с картографическими данными, принятие решений в реальном времени.

Деятельность сочетает физическую активность и интеллектуальную нагрузку, что особенно важно в условиях снижения двигательной активности детей и роста экранного времени.

Программа способствует профориентации в сферах телекоммуникаций, ИТ-технологий, геоинформационных систем, инженерных и военных специальностей.

Тем самым спортивная радиопеленгация выступает эффективным инструментом ранней инженерной подготовки и развития функциональной грамотности обучающихся.

Отличительной особенностью данной программы является комплексный подход к воспитанию, образованию и развитию ребёнка: межпредметные связи со школьными предметами (ОБЖ, математика, география, физкультура, физика); разноуровневость содержания — стартовый уровень (1-й год обучения), базовый уровень (2–3-й годы обучения), продвинутый уровень (4–5-й годы обучения);

возможность реализации индивидуального образовательного маршрута для одарённых детей и детей, зачисленных в объединение с уже имеющимися навыками в области радиоспорта. В процессе обучения применяются занятия на местности с элементами спортивной радиопеленгации, цифровые образовательные ресурсы и компьютерные тренажёры. Обучающиеся получают возможность самовыражения и участия в соревнованиях различного уровня.

Материал программы организован по уровням сложности: 1, 2, 3, 4 и 5 года обучения. Обучающиеся в зависимости от степени подготовки и развития осваивают разные уровни. Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому уровню с последующей оценкой подготовленности обучающегося, определения степени готовности к освоению материала заявленного уровня. Уровень первого года обучения предназначен для обучающихся, не имеющих опыта в спортивной радиопеленгации и ориентировании на местности. Далее обучающиеся переходят от первого года обучения и до пятого. Дети, имеющие навыки в спортивном ориентировании и спортивной радиопеленгации могут быть приняты на любой год обучения в соответствии с уровнем их подготовки.

Место программы в образовательной программе ОО: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная радиопеленгация» реализуется в условиях Областного государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Рязанский центр детско-юношеского туризма и краеведения имени генерал-лейтенанта ВДВ И.И. Лисова», занимает важное место в образовательной программе учреждения на основе стабильного социального заказа. Программа предназначена для обучающихся ОГБУДО «Рязанский ЦДЮТК имени И.И. Лисова»; реализуется в рамках сетевого взаимодействия на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 58 имени Героя Российской Федерации, гвардии капитана Орлова Сергея Николаевича».

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная радиопеленгация» имеет техническую направленность – формирует у обучающихся ключевые компетенции инженерного мышления, технологической грамотности и способствует приобретению предпрофессиональных навыков в сфере инженерии, радиотехники и технических видов спорта.

Педагогическая целесообразность:

Занятия спортивной радиопеленгацией способствуют гармоничному развитию личности ребят, в процессе тренировок улучшаются физические показатели обучающихся, что благотворно сказывается на их здоровье. При проведении тренировок учитываются индивидуальные особенности ребят, происходит воспитание психологически устойчивого человека. Участие в жизни коллектива помогает выработке у них таких качеств, как жизнелюбие, стойкость, уверенность в своих силах и ответственность за свои поступки. Занятия способствуют повышению волевых и деловых качеств личности обучающихся, таких как умение самостоятельно ставить перед собой цель и доводить начатое до конца, способность к изобретательности и точности мышления. Систематические

тренировки способствуют развитию памяти, внимания, аккуратности, решительности. Обучающиеся учатся подавлять в себе отрицательные эмоции и создавать положительные.

Адресат программы: программа рассчитана для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста (7 – 17 лет), не имеющих медицинских противопоказаний для занятий по спортивной радиопеленгации. Группы формируются с учётом возрастных особенностей: младшая группа (7–10 лет), средняя группа (11–14 лет), старшая группа (15–17 лет).

При разработке программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей, знания и умения обучающихся младшего, среднего и старшего школьного возраста в области спортивной радиопеленгации.

Условия набора: Набор детей в объединение происходит посредством ИС «Навигатор дополнительного образования Рязанской области». После подтверждения заявок на получение дополнительного образования по данной программе, проводится собеседование - определение мотивации к данному виду деятельности.

Группы формируются согласно возрасту: младшая группа (7- 10 лет), средняя группа (11-14 лет), старшая группа (15-17 лет).

Условия формирования групп: зачисление в группы производится с обязательным условием — подписание договора, заявление на зачисление, согласие на обработку персональных данных родителей (законных представителей). Обучающийся должен представить справку о состоянии здоровья, обеспечивающую допуск к занятиям спортивной радиопеленгацией.

Во время приема ведется анализ мотивации поступления ребенка в объединение, что дает возможность в перспективе более конструктивно подходить к выбору тем и методик в содержании курса образования, а также учесть психологические особенности личности обучающегося, его темперамент.

Набор проводится в период август-сентябрь в течение 2 недель (набор в группы возможен позднее указанного срока, с условием проведения занятий по всем темам программы путем сокращения затраченных часов) через запись одним из родителей (попечителем) в Навигаторе дополнительного образования Рязанской области. Родитель связывается с образовательной организацией для получения всей необходимой информации дополнительного образования по программе.

Занятия проводятся на бесплатной основе, на базе школ (гимназий), центров дополнительного образования, с которыми заключаются договора о сетевом взаимодействии (предоставлении кабинетов или спортивных залов для занятий по программе «Спортивная радиопеленгация» на безвозмездной основе, на время реализации программы).

Педагог набирает разновозрастные и разнополые группы от 15 до 20 человек. Группа может быть сформирована как разновозрастная (старшие дети могут помогать младшим), так и с участием детей одного возраста. В течение учебного года могут быть приняты учащиеся по результатам собеседования и прошедшие практические задания.

При наборе группы могут быть близкие по возрасту и по психофизиологическим характеристикам: например, 11-14 лет, 14-17 лет.

Характеристики	11 – 14 лет	14 – 17 лет
Физические характеристики	Очень быстро растут, рост девочек опережает рост мальчиков. Вначале мальчики и девочки имеют равные силы, затем мальчики становятся сильнее. Период полового созревания: сомневаются в своей привлекательности, пробуют элементы экспериментального поведения (курение, алкоголь, бунт). Стремительно растут руки-ноги, мозг не успевает сориентироваться (отсюда угловатость, неуклюжесть).	Наступает зрелость, сопровождаемая физическими и эмоциональными изменениями (у мальчиков в среднем к 15 годам, у девушек к 13 годам). Завершение роста скелета. Различия среди детей усиливаются, так как многие из них уже повзрослели, а другие только начинают взрослеть. Сосредоточенность на собственной уникальности. Девочки едят мало, мальчики много. Очень переживают из-за внешности.
Интеллектуальные	Начинают мыслить абстрактно. Вариативность мышления. Повышается понимание причинно-следственного механизма. Более реалистичны.	Умеют мыслить абстрактно. Подвергают критике любые суждения. Формирование собственной точки зрения.
Социальные характеристики	Переключают внимание на противоположный пол, влюбчивы. Важны оценки сверстников. Попадают под сильное влияние лидеров, в т.ч. отряд. Нуждаются в признании, доверии. Ищут взрослую модель поведения, копируют взрослых, иногда отзеркалевают. Часто ставят под сомнение семейные ценности и авторитеты. Возникают проблемы с дисциплиной. Большое значение приобретают массовые мероприятия, стремятся к соревновательности. Подчиняют свои интересы мнению команды, боятся поражения, чувствительны к критике. Интересы постоянно меняются.	Хотят независимости от семьи. Идеализируют свободу и взрослость. Важна обособленность, самостоятельность постановки целей. Реалистичнее оценивают свои силы и возможности. Растет социальная активность. Характерно объединение в неформальные группы. Отрицают авторитет старших.
Эмоциональные характеристики	Сравнивают себя с другими. Оценка своей привлекательности. Очень важны понятия ДРУГ-ПОДРУГА. В отношениях ценят верность. Нуждаются в помощи и поддержке. Особенно остро чувствуют личное пространство. Хотят быть частью чего-то большого и важного. Возникает проблема адекватного выражения чувств. Ценят равенство и справедливость. Сложность взаимоотношений между полами. Дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета. Стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению команды.	Очень ценят уважение взрослых и сверстников, фанатизм проявляется во многом. Нуждаются в одобрении взрослых и поэтому проявляют инициативу, где надо и где нет. Очень оберегают свой внутренний мир.
Выводы и рекомендации	Необходимо учитывать то обстоятельство, что дети данного возраста особенно нуждаются в поощрении и похвале. Используйте такие виды деятельности, которые дают простор проявлению мускульной активности. Организуйте коллективные спортивные игры, занятия по интересам. Организуйте разумное руководство творчеством, направление пробуждающихся интересов к окружающему миру, культурам и традициям. Стремитесь обстоятельно ответить на многочисленные вопросы детей. Вовлекайте	Очень важно установить правильный авторитет. Оказывайте помощь подросткам в том, чтобы они были приняты своими сверстниками. Руководите поведением подростков так, чтобы оно было без излишнего вмешательства и давления со стороны взрослых. Создавайте необходимые условия для отдыха. Учитывайте возрастные особенности, проявляющиеся в повышенном интересе к другому полу. Давайте возможность быть частью процесса принятия решений. Разрешайте проявлять свою уникальность. Чаще хвалите. Дайте возможность побыть лидерами. Поговорите о принципах и

Характеристики	11 – 14 лет	14 – 17 лет
	в проектную деятельность (важен конкретный результат). Обсуждайте отношения с противоположным полом. Организовывайте работу в смешанных группах (Нужны соответствующие игры, чаще перемешивать, сталкивать, на дискотеках «подталкивать друг к другу») • Дайте возможность пообщаться без взрослых • Позволяйте принимать решения, решать творческие задачи.	ценностях. Налаживайте атмосферу для глубоких разговоров. Проводите тематические дискуссии. Необходим старший товарищ, который не будет подавлять подростков.
Характеристики	11 – 14 лет	14 – 17 лет
Советы разрешения педагогических ситуаций	• Обидчивость, повышенная чувствительность к несправедливости - Внимательное, доброе отношение к детям, стремление разобраться в причинах поведения детей. • Курение, игра в карты, проба спиртного, употребление взрослого лексикона – разъяснительная беседа с привлечением старшего воспитателя, письменное объяснение поведения. • ЗАМКНУТОСТЬ, одиночество - Стремиться переключать внимание детей, давать поручения, связанные с необходимостью общения, проводить игры в смешанных группах. Уделить внимание играм на знакомство и контактность в первые дни • Непослушание, действие «наперекор», постоянные споры - Вникать в интересы детей, сотрудничать с ними. Возможно, ребенок просто не умеет по-другому привлекать внимание, реагировать нестандартно на такую ситуацию. • Появление тайн, укромных уголков, озорство, шалости - Знать секреты детей, совместно сохранять их, разумно использовать. Организовывать интересные игры с элементами романтики.	• Конфликтность, как вызов обществу, упрямство. Мнение сверстников выше мнения взрослых - Стремление понять подростков, разобраться в мотивах их поведения. Сотрудничество с ними. • Неподчинение взрослым, действия «наперекор», критиканство. Действия опережают мысли - Пытаться понять подростков, понять причины того или иного их поступка, тактично направлять их действия в нужное русло. • Замкнутость, одиночество, сильная ранимость, вспыльчивость, раздражительность. Интерес к себе - В индивидуальной беседе разъяснять подростку, как избавиться от этих особенностей или сгладить их, как сделать, чтобы «этого» было меньше. В коллективной беседе — находить у такого подростка лучшие качества и подчеркивать их. • Проявление чрезмерной самостоятельности - Учитывать это и предоставлять подросткам как можно больше подконтрольной самостоятельности. • Не сбывающиеся мечты подростков - Поразмышлять вместе с подростками о будущем. • Курение, алкоголь – обязательно беседа в присутствии старшего воспитателя, руководителя заезда. Возможно прекращение пребывания на программе. • Хамство – строгая реакция, неприятие такого поведения в коллективе. Индивидуальная беседа • Вызывающее поведение – индивидуальные беседы с привлечением старшего воспитателя, психолога • Объединение подростков в неформальные группы – воздействие на группу через лидеров, личные беседы.

