Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
центр детского (юношеского) технического творчества
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Охта»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
Протокол №3 от 26.05.2026

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №269.1 от 27.05.2026
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
_____Н.Л. Иванова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец **Иванова Наталья Леонидовна**
Действителен с17.04.2026 по 11.07.2027

Дополнительная общеразвивающая программа

«СПОРТИВНОЕ РАДИООРИЕНТИРОВАНИЕ»

Возраст обучающихся: 8-17 лет.
Срок реализации: 3 года.

Разработчик:
Родионов Иван Ильич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное радиоориентирование» (далее - Программа) имеет *физкультурно-спортивная* направленность и *углубленный* уровень освоения.

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования.

Углубленный уровень освоения Программы подразумевает создание условий для личностного самоопределения и самореализации в спорте, в частности в спортивном ориентировании и в спортивной радиопеленгации; выявление и поддержку талантливых детей, проявивших способности в данных видах спорта.

Набор в группы первого года обучения рекомендуется после изучения общеразвивающей программы «Начальная подготовка ориентировщика» так как она является начальным этапом знакомства со спортивным ориентированием, что повышает подготовленность обучающихся к изучению программы и помогает с самоопределением выбранного направления.

Актуальность

В настоящее время компьютерных технологий, когда дети проводят больше времени у монитора компьютера, чем на спортивной площадке, немаловажную роль в развитии физического воспитания детей и подростков играют занятия в объединении «Спортивное радиоориентирование». Ведь именно здесь происходит закладка и формирование здорового, целеустремленного и трудоспособного человека.

Спортивное радиоориентирование считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования с современным удобным снаряжением и новейшей электронной аппаратурой на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широкодоступным, но и оказывающим оздоровительное воздействие на детей. Максимальное использование всех возможностей данного вида деятельности для получения ребенком новых знаний, полезных и необходимых навыков, позволяет всесторонне гармонично развивать личность обучающегося. В процессе развития ребёнка как спортсмена неизбежно происходит его приобщение к спортивной истории родного города, страны.

Программа, за период своей многолетней реализации претерпела некоторые изменения в связи с появлением новых педагогических методик, включающих поэтапное формирование подхода к тренировочному процессу и появлением новой электронной спортивной аппаратурой. Обучающиеся по программе отбирались в сборную России среди юниорского возраста, где были получены медали высшего достоинства. Многие обучающиеся, закончив обучение по данной Программе, выбрали для себя путь профессиональных спортсменов.

В ходе занятий с обучающимися происходит поддержки в принятии решения о выборе профиля обучения, направления дальнейшего образования, а также создания условий для повышения готовности подростка к социальному и культурному самоопределению.

Отличительные особенности Программы

Во многих регионах России при обучении спортивной радиопеленгации в образовательном процессе делается упор на развитие двух направлений: общей физической подготовки и навыков работы с радиоаппаратурой. В данной программе к стандартным двум направлениям добавляется еще и третье - спортивное ориентирование.

Северо-Западный Федеральный Округ является лидером страны в подготовке молодых спортсменов по спортивному ориентированию. Здесь существует хорошая база

карт, проводится множество соревнований и контрольных тренировок. Поэтому в нашем образовательном процессе происходит упор на ориентирование, особенно это важно для начинающих «охотников», что позволяет им быстрее преодолевать «боязнь леса» и чувствовать себя увереннее на дистанциях.

В работе с обучающимися используется новейшая радиоаппаратура для проведения и участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях по легкой атлетике, спортивному ориентированию, спортивной радиопеленгации, лыжных гонках помогает обучающему не уставать от однообразия спортивной деятельности, позволяет реализовываться в различных видах спорта. Такой подход является отличительной чертой данной Программы и обусловлен возможностями выбора деятельности в Санкт-Петербурге.

Спортивное радиоориентирование – это мастерство чтения спортивной карты, оперативной радиопеленгации, бега по пересеченной местности. В этом виде спорта ребенок получает разносторонние знания по радиопеленгации, телеграфной азбуке, знакомится с передающей и приемной радиоаппаратурой, учится использовать передовые компьютерные технологии и программное обеспечение, на практике применяет спутниковые системы слежения.

Понятие «техническое мастерство» в спортивном радиоориентировании играет главную роль. От его уровня зависит результат на соревнованиях, и мотивация развиваться дальше. Техническое мастерство имеет две стороны:

- техника радиоориентирования,
- техника передвижения.