Уровень программы

Программа является разноуровневой и реализуется на трёх уровнях сложности. 1) Стартовый уровень (1 год обучения) — для обучающихся без опыта в спортивной радиопеленгации: формирование первичных инженерно-технических компетенций, знакомство с оборудованием и основами радиопеленгования. 2) Базовый уровень (2–3 годы обучения) — для обучающихся, освоивших основы техники радиопеленгования: углублённое изучение технических и тактических аспектов, работа с навигационными инструментами. 3) Продвинутый уровень (4–5 годы обучения) — для обучающихся, нацеленных на освоение цифровых инструментов анализа, конструирование аппаратуры и предпрофессиональную деятельность в области радиотехники и ИТ. Переход на следующий уровень осуществляется по итогам промежуточной аттестации.

Объем и срок освоения программы:

Программа составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся и рассчитана на 5 лет. Общая трудоёмкость программы: 1200 часов. На занятия отводится 240 часов в год из расчета 6 часов в неделю: два занятия по три часа или три занятия по два часа.

Занятия по общефизической подготовке проводятся в спортивном зале по специальной физической подготовке на местности. Занятия по технико-тактической подготовке могут проводиться как в кабинете, так и на местности в зависимости от изучаемого материала и носить теоретический или практический характер.

Особенности организации образовательного процесса:

В группу принимаются все желающие. Дополнительный набор на 2-й и последующие годы обучения допускается на основании результатов собеседования и практических заданий (критерии: наличие базовых навыков ориентирования на местности, знание правил техники безопасности, общий уровень технической подготовленности). При зачислении в группы 2–5-го года педагог составляет индивидуальный образовательный маршрут, позволяющий восполнить пробелы в технических знаниях и навыках.

Занятия реализуются на базе школ (гимназий) и центров дополнительного образования на основании договоров о сетевом взаимодействии (предоставление учебных кабинетов и спортивных залов). В каникулярный период возможна реализация программы в форме учебно-практических занятий на местности, экскурсий на предприятия технической направленности, участия в соревнованиях как форме практического применения освоенных технических компетенций. Отдельные теоретические занятия (изучение принципов радиопеленгования, разбор правил, анализ треков) могут проводиться с применением дистанционных образовательных технологий. В рамках программы организуется совместная деятельность с родителями (законными представителями): открытые занятия, семейные старты, родительские собрания.

Образовательный процесс строится на основе межпредметных связей: обучающиеся получают дополнительные знания по физике (принципы распространения радиоволн, электромагнитное излучение), математике (расчёт

пеленгов, работа с масштабом), географии и картографии (топографические карты, системы координат), информатике (анализ GPS-данных, работа со специализированным программным обеспечением), ОБЖ (основы безопасности жизнедеятельности).

Ключевой принцип организации учебного процесса — от освоения технического инструмента к пониманию лежащих в его основе физических и инженерных закономерностей. Разноуровневое содержание заданий и личностно-ориентированный подход позволяют учитывать индивидуальный темп освоения технических компетенций каждым обучающимся. Переход к более сложному техническому материалу происходит только после уверенного освоения предыдущего уровня, что фиксируется в ходе текущего и промежуточного контроля.

Программный материал объединён в целостную систему и выстроен по пяти последовательным уровням сложности в соответствии с годами обучения.

На первом году обучения основное внимание уделяется формированию первичных инженерно-технических компетенций: обучающиеся знакомятся с устройством радиопеленгатора, осваивают правила обращения с аппаратурой, изучают основы работы радиоволн и азбуку Морзе. Физическая активность на этом этапе выступает средством практического применения технических навыков в полевых условиях, а не самостоятельной целью. Акцент сделан на правильном и осознанном выполнении технических действий, а не на скорости.

На втором–третьем годах обучения происходит углублённое изучение технических и тактических аспектов радиопеленгования: обучающиеся осваивают алгоритмы поиска передатчиков, технику «распеленговки» источников сигнала, работу с топографической картой и компасом в полевых условиях. Параллельно формируется физическая база, необходимая для уверенного применения технических навыков в реальной соревновательной обстановке. Используются игровые формы занятий и квесты на местности, позволяющие закреплять технические умения в практических ситуациях.

На четвёртом–пятом годах обучения основной акцент смещается на углублённое изучение физических основ радиопеленгации, освоение цифровых инструментов анализа (GPS-треки, специализированные приложения Strava и Orienteering Assistant), самостоятельное составление планов подготовки к соревнованиям. Обучающиеся этого уровня получают начальные навыки технического конструирования и настройки аппаратуры, осваивают основы судейской практики. Участие во Всероссийских соревнованиях («Мещерское лето», г. Рязань) является формой практической демонстрации сформированных технических компетенций и профориентационного опыта.

Для достижения большей эффективности освоения программы применяется системный подход в организации учебно-познавательной деятельности: технические компетенции выстраиваются последовательно — от отработки отдельных действий с аппаратурой до интеграции всего комплекса технических, тактических и навигационных навыков в целостную деятельность на соревновательной дистанции.

Системный подход к подготовке в каком-либо виде деятельности предусматривает следующие шаги:

- расчленение системы действий на отдельные функционально полные подсистемы;
- разработка средств и методов анализа состояния и способов развития этих подсистем;
- формирование набора упражнений, обеспечивающих развитие каждой подсистемы;
- контроль над состоянием системы в целом путем выполнения всего необходимого комплекса действий (соревнования);
- индивидуальный подход к занятиям предполагает тестирование и анализ работы отдельных подсистем для каждого учащегося.

Форма обучения: очная. Допускается реализация отдельных тем и занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2. В каникулярный период возможна реализация программы в форме учебно-тренировочных сборов, экскурсий, туристических выходов, участия в соревнованиях.

Язык обучения: программа реализуется на государственном языке Российской Федерации — русском языке (в соответствии со ст. 14 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ).

Основные формы работы с обучающимися: программа предусматривает использование следующих форм учебно-практической деятельности обучающихся:

- **фронтальная** - подача учебного материала всем учащимся;
- **индивидуальная** - самостоятельная работа учащихся при помощи объяснения педагога, содействии выработке навыков самостоятельной работы;
- **групповая** - особым приёмом при организации групповой формы работы является ориентирование обучающихся на создание так называемых мини-групп или подгрупп с учётом их возраста и опыта работы. Учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Все это способствует более быстрому и качественному выполнению творческого задания.

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Типы занятий:* изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

Формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: игра, экскурсия, конкурс, путешествие, лекция, видео-занятие.

Методы и приемы обучения:

Методика преподавания в объединении «Спортивная радиопеленгация» технической направленности предоставляет возможность для внедрения

разнообразных методов и приемов обучения и воспитания. Обоснованность применения различных методов обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач.

Используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация учебных презентаций и тестов с использованием интерактивной доски, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, приемов работы); *практические* (работа с приемником, передатчиком, книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений).

На всех этапах реализации программы используются активные методы обучения.

Метод проектов становится основой реализации обучающимися социально-значимых проектов экологической и природоохранной направленности.

Критерии и способы определения результативности

Формы отслеживания результативности:

При подведении итогов используются следующие формы: опрос, тестирование (контрольные упражнения и тесты для оценки уровня развития физической и тактико-технической подготовки); соревнования и конкурсы различного уровня; защита индивидуальных проектов и исследовательских работ; открытые занятия с приглашением родителей; портфолио обучающегося (сбор результатов, грамот, достижений за учебный год); диагностические карты освоения программы; итоговые показательные выступления. Контроль проводится три раза в год (входной — сентябрь, промежуточный — январь–февраль, итоговый — май).

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

В течение курса программы применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование;
- тестирование по ОФП;
- тестирование по СФП.

- Тестирование - Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию – Моргунова Т.В. (уровень выше среднего-14 и более баллов из 20; средний уровень – 10-14 баллов из 20; уровень ниже среднего – менее 10 баллов из 20);

- Практическое выполнение контрольных упражнений (нормативные таблицы разрабатываются педагогом ежегодно).

Аттестация обучающихся проводится три раза: входной контроль- сентябрь (практическое выполнение упражнений); промежуточный- январь-февраль (практическое и теоретическое выполнение контрольных упражнений); итоговый контроль – май (практическое и теоретическое выполнение контрольных упражнений).

Аттестация проходит по теоретической, физической и технико-тактической подготовке. После прохождения аттестации у обучающихся определяется уровень знаний, умений и навыков полученных в процессе занятий по программе.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале (сентябрь). Ведется для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков.

2. Промежуточный контроль (январь–февраль) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана.

3. Итоговый контроль (май) проводится в конце, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. В процессе диагностики обучаемых проводятся различные виды тестирования по теории с помощью специально разработанных и составленных тестов.

Кроме того, проводится тестирование и сдача контрольных нормативов по ОФП (нормативные таблицы разрабатываются педагогом ежегодно). Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств обучающихся.

Полученные результаты помогают в дальнейшем, индивидуально подходить и составлять личную программу подготовки для каждого занимающегося, работая вместе с ним в нужном направлении.

Оценочные материалы

В ходе реализации программы предусмотрено определение и контроль результатов освоения программы. Ожидаемые результаты зависят от задач, поставленных педагогом, и отличаются по уровням обучения.

Показатели результативности образовательной программы диагностируются с помощью следующих форм и методов:

Показатель	Формы и методы диагностики
Уровень сформированности знаний, умений и навыков по спортивной радиопеленгации и ориентированию на местности	- Анализ результатов участия в соревнованиях разного уровня по спортивной радиопеленгации и ориентированию на местности, выполнения разрядов. - Тестирование по сформированности знаний, умений, навыков.
Состояние здоровья, потребность в ведении здорового образа жизни	-Анкетирование. -Опрос. - Педагогическое наблюдение.
Формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников	-Анализ активности участия в жизнедеятельности объединения. -Анализ активности участия в социально-значимой и общественно-полезной деятельности (акции, реализация социальных проектов).
Физическое развитие	Тестирование по общей и специальной физической подготовке.
Познавательную активность учащихся	-Педагогическое наблюдение за развитием мотивации на занятиях. -Оценка уровня отношения к изучаемому материалу.

Развитие психических процессов учащихся: мышление, память и внимание	Тестирование с помощью психологических тестов и методик.
Коммуникативные умения, навыки работы в команде	-Наблюдения за отношениями в детском коллективе. -Наблюдения за отношениями обучающихся к деятельности в объединении. -Методика диагностики социально-психологического климата в группе.

Комплект оценочных материалов

Блок А. Входная диагностика (сентябрь, 1–2 неделя)

1. Мини-тест по технике безопасности (10 вопросов с выбором ответа; порог прохождения — 80%). Критерии оценки: выполнено (8–10 правильных ответов) / выполнено частично (5–7) / не выполнено (менее 5).

2. Базовый навык работы с картой и компасом: чек-лист 6 пунктов (ориентирование карты, снятие азимута, определение масштаба, нахождение условных знаков, прокладка маршрута, измерение расстояния). Критерии: выполнено (5–6 пунктов) / выполнено частично (3–4) / не выполнено (менее 3).

3. Стартовый норматив ОФП: перечень контрольных упражнений (бег 60 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, подтягивания / отжимания). Результаты фиксируются в стартовой ведомости и используются как точка отсчёта для оценки динамики.

Блок Б. Промежуточная аттестация (январь–февраль)

1. Техника радиопеленгования: практический чек-лист (включение и настройка приёмника; снятие пеленга на тестовый источник; нанесение пеленга на планшет с картой; определение примерного местоположения источника). Критерии: выполнено (4/4 пункта без подсказки) / выполнено частично (2–3 пункта) / не выполнено (1 и менее).

2. Ориентирование: прохождение контрольной дистанции (упрощённая тренировочная трасса, соответствующая году обучения). Оценивается время и количество взятых КП. Критерии: выполнено (взяты все КП в установленное время) / выполнено частично (взяты 50–99% КП) / не выполнено (менее 50%).

3. Теоретический тест по правилам соревнований и основам радиотехники (15 вопросов). Критерии: выполнено (12–15 правильных ответов) / выполнено частично (8–11) / не выполнено (менее 8). Результаты фиксируются в ведомости промежуточной аттестации.

Блок В. Итоговая аттестация (май–июнь)

1. Комплексное практическое задание: прохождение соревновательной дистанции с применением радиопеленгатора + сдача нормативов ОФП/СФП согласно году обучения.

2. Теоретическая часть: итоговый тест по всем разделам программы года обучения (20 вопросов). Порог: 70% (14 и более правильных ответов).

3. Итоговая ведомость/диагностическая карта с трёхуровневой фиксацией результатов по каждому показателю (выполнено / выполнено частично / не

выполнено). Индикаторы достижения результатов: владение радиопеленгатором на диапазонах 3,5 МГц и 144 МГц — оценивается на контрольном занятии по чек-листу (включение / настройка / снятие пеленга / нанесение на планшет); приём сигналов азбуки Морзе — оценивается по контрольному тесту-прослушиванию; выполнение нормативов ОФП/СФП — оценивается по установленным нормативным значениям; работа с GPS и специализированными приложениями (4–5 год обучения) — оценивается по результатам анализа трека в Strava/Orienteering Assistant.

Цель и задачи программы

Целью данной программы является укрепление здоровья обучающихся, развитие их физического, интеллектуального и творческого потенциалов, формирование технических компетенций и предпрофессиональных навыков в сфере инженерии посредством занятий спортивной радиопеленгацией

В процессе реализации программы решаются следующие задачи:

Образовательные (предметные) задачи:

- 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 строения и функционирования человеческого организма, профилактику травматизма, основы гигиены, дать основные навыки оказания первой медицинской помощи;
- привить навыки самостоятельной работы и поиска необходимой информации;
- изучить принципы подготовки радиотехники и обучающихся к соревнованиям.

Метапредметные задачи:

- развить творческие способности обучающихся;
- создать условия для развития общих познавательных способностей (памяти, внимания, аккуратности);
- развить интерес у ребят к техническим видам спорта.

Воспитательные задачи:

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

Предполагаемые результаты реализации программы

Планируемые результаты программы соответствуют поставленным целям и задачам, являются конкретными, достижимыми и поддаются проверке в ходе аттестации обучающихся. Результаты представлены по трём группам: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты:

- сформированность устойчивой мотивации к занятиям спортивной радиопеленгацией и здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма, уважения к традициям отечественного военно-прикладного радиоспорта и гордости за достижения российских спортсменов;
- сформированность целеустремлённости, настойчивости, ответственности, умения работать в команде и бесконфликтно общаться в коллективе;
- формирование мотивации к поиску новых технических решений и интереса к инженерно-техническим профессиям;
- развитие экологической культуры и бережного отношения к природной среде в ходе тренировок на открытом воздухе.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно ставить цели, планировать деятельность, анализировать результаты и корректировать действия (прохождение дистанции, составление тренировочного плана);
- развитие пространственного мышления, внимания, памяти, способности быстро принимать решения в условиях ограниченного времени;
- освоение навыков работы с информацией: чтение карт, анализ пеленгов, использование GPS-навигации и специализированных приложений;
- применение межпредметных знаний (физика, математика, география, ОБЖ) при решении практических задач на соревнованиях и тренировках.

Предметные результаты:

Теоретические знания: знание правил соревнований по спортивной радиопеленгации; владение терминологией радиоспорта; знание принципов распространения радиоволн, устройства и работы радиопеленгатора; знание основ топографии и краеведения Рязанской области; умение читать спортивную карту.

Практические умения и навыки: уверенное владение радиопеленгатором на диапазонах 3,5 МГц и 144 МГц; приём сигналов азбуки Морзе на слух; умение снимать пеленг и наносить его на планшет; ориентирование на местности с картой и компасом; самостоятельное прохождение соревновательной дистанции; выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП согласно году обучения.

Предпрофессиональные компетенции: начальные навыки конструирования и настройки радиоаппаратуры; умение составлять индивидуальный тренировочный план; навыки судейской практики; умение работать с GPS-навигатором и специализированными спортивными приложениями (для обучающихся 4–5 года обучения).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИЕЙ для групп 1-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Всего, ч	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теорети- ческих	практи- ческих	
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивной радиопеленгации	2	1	1	Опрос
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и со- ревнованиях	2	2	0	Тестирование по ТБ
3.	Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи	2	1	1	Контрольный опрос
4.	Личная и общественная гигиена, закаливание	1	1	0	Опрос
5.	Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору	5	1	4	Контрольное упражнение
6.	Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Охрана природы	2	1	1	Тестирование
7.	Общая физическая подготовка	86	4	82	Контрольный норматив
8.	Спортивное ориентирование	50	10	40	Контрольная дистанция
9.	Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн	3	3	0	Тестирование
10.	Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры	1	1	0	Опрос
11.	Прием на слух	5	1	4	Контрольный зачёт
12.	Знакомство с современным средствами контроля тренировочного процесса (GPS навигация, специализированные приложения в смартфонах)	2	2	0	Контрольное упражнение
13.	«Техника» спортивной радиопеленгации	48	3	45	Контрольная дистанция
14.	«Тактика» спортивной радиопеленгации	18	6	12	Зачёт
15.	Краеведение	9	3	6	Опрос
16.	Сдача контрольных нормативов	4	1	3	Сдача нормативов
	<i>ВСЕГО, ч</i>	240	41	199	

Объём учебно-тренировочной работы составлен из расчета 40 учебных недель в год по 6 часов в неделю.

Походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы – вне сетки занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для 1-го года обучения

1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивной радиопеленгации - 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

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 (1 час)

Встреча с ведущими спортсменами города по спортивной радиопеленгации.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях – 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. 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.

3. Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи - 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия (1 часа)

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

4. Личная и общественная гигиена, закаливание - 1 час

Теоретические занятия (1 час)

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

5. Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору - 5 часа

Теоретические занятия (1 час)

Одежда и обувь. Радиопеленгатор, наушники. Компас, планшет, часы, карточка участника. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Правила эксплуатации и хранения.

Практические занятия (4 часа)

Конструирование приспособлений к радиопеленгатору: изготовление несложной конструкции планшета.

6. Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Охрана природы - 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Значение спортивных соревнований. Положение о соревнованиях. Права и обязанности спортсменов, судей. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Практические занятия (1 часа)

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

7.Общая физическая подготовка-86 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (82 часа)

Средства и методы общей физической 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.

8. Спортивное ориентирование-50 часов

Теоретические занятия (10 часов)

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. 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.).

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

Практические занятия (40 часов)

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. 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.

9. Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн-3 часа

Теоретические занятия (3 часа)

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

10. Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры-1 час

Теоретические занятия (1 час)

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. Прием на слух-5 часов

Теоретические занятия (1 час)

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 (4 часа)

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

12. Знакомство с современными средствами контроля тренировочного процесса (GPS навигация, специализированные приложения в смартфонах)

- Необходимость использования GPS навигации, знакомство с основными устройствами и приложениями.

13. «Техника» спортивной радиопеленгации-48 часов

Теоретические занятия (3 часов)

Устройство, работа и основные технические требования к спортивной радиоаппаратуре – 1 час

- 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 типа Крона

Проверка аккумулятора на степень заряда.

- типы планшетов и их устройство.

Основы техники управления радиопеленгатором, и работа радиопеленгатором при передвижении-2 часа

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 (45 часов)

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.

4.Поиск радиопередатчика работающего постоянно (РПП) «по максимуму» с расстояния до 300 м (на диапазонах 3,5 и 144 МГц).

5.Поиск РПП с расстояния до 300 м на диапазоне 3,5 МГц используя «максимум» и «минимум».

6.Поиск 2-х РПП на разнесенных частотах, дистанция до 400м (на диапазонах 3,5 и 144 МГц), старт и финиш в одном месте.

7.Поиск 3-х и более РПП (дистанция до 1,5 км) в заданном направлении старт и финиш в одном месте.

8.Поиск 2-х РПП (дистанция до 1 км) с разнесенным стартом и финишем (выбор варианта поиска).

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

10.Поиск радиопередатчика, работающего циклично (РПЦ), с расстояния 500 – 700 м.

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

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

Теоретические занятия (4 часа)

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 (6 часа)

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.

14. «Тактика» спортивной радиопеленгации-18 часов

Теоретические занятия (6 часа)

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 (12 часов)

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-9 часов

Теоретические занятия (3 часа)

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения.
История города.

Практические занятия (6 часов)

Посещение экскурсионных объектов города, музеев.

16. Сдача контрольных нормативов-4 часа

Контроль знаний, умений и навыков (ЗУН) осуществляется два раза в год. Для этого воспитанниками ежегодно в мае, сдаются контрольные нормативы по теоретической, физической и технико-тактической подготовке.

Теоретические занятия (1 час)

Сдача контрольных нормативов по теоретической части программы.
(нормативные таблицы разрабатываются педагогом ежегодно)

Практические занятия (3 часа)

Сдача контрольных нормативов по технико-тактической и физической подготовке. (нормативные таблицы разрабатываются педагогом ежегодно).

Сдача контрольных тестов по ориентированию (нормативные таблицы разрабатываются педагогом ежегодно)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ,

завершивших 1-й год обучения

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивной радиопеленгации

Должны знать:

- значение и историю развития спортивной радиопеленгации;
- место и время проведения занятий.

Должны уметь:

-коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, тренажерном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Должны уметь:

- находить выход из аварийных ситуаций, криминальных ситуаций;
- уметь выходить из леса при потере ориентировки.

Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи

Должны знать:

- значение оказания первой доврачебной помощи;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему;

Должны уметь:

-оказывать первую доврачебную помощь при ушибах, растяжениях, солнечном и тепловом ударе, обморожении.

Личная и общественная гигиена, закаливание

Должны знать:

- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиену физических упражнений;
- гигиену тела, одежды, обуви.

Должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.

Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору

Должны знать:

- правила эксплуатации радиопеленгатора;
- правила хранения радиопеленгаторов;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

Должны уметь:

-правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;

- хранить снаряжение радиоспортсмена;
- изготавливать несложный планшет.

Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Охрана природы

Должны знать:

- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- действия участников на старте, на КП, в финишном коридоре, после финиша;
- меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований.

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- задачи общей физической подготовки;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- значение разминки и заминки для организма .

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- владеть приемами техники бега;
- передвигаться на лыжах.

Спортивное ориентирование

Должны знать:

- понятие о технике ориентирования;
- разновидности карт;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное

ориентирование, точечное ориентирование;

- компас и его устройство;
- правила соревнований по спортивному ориентированию.

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- уметь создавать простейшую карту, схему класса и школьного двора.

Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн

Должны знать:

- общие понятия об электромагнитных волнах, поляризации волн;
- диапазоны радиоволн ДВ, СВ, КВ, УКВ;
- диапазоны используемые в спортивной радиопеленгации.

Должны уметь:

- различать диапазоны используемые в спортивной радиопеленгации.

Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры

Должны знать:

- различия между передающими и приемными антеннами;
- применение антенн в радиосвязи на земле, на море, в авиации, армии.

Должны уметь:

- применять антенны в спортивной радиопеленгации.

Прием на слух

Должны знать:

- буквы телеграфной азбуки применяемой в спортивной радиопеленгации – Е, М, И, С, Х,5,О;
- их сочетание МОЕ, МОИ, МОС, МОХ, МО5, МО.

Должны уметь:

- принимать сигналы МОЕ, МОИ, МОС, МОХ, МО5, МО;

«Техника» спортивной радиопеленгации

Должны знать:

- понятия о технике спортивной радиопеленгации;
- устройство, работу и основные технические требования к спортивной радиоаппаратуре;
- органы управления радиопеленгатором, их значение;
- способы управления радиопеленгатором при поиске радиопередатчиков на 144 МГц и 3,5 МГц.

Должны уметь:

- проверять на степень заряда, заряжать и заменять аккумуляторы в приемнике;
- включать и подготавливать к работе радиопеленгатор на 144МГц и 3,5 МГц;
- настраивать радиопеленгатор на частоту радиопередатчика;
- устанавливать оптимальный уровень громкости;

-искать 2 радиопередатчика, работающих циклично, на расстоянии до 2-х км;

«Тактика» спортивной радиопеленгации

Должны знать:

- значение выбора оптимального пути прохождения дистанции;
- приемы снятия пеленгов в градусах с помощью компаса и без него.

Должны уметь:

- снимать пеленг в градусах с помощью компаса;
- анализировать полученные результаты;
- выбирать вариант прохождения дистанции.

Краеведение

Должны знать:

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города;
- местонахождение экскурсионных объектов города.

Должны уметь:

- рассказать об истории родного города;
- посетить музеи и экскурсионные объекты города.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИЕЙ для групп 2-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Всего,ч	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теорети- ческих	практи- ческих	
1.	Вводное занятие. Обзор развития спортивной радиопеленгации	2	1	1	Опрос
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	3	2	1	Тестирование по ТБ
3.	Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи	2	1	1	Контрольный опрос
4.	Врачебный контроль, самоконтроль	2	1	1	Самоконтроль/опрос
5.	Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору	3	1	2	Контрольное упражнение
6.	Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Охрана природы	2	1	1	Тестирование
7.	Общая физическая подготовка	72	2	70	Контрольный норматив
8.	Специальная физическая				Контрольный

	подготовка	28	1	27	норматив
9.	Спортивное ориентирование	50	10	40	Контрольная дистанция
10.	Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн	1	1	0	Тестирование
11.	Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры	1	1	0	Опрос
12.	Прием на слух	2	-	2	Контрольный зачёт
13.	Настройка на GPS навигаторе и приложении на смартфоне параметров тренировки	4	2	2	Контрольное упражнение
14.	«Техника» спортивной радиопеленгации	48	2	46	Контрольная дистанция
15.	«Тактика» спортивной радиопеленгации	10	4	6	Зачёт
16.	Краеведение	6	2	4	Опрос
17.	Сдача контрольных нормативов	4	1	3	Сдача нормативов
	<i>ВСЕГО, ч</i>	240	33	207	

Объём учебно-тренировочной работы составлен из расчета 40 учебных недель в год по 6 часов в неделю.

Походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы – вне сетки занятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИЕЙ для групп 3-го годов обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Всего, ч	В том числе		Формы аттестации/контроля
			теоретических	практических	
1.	Вводное занятие. Обзор развития спортивной радиопеленгации	2	1	1	Опрос
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	3	2	1	Тестирование по ТБ
3.	Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи	2	1	1	Контрольный опрос
4.	Врачебный контроль, самоконтроль	2	1	1	Самоконтроль/опрос
5.	Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору	3	1	2	Контрольное упражнение
6.	Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Охрана природы	2	1	1	Тестирование
7.	Общая физическая подготовка	72	2	70	Контрольный норматив
8.	Специальная физическая подготовка	28	1	27	Контрольный норматив
9.	Спортивное ориентирование	50	10	40	Контрольная дистанция

10.	Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн	1	1	0	Тестирование
11.	Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры	1	1	0	Опрос
12.	Прием на слух	2	-	2	Контрольный зачёт
13.	Настройка на GPS навигаторе и приложении на смартфоне параметров тренировки	4	2	2	Контрольное упражнение
14.	«Техника» спортивной радиопеленгации	48	2	46	Контрольная дистанция
15.	«Тактика» спортивной радиопеленгации	10	4	6	Зачёт
16.	Краеведение	6	2	4	Опрос
17.	Сдача контрольных нормативов	4	1	3	Сдача нормативов
	<i>ВСЕГО, ч</i>	240	33	207	

Объём учебно-тренировочной работы составлен из расчета 40 учебных недель в год по 6 часов в неделю.

Походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы – вне сетки занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ для 2 - 3-го годов обучения

1. Вводное занятие. Обзор развития спортивной радиопеленгации -2 часа *Теоретические занятия (1 час)*

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

Практические занятия (1 час)

Знакомство с фото-, видеоматериалами за прошедший год.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях – 3 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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 (1 час)

Поиск условно заблудившихся по карте.

3. Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи -2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение. Поражение электрическим током.

Практические занятия (1 час)

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

4. Врачебный контроль, самоконтроль-2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Понятие о «спортивной форме», утомление и перетренировке. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практические занятия (1 час)

Прохождение диспансеризации.

5.Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору -3 часа

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (2 часа)

Основы конструирования: изготовление несложной конструкции планшета для зимнего ориентирования.

6.Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Охрана природы-2 часа

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (1 час)

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

7.Общая физическая подготовка-72 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (70 часов)

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-28 часов

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (27 часов)

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-50 часов

Теоретические занятия (10 часов)

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 (40 часов)

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-1 час

Теоретические занятия (1 час)

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-1 час

Теоретические занятия (1 час)

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-2 часа

Практические занятия (2 часа)

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

13. Настройка на GPS навигаторе и приложении на смартфоне параметров тренировки – 4 часа.

- Выбор оптимального приложения на смартфоне. Установка интервалов.
- Подбор и приобретение (по возможности) GPS навигатора. Установка пульсовых зон, предупреждающих сигналов о превышении пульса.

14. «Техника» спортивной радиопеленгации-48 часов

Теоретические занятия (2 часов)

- 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 (46 часов)

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.

15. «Тактика» спортивной радиопеленгации-10 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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 (6 часов)

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.

16.Краеведение-6 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

Посещение мест интересных своеобразным проявлением природы.

17.Сдача контрольных нормативов-4 часа

Теоретические занятия (1 час)

Сдача контрольных нормативов по теоретической части программы. (нормативные таблицы разрабатываются педагогом ежегодно).

Практические занятия (3 часа)

Сдача контрольных нормативов по технико-тактической и физической подготовке. (нормативные таблицы разрабатываются педагогом ежегодно).

Сдача контрольных тестов по ориентированию (нормативные таблицы разрабатываются педагогом ежегодно)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ,

завершивших 2 и 3-й год обучения

Вводное занятие. Обзор развития спортивной радиопеленгации

Должны знать:

-достижения воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год;

- перспективы развития спортивной радиопеленгации в стране, округе, городе.

Должны уметь:

-подводить итоги собственных достижений;

-коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, тренажерном зале, на местности;
- технику безопасности при работе с электроприборами;
- правила пожарной безопасности.

Должны уметь:

- уметь выходить из леса при потере ориентировки;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.

Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи

Должны знать:

- состав медицинской аптечки группы;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему при поражении током.

Должны уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь при ушибах, растяжениях, солнечном и тепловом ударе, обморожении, ударе током.

Врачебный контроль, самоконтроль

Должны знать:

- понятия «спортивной формы»;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, пульс в покое.

Должны уметь:

- вести дневник спортсмена;
- составлять и соблюдать режим дня.

Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору

Должны знать:

- модели радиопеленгаторов;
- правила эксплуатации радиопеленгаторов;
- правила хранения радиопеленгаторов.

Должны уметь:

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение радиоспортсмена;
- изготавливать несложный планшет для зимнего ориентирования.

Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Охрана природы

Должны знать:

- общие положения правил по спортивной радиопеленгации;
- права и обязанности участников соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять действия, касающиеся спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- принципы построения тренировочного процесса;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения, упражнения на расслабление;
- технику лыжных ходов;
- подвижные игры и эстафеты.

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- владеть приемами техники бега;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы.

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

- значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Должны уметь:

- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения на развитие быстроты(бег из различных стартовых положений);
- упражнения на развитие ловкости и прыгучести (ходьба по гимнастической скамейке, кувырки, прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног).
- упражнения для развития силы и силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре, приседания на двух ногах).

Спортивное ориентирование

Должны знать:

- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: чтение карты, чувства расстояния, чувство направления;

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- двигаться по азимуту;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять выход на КП с различных привязок;

- аккуратно произвести отметку на КП;
- производить топографическую съемку местности вдоль линейных ориентиров.

Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн

Должны знать:

- диапазоны радиоволн ДВ, СВ, КВ, УКВ;
- диапазоны используемые в спортивной радиопеленгации.

Должны уметь:

- различать диапазоны, используемые в спортивной радиопеленгации.

Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры

Должны знать:

- различия между передающими и приемными антеннами;
- применение антенн в радиосвязи на земле, на море, в авиации, армии.

Должны уметь:

- применять антенны в спортивной радиопеленгации.

Прием на слух

Должны знать:

- буквы и сочетания телеграфной азбуки применяемой в спортивной радиопеленгации – МОЕ, МОИ, МОС, МОХ, МО5, МО.

Должны уметь:

- принимать сигналы МОЕ, МОИ, МОС, МОХ, МО5, МО в условиях радиопомех.

«Техника» спортивной радиопеленгации

Должны знать:

- технику настройки частоты на 3,5 МГц;
- перестройка с одной частоты на другую;
- способы управления радиопеленгатором при поиске радиопередатчиков на 144 МГц и 3,5 МГц.

Должны уметь:

- подготавливать радиопеленгатор на 144МГц и 3,5 МГц к работе в различных погодных условиях;
- проходить дистанцию по группе МЖ 13(обнаружить 2 радиопередатчика работающих циклично, на расстоянии до 3-х км, с разнесенным стартом и финишем).

«Тактика» спортивной радиопеленгации

Должны знать:

- действия спортсмена после получения технической информации на старте;
- ошибки пеленгования.

Должны уметь:

- анализировать данные технической информации полученной на старте;
- выбирать предварительный вариант прохождения дистанции;
- выбирать вариант прохождения дистанции с учетом полученных пеленгов;
- анализировать пройденную дистанцию.

Краеведение

Должны знать:

- географическое положение территории края;

-геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы;

-места интересные своеобразным проявлением природы.

Должны уметь:

-рассказать о географическом положении края;

-посетить экскурсионные объекты города.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИЕЙ групп 4-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Всего, ч	В том числе		Формы аттестации/контроля
			теоретических	практических	
1.	Вводное занятие. Обзор развития спортивной радиопеленгации	1	1		Опрос
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	2	-	Тестирование по ТБ
3.	Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи	1	-	1	Контрольный опрос
4.	Врачебный контроль, самоконтроль	2	1	1	Самоконтроль/опрос
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Опрос
6.	Основы психологической подготовки радиоспортсменов	2	1	1	Тестирование
7.	Правила соревнований по спортивной радиопеленгации, ЕВСК	3	3	-	Тестирование
8.	Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору	2	1	1	Контрольное упражнение
9.	Общая физическая подготовка	75	2	73	Контрольный норматив
10.	Специальная физическая подготовка	30	2	28	Контрольный норматив
11.	Спортивное ориентирование	60	10	50	Контрольная дистанция
12.	Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн	1	1	-	Тестирование
13.	Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры	1	1	-	Опрос
14.	Прием на слух	1	-	1	Контрольный зачёт
15.	«Техника» спортивной радиопеленгации	40	4	36	Соревнование/зачёт

16.	«Тактика» спортивной радиопеленгации	8	2	6	Соревнование/зачёт
17.	Теория и практика тренировочного процесса	2	2		Зачёт
18.	Судейская практика	4	1	3	Зачёт
19.	Краеведение	2	1	1	Опрос
20.	Сдача контрольных нормативов	4	2	2	Сдача нормативов
	<i>ВСЕГО, ч</i>	240	37	203	

Объём учебно-тренировочной работы составлен из расчета 40 учебных недель в год по 6 часов в неделю.

Походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы – вне сетки занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ 4-го года обучения

1. Вводное занятие. Обзор развития спортивной радиопеленгации

Теоретические занятия

Перспективы развития спортивной радиопеленгации. Планирование учебно-тренировочной работы на будущий учебный год.

Практические занятия

Знакомство с фото-, видеоматериалами за прошедший год. Составление воспитанниками графика роста спортивных результатов, определение цели и задач на будущий спортивный год.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивной радиопеленгации. Поиск условно заблудившихся по карте. Первичные средства пожаротушения. Эвакуация людей.

3. Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи

Теоретические занятия

Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение. Поражение электрическим током. Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, солнечный удар, тепловой удар, обморожение. Оказание первой доврачебной помощи при поражении током.

4. Врачебный контроль, самоконтроль

Теоретические занятия

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение диспансеризации.

5.Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Теоретические занятия

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

6. Основы психологической подготовки радиоспортсменов

Теоретические занятия

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

Практические занятия

Регулирование стресса. Развитие самоуверенности.

7.Правила соревнований по спортивной радиопеленгации, ЕВСК

Теоретические занятия

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

8.Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору

Теоретические занятия

Основные сведения о монтаже радиоаппаратуры. Детали и материалы, применяемые для монтажа радиоаппаратуры (дюраль, алюминий, латунь, медь). Проверка всех крепежных деталей на немагнитность.

Практические занятия

Основы конструирования: изготовление крепления для компаса к радиопеленгатору.

9.Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Основные задачи, принципы построения тренировочного процесса: постепенность, повторяемость, разносторонность, индивидуальность. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

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. Игры на местности. Туристические походы.

10.Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Бег в гору. 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.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером, упражнения с предметами.

11. Спортивное ориентирование

Теоретические занятия

Углубленное изучение основ топографии.

Высота сечения. Изображение рельефа. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Комплексное чтение карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.

Практические занятия

Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой, местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности, по среднeperесеченной местности. Движение по солнцу без компаса.

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Учебные соревнования: в заданном направлении, по-выбору, по маркированной трассе, по-«нитке», зимнее ориентирование.

12. Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн

Теоретические занятия

Свойства распространения радиоволн. Поверхностное и пространственное распространение радиоволн. Рассеяние энергии волн, напряженность поля рассеяния радиоволн вблизи земной поверхности.

13. Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры

Теоретические занятия

Антенны передающей аппаратуры. Круговая диаграмма направленности. Антенны приемной радиоаппаратуры. Работа рамочной, штыревой и комбинированной антенны.

14. Прием на слух

Практические занятия

Прием на слух сигналов радиопередатчика работающего циклично. Прием сигналов радиопередатчика в условиях радиопомех. Быстрота приёма сигналов.

15. «Техника» спортивной радиопеленгации-66 часов

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 радиопередатчиков.

Спортсмену необходимо отыскать до 3-х радиопередатчиков или микромаяков, работающих на разных частотах, с завязанными глазами. Поиск производится на ровной открытой площадке, стадионе, спортзале.

4. Скоростные пятиминутки поиска радиопередатчиков (поиск 5-ти радиопередатчиков работающих циклично (РПРЦ), на дистанциях до 1,3 км за пять минут).

Тренировка проводится на местности различной проходимости и пересеченности. Задача: отыскать 5 радиопередатчиков работающих в цикле в течение пяти минут. Отметка на контрольном пункте (КП), обозначающем радиопередатчик, обязательна.

5. Поиск спортсменом радиопередатчиков совместно с тренером (для выявления и анализа ошибок в пеленговании допускаемых спортсменов в процессе работы на дистанции).

6. Поиск 3-х РПРЦ с разнесенным стартом и финишем (для отработки техники поиска радиопередатчика).

7. Поиск РПРЦ в заданном порядке и с заданным временем обнаружения.

Количество радиопередатчиков – до 5. Длина дистанции от 1,5 до 5 км. Спортсмену ставится задача: обнаружить радиопередатчики в заданной последовательности и с конкретным временем взятия каждого из них.

8. Поиск радиопередатчиков на дистанции.

Главная цель пройти дистанцию с наименьшей потерей циклов.

16.«Тактика» спортивной радиопеленгации

Теоретические занятия

Расчет дистанции, ее постановка. Анализ различных вариантов постановки дистанции, разбор дистанций, оценка дистанции. Ошибки на дистанции. Пути их исправления.

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.

17. Теория и практика тренировочного процесса

- Типы видов спорта (циклические, атлетические и др.)
- Теория микро и макро циклов в тренировочном процессе

18.Судейская практика

Теоретические занятия

Состав судейской коллегии на соревнованиях. Начальник дистанции и его помощники. Планирование и постановка дистанции. Обеспечение безопасности при планировании дистанции.

Практические занятия

Участие в работе судейской коллегии на соревнованиях по спортивной радиопеленгации и спортивному ориентированию.

19.Краеведение

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Посещение мест интересных своеобразным проявлением природы.

20.Сдача контрольных нормативов

Теоретические занятия

Сдача контрольных нормативов по теоретической части программы. (нормативные таблицы разрабатываются педагогом ежегодно)

Практические занятия

Сдача контрольных нормативов по технико-тактической и физической подготовке. (нормативные таблицы разрабатываются педагогом ежегодно).

Сдача контрольных тестов по ориентированию (нормативные таблицы разрабатываются педагогом ежегодно)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, завершивших 4-й год обучения

Вводное занятие. Обзор развития спортивной радиопеленгации

Должны знать:

-достижения воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год;

-достижения российских радиоспортсменов на международных соревнованиях.

Должны уметь:

-анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения достигнутых результатов.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Должны знать:

-основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, тренажерном зале, на местности;

-правила пожарной безопасности;

-правила дорожного движения;

-технику безопасности при работе с электроприборами;

Должны уметь:

-уметь выходить из леса при потере ориентировки;

-пользоваться первичными средствами пожаротушения;

-оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.

Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи

Должны знать:

-состав медицинской аптечки группы;

-характерные спортивные травмы и их предупреждение;

-основы первой доврачебной помощи пострадавшему при поражении током.

Должны уметь:

-оказывать первую доврачебную помощь при ушибах, растяжениях, солнечном и тепловом ударе, обморожении, ударе током.

Врачебный контроль, самоконтроль

Должны знать:

-методы ведения дневника тренировок и соревнований;

-методы записи и анализа;

-методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

Должны уметь:

-выполнять разбор путей прохождения дистанции;

-выполнять хронометраж прохождения дистанции;

-вести дневник спортсмена.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Должны знать:

-краткие сведения о строении организма человека;

-значение дыхания для жизнедеятельности человека.

Основы психологической подготовки радиоспортсмена

Должны знать:

-понятие «психологический стресс»;

-понятие «стресс» в условиях соревнований;

-методы и средства развития волевых качеств.

Должны уметь:

- регулировать стресс;
- развивать самоуверенность;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие.

Правила соревнований по спортивной радиопеленгации.

Должны знать:

- общие положения правил по спортивной радиопеленгации;
- права и обязанности участников соревнований;
- основные сведения о Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять действия, касающиеся спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору

Должны знать:

- основные сведения о монтаже радиоаппаратуры;
- детали и материалы, применяемые для монтажа радиоаппаратуры;

Должны уметь:

- правильно подбирать материалы для изготовления крепления для компаса;
- проверять крепежные детали на немагнитность;
- изготавливать крепление для компаса к радиопеленгатору.

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- принципы построения тренировочного процесса;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения, упражнения на расслабление;
- технику лыжных ходов;
- подвижные игры и эстафеты.

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- владеть приемами техники бега;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы.

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

- значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;

-выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;

- выполнять специально-беговые упражнения;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения на развитие быстроты;
- упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- упражнения для развития силы.

Спортивное ориентирование

Должны знать:

- понятия высота сечения;
- разновидность рельефа и его изображение на картах;
- символьные легенды КП.

Должны уметь:

- измерять расстояния по заболоченной, труднопроходимой местности;
- двигаться по азимуту по открытой и закрытой местности;
- двигаться без компаса, по солнцу;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально, интуитивно);
- читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять выход на КП с различных привязок;
- аккуратно произвести отметку на КП.

Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн

Должны знать:

- свойства распространения радиоволн;

Должны уметь:

- различать диапазоны, используемые в спортивной радиопеленгации.

Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры

Должны знать:

- различия между передающими и приемными антеннами;
- работу рамочной, штыревой и комбинированной антенн;

Должны уметь:

- применять антенны в спортивной радиопеленгации.

Прием на слух

Должны знать:

- буквы и сочетания телеграфной азбуки применяемой в спортивной радиопеленгации – **МОЕ, МОИ, МОС, МОХ, МО5, МО**.

Должны уметь:

- принимать сигналы **МОЕ, МОИ, МОС, МОХ, МО5, МО** в условиях радиопомех.

«Техника» спортивной радиопеленгации

Должны знать:

- технику настройки частоты на 3,5 МГц;
- перестройка с одной частоты на другую;
- способы управления радиопеленгатором при поиске радиопередатчиков на 144 МГц и 3,5 МГц.

Должны уметь:

-подготавливать радиопеленгатор на 144МГц и 3,5 МГц к работе в различных погодных условиях;

-проходить дистанцию по своей возрастной группе (МЖ 13, МЖ 15), с учетом контрольного времени.

«Тактика» спортивной радиопеленгации

Должны знать:

-схему анализа постановки, разбора и оценки дистанции;

-систематизацию ошибок;

-причины ошибок.

Должны уметь:

-анализировать данные технической информации полученной на старте;

-выбирать предварительный вариант прохождения дистанции;

-выбирать вариант прохождения дистанции с учетом полученных пеленгов;

-анализировать пройденную дистанцию.

Судейская практика

Должны знать:

-общее представление о коллегии судей соревнований;

-обязанности начальника дистанции и его помощников.

Должны уметь:

-работать в составе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанции;

-планировать дистанцию по спортивному ориентированию и спортивной радиопеленгации.

Краеведение

Должны знать:

-географическое положение территории края;

-геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы;

-места интересные своеобразным проявлением природы.

Должны уметь:

-рассказать о географическом положении края;

-посетить экскурсионные объекты города.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИЕЙ групп 5-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Всего, ч	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теорети- ческих	практи- ческих	
1.	Вводное занятие. Обзор развития спортивной радиопеленгации	1	1		Опрос
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	2	-	Тестирование по ТБ
3.	Предупреждение и профилактика травм,	1	-	1	Контрольный опрос

	оказание первой доврачебной помощи				
4.	Врачебный контроль, самоконтроль	2	1	1	Самоконтроль/опрос
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Опрос
6.	Основы психологической подготовки радиоспортсменов	2	1	1	Тестирование
7.	Правила соревнований по спортивной радиопеленгации, ЕВСК	3	3	-	Тестирование
8.	Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору	2	1	1	Контрольное упражнение
9.	Общая физическая подготовка	70	2	68	Контрольный норматив
10.	Специальная физическая подготовка	35	2	33	Контрольный норматив
11.	Спортивное ориентирование	60	10	50	Контрольная дистанция
12.	Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн	1	1	-	Тестирование
13.	Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры	1	1	-	Опрос
14.	Прием на слух	1	-	1	Контрольный зачёт
15.	«Техника» спортивной радиопеленгации	46	4	32	Соревнование/зачёт
16.	«Тактика» спортивной радиопеленгации	10	4	6	Соревнование/зачёт
17.	Составление индивидуальных тренировочных планов	4	2	2	Защита проекта
18.	Судейская практика	4	1	3	Зачёт
19.	Краеведение	2	1	1	Опрос
20.	Сдача контрольных нормативов	4	2	2	Сдача нормативов
	<i>ВСЕГО, ч</i>	240	27	213	

Объём учебно-тренировочной работы составлен из расчета 40 учебных недель в год по 6 часов в неделю.

Походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы – вне сетки занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ 5-го года обучения

1. Вводное занятие. Обзор развития спортивной радиопеленгации *Теоретические занятия*

Перспективы развития спортивной радиопеленгации. Планирование учебно-тренировочной работы на будущий учебный год.

Практические занятия

Знакомство с фото-, видеоматериалами за прошедший год. Составление воспитанниками графика роста спортивных результатов, определение цели и задач на будущий спортивный год.

2.Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивной радиопеленгации. Поиск условно заблудившихся по карте. Первичные средства пожаротушения. Эвакуация людей.

3.Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи

Теоретические занятия

Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение. Поражение электрическим током. Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, солнечный удар, тепловой удар, обморожение. Оказание первой доврачебной помощи при поражении током.

4.Врачебный контроль, самоконтроль

Теоретические занятия

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение диспансеризации.

5.Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Теоретические занятия

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

6. Основы психологической подготовки радиоспортсменов

Теоретические занятия

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

Практические занятия

Регулирование стресса. Развитие самоуверенности.

7.Правила соревнований по спортивной радиопеленгации, ЕВСК

Теоретические занятия

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

8.Снаряжение радиоспортсмена. Конструирование приспособлений к радиопеленгатору

Теоретические занятия

Основные сведения о монтаже радиоаппаратуры. Детали и материалы, применяемые для монтажа радиоаппаратуры (дюраль, алюминий, латунь, медь). Проверка всех крепежных деталей на немагнитность.

Практические занятия

Основы конструирования: изготовление крепления для компаса к радиопеленгатору.

9.Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Основные задачи, принципы построения тренировочного процесса: постепенность, повторяемость, разносторонность, индивидуальность. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

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. Игры на местности. Туристические походы.

10.Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Бег в гору. 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.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером, упражнения с предметами.

11. Спортивное ориентирование

Теоретические занятия

Углубленное изучение основ топографии.

Высота сечения. Изображение рельефа. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Комплексное чтение карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.

Практические занятия

Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой, местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности, по среднепересеченной местности. Движение по солнцу без компаса.

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Учебные соревнования: в заданном направлении, по-выбору, по маркированной трассе, по-«нитке», зимнее ориентирование.

12. Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн

Теоретические занятия

Свойства распространения радиоволн. Поверхностное и пространственное распространение радиоволн. Рассеяние энергии волн, напряженность поля рассеяния радиоволн вблизи земной поверхности.

13. Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры

Теоретические занятия

Антенны передающей аппаратуры. Круговая диаграмма направленности. Антенны приемной радиоаппаратуры. Работа рамочной, штыревой и комбинированной антенны.

14. Прием на слух

Практические занятия

Прием на слух сигналов радиопередатчика работающего циклично. Прием сигналов радиопередатчика в условиях радиопомех. Быстрота приёма сигналов.

15. «Техника» спортивной радиопеленгации-66 часов

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 радиопередатчиков.

Спортсмену необходимо отыскать до 3-х радиопередатчиков или микромаяков, работающих на разных частотах, с завязанными глазами. Поиск производится на ровной открытой площадке, стадионе, спортзале.

4. Скоростные пятиминутки поиска радиопередатчиков (поиск 5-ти радиопередатчиков работающих циклично (РПРЦ), на дистанциях до 1,3 км за пять минут).

Тренировка проводится на местности различной проходимости и пересеченности. Задача: отыскать 5 радиопередатчиков работающих в цикле в течение пяти минут. Отметка на контрольном пункте (КП), обозначающем радиопередатчик, обязательна.

5. Поиск спортсменом радиопередатчиков совместно с тренером (для выявления и анализа ошибок в пеленговании допускаемых спортсменов в процессе работы на дистанции).

6. Поиск 3-х РПРЦ с разнесенным стартом и финишем (для отработки техники поиска радиопередатчика).

7. Поиск РПРЦ в заданном порядке и с заданным временем обнаружения.

Количество радиопередатчиков – до 5. Длина дистанции от 1,5 до 5 км. Спортсмену ставится задача: обнаружить радиопередатчики в заданной последовательности и с конкретным временем взятия каждого из них.

8. Поиск радиопередатчиков на дистанции.

Главная цель пройти дистанцию с наименьшей потерей циклов.

16. «Тактика» спортивной радиопеленгации

Теоретические занятия

Расчет дистанции, ее постановка. Анализ различных вариантов постановки дистанции, разбор дистанций, оценка дистанции. Ошибки на дистанции. Пути их исправления.

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.

17. Составление индивидуальных тренировочных планов

- Изучение теории микро и макроциклов в тренировочном процессе в циклических видах спорта
- Определение главного старта сезона
- Составление тренировочного плана с учетом подготовки к главному старту сезона

18. Судейская практика

Теоретические занятия

Состав судейской коллегии на соревнованиях. Начальник дистанции и его помощники. Планирование и постановка дистанции. Обеспечение безопасности при планировании дистанции.

Практические занятия

Участие в работе судейской коллегии на соревнованиях по спортивной радиопеленгации и спортивному ориентированию.

19. Краеведение

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Посещение мест интересных своеобразным проявлением природы.

20. Сдача контрольных нормативов

Теоретические занятия

Сдача контрольных нормативов по теоретической части программы. (нормативные таблицы разрабатываются педагогом ежегодно)

Практические занятия

Сдача контрольных нормативов по технико-тактической и физической подготовке. (нормативные таблицы разрабатываются педагогом ежегодно).

Сдача контрольных тестов по ориентированию (нормативные таблицы разрабатываются педагогом ежегодно)

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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.

Воспитательная составляющая программы

Воспитательная составляющая дополнительной общеобразовательной программы технической направленности «Спортивная радиопеленгация» направлена на: формирование мотивации поиска новых технических решений, необходимых для развития науки и производства; воспитание трудолюбия, настойчивости, целеустремлённости, ответственности и командного духа; формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровому образу жизни, патриотизма и уважения к традициям отечественной военно-прикладной технической деятельности; развитие экологической культуры и бережного отношения к природной среде в ходе тренировок на открытом воздухе.

Воспитательная деятельность отражается в содержании разделов и тем учебного плана программы. Календарный план воспитательной работы, составленный в соответствии с образовательной программой учреждения, является приложением к программе для каждой учебной группы.

**Комплекс организационно-педагогических условий
для реализации программы
Материально-техническое обеспечение программы**

Учебное оборудование и инвентарь:

— радиопеленгаторы (диапазон 3,5 МГц) — 10 шт.; радиопеленгаторы (диапазон 144 МГц) — 5 шт.; радиопередатчики (лисы) диапазона 3,5 МГц — 5 шт.; радиопередатчики (лисы) диапазона 144 МГц — 5 шт.; компасы спортивные — 15 шт.; планшеты для карт — 15 шт.; спортивные карты местности (комплекты) — 5 шт.; GPS-навигаторы — 5 шт.; секундомеры — 5 шт.; мячи (для ОФП) — 10 шт.; лыжи с ботинками (комплекты) — 15 шт.; аккумуляторы и зарядные устройства к радиоаппаратуре — 20 шт.; наушники — 15 шт.

Помещения и оборудование:

— учебный кабинет (не менее 30 кв.м) с доступом к интернету и ИКТ-оборудованием: компьютер/ноутбук — 1 шт., интерактивная доска или проектор с экраном — 1 шт., принтер — 1 шт.; спортивный зал (по договору о сетевом взаимодействии); открытая местность для тренировок (парки, лесопарки Рязани и области).

Доступ к информационным системам и сетям:

— Доступ к сети Интернет: да, в учебном кабинете (через Wi-Fi или проводное подключение), используется для: работы с ЭОР, анализа тренировочных треков в специализированных приложениях (Strava, Orienteering Assistant), подготовки к соревнованиям (просмотр карт и регламентов на orgeo.ru, foxoring.com, srr.ru).

— Доступ к информационно-телекоммуникационным сетям (ИТС): обеспечивается в учебном кабинете для работы с картографическими программами и образовательными платформами. Программное обеспечение для GPS-анализа (Strava, Orienteering Assistant) используется начиная с 4–5 года обучения.

Средства обеспечения безопасности на местности (выездные занятия и соревнования):

— аптечка первой помощи — 1 шт. (в наличии у педагога на каждом выездном занятии и соревновании); средства связи (мобильный телефон педагога с зарядным устройством) — 1 шт.; светоотражающие жилеты — 15 шт. (используются при занятиях в условиях ограниченной видимости и вблизи дорог); свисток — 1 шт. (у педагога, для подачи сигналов на местности).

Методическое обеспечение программы

Педагогические технологии и методы:

В процессе реализации программы применяются следующие педагогические технологии и методы: технология личностно-ориентированного обучения — разноуровневые задания и индивидуальные тренировочные планы позволяют учитывать темп и особенности каждого обучающегося; технология проектной деятельности — разработка и анализ соревновательных маршрутов, создание спортивных карт; игровые технологии — подвижные игры с элементами радиопеленгации, эстафеты, квесты на местности; здоровьесберегающие технологии — соблюдение санитарно-гигиенических

норм, дозирование нагрузки с учётом возраста и состояния здоровья обучающихся; информационно-коммуникационные технологии — использование компьютерных презентаций, интерактивной доски, специализированных обучающих программ для работы с картами и анализа тренировок; дистанционные технологии — при необходимости применяются для проведения теоретических занятий, консультаций и заочной подготовки к соревнованиям.

Дидактические средства:

Для реализации программы используются следующие дидактические средства:

- учебно-методические разработки занятий по всем разделам программы; наглядные пособия — плакаты, схемы, карты района занятий, фотографии соревнований;
- раздаточный материал — карточки с азбукой Морзе, задания по ориентированию и пеленгованию, тесты для входного и итогового контроля;
- электронные образовательные ресурсы — компьютерные тренажёры для отработки приёма сигналов на слух, мультимедийные презентации по истории и технике спортивной радиопеленгации, обучающие видеоматериалы о методике тренировок;
- программное обеспечение — специализированные приложения для анализа GPS-треков (Strava, Orienteering Assistant), картографические программы для работы с топографическими картами.

Привязка технологий и методов к годам обучения:

1–3 год обучения (обучающие/развивающие задачи): словесные и наглядные методы (беседа, объяснение, демонстрация) — изучение правил, основ радиотехники, техники пеленгования; тренажёры азбуки Морзе и мультимедийные презентации — формирование навыков приёма сигналов на слух; игровые технологии (эстафеты, квесты) — мотивация и закрепление техники ориентирования; здоровьесберегающие технологии — ОФП и СФП с дозированием нагрузки.

3–5 год обучения (проектный метод и ИКТ): технология проектной деятельности — разработка индивидуального тренировочного плана, подготовка оборудования к соревнованиям, экологические акции на местности; ИКТ и анализ данных — анализ тренировочных треков в Strava и Orienteering Assistant, работа с картографическими программами; дистанционные технологии — заочная подготовка к соревнованиям, теоретические консультации.

Информационные источники:

Интернет-ресурсы, рекомендуемые педагогу и обучающимся: официальный сайт Союза радиолюбителей России — <https://srr.ru>; портал Федерации спортивной радиопеленгации России — <https://foxoring.com>; информационный ресурс по спортивному ориентированию — <https://orgeo.ru>; федеральный портал «Российское образование» — <https://edu.ru>; Навигатор дополнительного образования Рязанской области — <https://p62.навигатор.дети>.

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:

Для теоретических и практических занятий оборудован класс по спортивной радиопеленгации. Для проведения занятий по физической подготовке используется спортивный зал на основании договора о сетевом взаимодействии с образовательной организацией.

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н), трудовые функции А/6 и В/6. К работе по программе допускается специалист, имеющий: — высшее или среднее профессиональное образование по направлениям подготовки «Физическая культура», «Спорт», «Педагогическое образование», «Радиотехника», «Инфокоммуникационные технологии и системы связи» или иным техническим специальностям, соответствующим профилю программы; — либо высшее или среднее профессиональное образование любого профиля и дополнительное профессиональное образование (профессиональная переподготовка) по направлению педагогической деятельности в области технических видов спорта или дополнительного образования. Опыт работы в области спортивной радиопеленгации, спортивного ориентирования или смежных технических видов спорта является преимуществом. Педагог обязан проходить повышение квалификации не реже одного раза в три года.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения					
Тема занятия	Форма занятия	Методы и приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
Вводное занятие.	Коллективная	Беседа	Слайды, фотографии		
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	Коллективная	Беседа	Слайды, фотографии		
Предупреждение и профилактика	Коллективная	Беседа	Слайды, фотографии		

травм, оказание первой врачебной помощи.					
Личная и общественная гигиена	Коллективная	Беседа	Слайды, фотографии		
Снаряжение радиоспортсмена, конструирование приспособлений к радиопеленгатору	Индивидуальная и коллективная	беседы	Чертежи, схемы	Приемник, планшет	
Правила соревнований по СРП. Охрана природы	Коллективная	Беседа		Правила соревнований	
Общая физическая подготовка	Коллективная			Спортзал, спортивные снаряды, мячи	
Спортивное ориентирование	Коллективная	Практическое занятие		Карты, компас	
Основы распространения радиоволн, диапазоны волн	Индивидуальная	Практическая работа	Схемы	Приемник, передатчик	Контрольный тест
Прием на слух	Индивидуальная	Практическая работа	Схемы	Приемник, передатчик	Контрольный тест
Техника спортивной радиопеленгации	Коллективная	Беседа, демонстрация, практическая работа	Схемы, карты	Приемник, передатчик	Зачет
Краеведение	Коллективная	Беседа,	Фотографии, слайды		Теоретический зачет
Тактика спортивной радиопеленгации	Коллективная	Беседа	Карты, дневники спортсменов Гречихин «Охота на лис в вопросах и ответах»	Приемник	Зачет
Сдача контрольных нормативов	Индивидуальная			Планшет, карта, компас, спортзал	

Второй – третий год обучения					
Тема занятия	Форма занятия	Методы и приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов

Вводное занятие.	Коллективная	Беседа	Слайды, фотографии		
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	Коллективная	Беседа	Слайды, фотографии		
Предупреждение и профилактика травм, оказание первой врачебной помощи.	Коллективная	Беседа	Слайды, фотографии		
Врачебный контроль, самоконтроль	Коллективная	Беседа	Слайды, фотографии		
Снаряжение радиоспортсмена, конструирование приспособлений к радиопеленгатору	Индивидуальная и коллективная	Беседы	Чертежи, схемы	Приемник, планшет	
Правила соревнований по СРП.	Коллективная	Беседа		Правила соревнований	
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	Коллективная			Спортзал, спортивные снаряды, мячи	Сдача контрольных нормативов
Спортивное ориентирование	Коллективная	Практическое занятие		Карты, компас	
Основы распространения радиоволн, диапазоны волн, антенны передающей и приемной радиоаппаратуры	Индивидуальная	Практическая работа	Схемы	Приемник, передатчик	Контрольный тест
Прием на слух	Индивидуальная	Практическая работа	Схемы	Приемник, передатчик	Контрольный тест
Техника спортивной радиопеленгации	Коллективная	Беседа, демонстрация, практическая работа	Схемы, карты	Приемник, передатчик	Зачет
Краеведение	Коллективная	Беседа,	Фотографии, слайды		Теоретический зачет
Тактика спортивной	Коллективная	Беседа	Карты, дневники	Приемник	Зачет

радиопеленгации			спортсменов Гречихин «Охота на лис в вопросах и ответах»		
Сдача контрольных нормативов	Индивиду альная			Планшет, карта, компас спортзал	

Четвертый-пятый год обучения					
Тема занятия	Форма занятия	Методы и приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
Вводное занятие.	Коллективная	Беседа	Слайды, фотографии		
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	Коллективная	Беседа	Слайды, фотографии		
Предупреждение и профилактика травм, оказание первой медицинской помощи.	Коллективная	Беседа	Слайды, фотографии		
Врачебный контроль, самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Коллективная	Беседа	Слайды, фотографии		
Основы психологической подготовки	Коллективная	Беседа	Слайды, фотографии	Коврик для медитации и аутотренинга	
Снаряжение радиоспортсмена, конструирование приспособлений к радиопеленгату	Индивидуальная и коллективная	беседы	Чертежи, схемы	Приемник, планшет, подставка под компас	

ору					
Правила соревнований по СРП. Охрана природы	Коллективная	Беседа		Правила соревнований	
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	Коллективная			Спортзал, спортивные снаряды, мячи	Сдача контрольных нормативов
Спортивное ориентирование	Коллективная	Практическое занятие		Карты, компас	
Основы распространения радиоволн, диапазоны волн, антенны передающей и приемной радиоаппаратуры	Индивидуальная	Практическая работа	Схемы	Приемник, передатчик	Контрольный тест
Прием на слух	Индивидуальная	Практическая работа	Схемы	Приемник, передатчик	Контрольный тест
Техника спортивной радиопеленгации	Коллективная	Беседа, демонстрация, практическая работа	Схемы, карты	Приемник, передатчик	Зачет
Судейская практика	Коллективная	Беседа,	Презентации	Компьютер, программа судейства	Теоретический зачет
Тактика спортивной радиопеленгации	Коллективная	Беседа	Карты, дневники спортсменов Гречихин «Охота на лис в вопросах и ответах»	Приемник	Зачет
Сдача контрольных нормативов	Индивидуальная			Планшет, карта, компас спортзал	

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная радиопеленгация» технической направленности

Основная цель:

формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, гражданско-патриотических качеств, инженерного мышления и командного взаимодействия через занятия спортивной радиопеленгацией; организация всестороннего, содержательного досуга обучающихся путём интеграции в воспитательной работе гражданско-патриотического, духовно-нравственного и технического направлений.

Задачи:

- Воспитывать патриотизм, уважение к истории и традициям своей страны, готовность к защите Отечества.
- Формировать навыки здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.
- Развивать командный дух, коллективизм, взаимовыручку и лидерские качества в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.
- Осуществлять взаимодействие с правоохранительными органами, органами здравоохранения, физической культуры и спорта.
- Обеспечить информационное сопровождение воспитательной работы: создание плакатов, презентаций, публикаций в социальных сетях.
- Обеспечить участие обучающихся в конкурсах, акциях, фестивалях и проектах различного уровня.
- Способствовать профессиональному самоопределению обучающихся в сфере радиотехники, IT и инженерных специальностей.

Формы работы:

- Проведение тематических бесед, викторин, конкурсных программ, военно-спортивных игр, творческих вечеров и акций.
- Участие в соревнованиях по спортивной радиопеленгации различного уровня.
- Реализация проектов (написание докладов, создание видеопрезентаций, публикации в сообществе).
- Проведение экскурсий, выездных занятий на местности, экологических акций.
- Работа с обучающимися и их семьями (открытые занятия, семейные соревнования, родительские собрания).

Ожидаемые результаты:

- Развитие навыков коллективистских отношений, умения работать в команде, активной жизненной позиции.
- Формирование патриотического сознания, уважительного отношения к старшему поколению, любви к родному краю.
- Формирование культуры здорового образа жизни и безопасного поведения.

– Развитие инженерного мышления, технологической грамотности и предпрофессиональных навыков в области радиотехники и ИТ.

– Повышение уровня спортивного мастерства, участие в соревнованиях различного уровня.

– Укрепление взаимодействия семьи и объединения.

Направления воспитательной работы:

– формирование культуры здорового образа жизни и безопасного поведения обучающихся;

– развитие гражданско-патриотических качеств и командного взаимодействия;

– взаимодействие семьи и объединения.

**Календарный план воспитательной работы
объединения «Спортивная радиопеленгация»
на 2025–2026 учебный год**

№	Мероприятие	Форма проведения	Сроки	Ответственный
1	Вводное занятие «Я — радиоспорсмен»	Беседа, инструктаж	Сентябрь	Сладкова К.К.
2	Неделя безопасности	Практикум по ТБ и первой помощи	Сентябрь	Сладкова К.К.
3	Внутренние тренировочные старты	Мини-соревнования	Октябрь	Сладкова К.К.
4	Первенство области по СРП (спринт)	Соревнование	Ноябрь	Сладкова К.К.
5	День народного единства	Тематическая беседа	Ноябрь	Сладкова К.К.
6	Новогодние тренировочные старты	Соревнование	Декабрь	Сладкова К.К.
7	День защитника Отечества	Военно-спортивная игра	Февраль	Сладкова К.К.
8	Кубок ЦДЮТК (этапы)	Соревнования	Апрель	Сладкова К.К.
9	Чемпионат и Первенство Рязанской области по СРП	Соревнование	Апрель	Сладкова К.К.
10	Экологическая акция «Чистый лес»	Акция	Май	Сладкова К.К.
11	День Победы. «Памяти героев»	Патриотическая беседа	Май	Сладкова К.К.
12	Закрытие сезона «Школа радиоспортсмена»	Итоговые летние старты, награждение	Июнь	Сладкова К.К.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
3. Гречихин, А. И. Спортивная радиопеленгация в вопросах и ответах / А. И. Гречихин. – Москва : ДОСААФ СССР, 1985. – 112 с.
4. Гречихин, А. И. Соревнования «Охота на лис» / А. И. Гречихин. – Москва : ДОСААФ СССР, 1973. – 96 с.
5. Дубовский, В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубовский. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 208 с.
6. Единая всероссийская спортивная классификация 2024–2028 годов : официальное издание. – Москва : Министерство спорта Российской Федерации, 2024.
7. Зеленский, К. Г. Характеристика соревновательной деятельности в спортивной радиопеленгации / К. Г. Зеленский // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях : сборник научных трудов. – Ставрополь : Изд-во СГУ, 2002. – С. 207–209.
8. Зеленский, К. Г. Спортивная радиопеленгация : на пути к мастерству / К. Г. Зеленский. – Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2002. – 90 с.
9. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – Москва : Издательство АСТ, 1998. – 272 с.
10. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
11. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н. Г. Озолин. – Москва : Издательство АСТ, 2012. – 864 с.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
13. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев : Вища школа, 1984. – 352 с.
14. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
15. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2002. – 480 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Гречихин, А. И. Спортивная радиопеленгация в вопросах и ответах / А. И. Гречихин. – Москва : ДОСААФ СССР, 1985. – 112 с.
2. Единая всероссийская спортивная классификация.
3. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы, М., Владос, 2004.-240с.

4. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.

Интернет-ресурсы для педагога и обучающихся

1. Союз радиолюбителей России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://srr.ru> (дата обращения: 2025).
2. Федерация спортивной радиопеленгации России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://foxoring.com> (дата обращения: 2025).
3. Портал соревнований по спортивному ориентированию Orgeo.ru [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://orgeo.ru> (дата обращения: 2025).
4. Навигатор дополнительного образования Рязанской области [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://p62.навигатор.дети> (дата обращения: 2025).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Спортивная радиопеленгация»

на 20__/20__ учебный год

Педагог дополнительного образования: _____

Год обучения: _____ Группа: _____ Количество обучающихся: _____

1. Основные параметры реализации программы

Параметр	Содержание
Срок реализации учебного года	1 сентября 2025 г. – 31 августа 2026 г.
Продолжительность учебного года	40 учебных недель
Начало учебных занятий	1 сентября 2025 г.
Окончание учебных занятий	30 июня 2026 г.
Объём учебной нагрузки	240 часов в год
Недельная нагрузка	6 часов в неделю
Режим занятий	2 раза в неделю по 3 академических часа или 3 раза в неделю по 2 академических часа
Форма обучения	очная
Формы организации занятий	групповые, подгрупповые, индивидуальные, на местности
Место проведения	учебный кабинет, спортивный зал, местность

2. Сроки проведения аттестации

Вид аттестации	Сроки проведения	Форма проведения
Входной контроль	Сентябрь 2025 г.	Наблюдение, опрос, тестирование
Промежуточная аттестация	Январь – февраль 2026 г.	Контрольное занятие, соревнование
Итоговая аттестация	Май – июнь 2026 г.	Итоговое занятие, показательные выступления

3. Каникулярные периоды

Каникулы	Примерные сроки	Примечание
Летние (единственный перерыв в занятиях)	1 июля – 31 августа 2026 г.	Учебно-тренировочные сборы, лагерь, соревнования

Примечание: в период школьных каникул (осенних, зимних, весенних) занятия по программе проводятся в штатном режиме. В это время возможна организация выездных учебно-тренировочных сборов, участие в соревнованиях и лагерях. Единственный перерыв в реализации программы – летний (июль–август).

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

на 20__/20__ учебный год

Педагог дополнительного образования: _____

Год обучения: _____ Группа: _____ Количество обучающихся: _____

Цель воспитательной работы: создание воспитывающей среды, способствующей формированию личности, ориентированной на техническое творчество, здоровый образ жизни, патриотизм и ответственное отношение к природе, в соответствии с технической направленностью программы.

Ожидаемые воспитательные эффекты: формирование устойчивой мотивации к поиску технических решений и интереса к инженерно-техническим профессиям (профориентация в области радиотехники, IT, связи, геоинформационных систем); развитие волевых качеств личности (настойчивость, самодисциплина, умение преодолевать трудности) через соревновательную деятельность; воспитание патриотизма и уважения к военно-прикладным традициям радиоспорта; формирование экологической культуры и бережного отношения к природной среде; укрепление физического здоровья и приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.

Месяц	Направление воспитательной работы	Содержание мероприятий	Форма проведения
Сентябрь	Гражданско-патриотическое	Торжественное открытие учебного года. Беседа «История и традиции спортивной радиопеленгации». Знакомство с достижениями российских радиоспортсменов.	Беседа, презентация
	Здоровьесберегающее	Входной контроль (диагностика физической подготовленности). Инструктаж по технике безопасности на занятиях и соревнованиях.	Тестирование, опрос
	Профориентационное	Анкетирование «Мои интересы и профессиональные ожидания». Знакомство с профессиями в сфере радиотехники, IT, связи и геоинформационных систем.	Анкетирование
Октябрь	Спортивное	Участие в городских и областных соревнованиях по спортивной радиопеленгации. Разбор результатов выступлений, анализ ошибок.	Соревнования
	Экологическое	Экологическая акция в ходе тренировки на местности «Чистый лес». Беседа о бережном отношении к природе в местах проведения тренировок.	Акция, беседа
Ноябрь	Гражданско-патриотическое	Встреча с ветеранами радиоспорта. Просмотр и обсуждение документальных материалов о военно-прикладном значении радиопеленгации.	Встреча, беседа
	Профориентационное	Экскурсия на предприятие (организацию) технической направленности. Знакомство с реальными рабочими местами в сфере радиотехники и IT.	Экскурсия
Декабрь	Духовно-нравственное	Открытое занятие для родителей (законных представителей). Демонстрация достижений обучающихся за первый семестр.	Открытое занятие
	Коммуникативное	Новогодний праздник объединения: командные игры, эстафеты, чествование лучших обучающихся по итогам первого полугодия.	Праздник, игры
Январь	Гражданско-патриотическое	Беседа «Подготовка к службе в армии. Военно-прикладное значение радиоспорта». Знакомство с	Беседа

Месяц	Направление воспитательной работы	Содержание мероприятий	Форма проведения
		требованиями военно-прикладных видов спорта.	
	Здоровьесберегающее	Промежуточная аттестация. Тестирование по физической подготовленности (ОФП/СФП). Анализ динамики результатов за полгода.	Тестирование, зачёт
Февраль	Гражданско-патриотическое	Мероприятие, посвящённое Дню защитника Отечества: встреча с военнослужащими, викторина об истории отечественных вооружённых сил и связи.	Праздник, викторина
	Спортивное	Участие в соревнованиях в закрытых помещениях (при наличии). Тренировочные старты по технике радиопеленгации.	Соревнования
Март	Коммуникативное	Семейный старт: товарищеские соревнования с участием родителей (законных представителей). Формирование командного духа и ценности здорового образа жизни в семье.	Семейные соревнования
	Экологическое	Экологическая акция на местности в ходе тренировки (уборка территории, установка кормушек). Беседа об охране природы края.	Акция
Апрель	Профориентационное	Мастер-класс от опытных спортсменов и специалистов в области радиотехники. Профориентационная игра «Кем стать?».	Мастер-класс, игра
	Духовно-нравственное	Беседа «Честная победа»: ценности спортивного поведения, взаимоуважения и командной ответственности. Разбор ситуаций из соревновательной практики.	Беседа
Май	Здоровьесберегающее	Итоговая аттестация. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической и теоретической подготовке.	Зачёт, итоговое занятие
	Коммуникативное	Торжественное подведение итогов учебного года. Награждение лучших обучающихся грамотами и призами. Родительское собрание.	Торжество, собрание
Июнь– Август (каникулы)	Спортивное	Участие во Всероссийских соревнованиях: «Мещерское лето» (Рязань).	Соревнования
	Профориентационное / экологическое	Учебно-тренировочные сборы. Туристические выезды и экскурсии в природные и исторические места Рязанской области.	Сборы, экскурсии