Техника радиоориентирования — это арсенал и уровень технических элементов, приемов и способов радиоориентирования. Техника передвижения — это совокупность двигательных навыков и умений, обеспечивающих наиболее эффективное решение задачи быстрого преодоления определенного расстояния на конкретном участке местности. Следовательно, техника радиоориентирования и техника передвижения — это понятия, относящиеся к разным сферам одной и той же деятельности. Закономерное их объединение осуществляется в тактических решениях спортсмена, принимаемых им в условиях соревновательной борьбы.

Адресат Программы

Программа предназначена для девочек и мальчиков в возрасте 8-17 лет, желающих заниматься спортивным ориентированием и радиопеленгацией.

Объем и срок реализации Программы

Общий объем запланированных учебных часов на весь период обучения – 864 часов, 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 288 часов, 3 год обучения – 360 часов.

Программа рассчитана всего на 3 года обучения.

Образовательный процесс строится с учётом Постановления Главного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19; СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Цель: Формирование у обучающихся спортивного мастерства и воспитание здоровой личности посредством занятий спортивным ориентированием и радиопеленгацией.

Задачи:

Обучающие

- Обучить основам техники кроссового бега, лыжных ходов.
- Ознакомить с основными правилами соревнований.
- Освоить новые приемы и способы спортивного радиоориентирования.
- Обучить правилам пользования радиопеленгаторами (144 МГц и 3,5 МГц).
- Обучить правилам пользования радиопередатчиками 3,5 МГц и 144 МГц, а также микромаяками (радиопередатчиками пониженной мощности 3,5 МГц 30 мВт и 100 мВт).

- Обучить правилам использования электронного чипа CI-9 и SFR.
- Обучить правилам использования по назначению спортивного снаряжения и инвентаря.
- Расширить знания об организме человека и влиянии на него физических упражнений.
- Обучить навыкам самостоятельного анализа соревновательной деятельности.

Развивающие

- Укрепить здоровье, профилактика и исправление дефектов телосложения.
- Развить устойчивость внимания, способности произвольной его концентрации на самом процессе радиоориентирования.
- Развить зрительную и логическую память.
- Развить тактическое мышление, способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.
- Развитие таких волевых качеств, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Развить общую физическую подготовку.

Воспитательные

- Воспитать ответственность и аккуратность при использовании спортивной электронной радиоаппаратуры, снаряжения и инвентаря.
- Воспитать чувства взаимопомощи, ответственности, умения работать в команде.
- Воспитать самостоятельность.
- Формировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным радиоориентированием, в частности.
- Формировать представление о многообразии профессий в области физической культуры и спорта.
- Формирование профессиональных представлений.

Условия реализации программы:

Существенное значение для прогресса в радиоориентировании имеет уровень теоретической подготовленности спортсмена. Поэтому материал в Программе будет излагаться именно по этим трем направлениям:

1- теоретическая подготовка;

2- обучение технике передвижения;

3- обучение технике радиоориентирования.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В силу специфики спорта организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в процессе подготовки юных радиоориентировщиков.

Многолетнюю подготовку юных спортсменов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки обучающихся на всех этапах такой подготовки.

Первый (начальный) этап подготовки в спортивном радиоориентировании – это группы 1-го и 2-го годов обучения (7-14 лет), где основное место занимает общая и вспомогательная подготовка.

Второй (учебно-тренировочный) этап подготовки – это группы 3-го обучения (11-17 лет). Деление происходит в зависимости от успеваемости освоения Программы и роста технического мастерства. Этот этап характеризуется ростом объема средств общей и

специальной подготовки. При этом ежегодное увеличение общего объема работы может колебаться в широких пределах (обычно в диапазоне 15-30%).

Третий (спортивное совершенствования) этап – это группы 3-го года обучения (14-17 лет). Обучающиеся, которые готовы целенаправленно осуществлять тренировочный процесс для подготовки к конкретным соревнованиям в течение соревновательного периода. Этот этап так же характеризуется ростом объема средств общей и специальной подготовки относительно второго этапа.

В обучении необходимо соблюдать принцип постепенности. В течение года происходит выработка устойчивого интереса к занятиям спортивным радиоориентированием. К концу второго года обучения на учебно-тренировочном этапе должна сформироваться группа, готовая к целенаправленным спортивным тренировкам. При этом уровень подготовленности в этой группе должен быть приблизительно одинаковым, независимо от того, сколько ребенок занимается спортивным радиоориентированием (учитывается природное здоровье, биологический возраст, занимался ли другим видом спорта и т.п.).

Третий год обучения направлен на рост и совершенствование мастерства обучающихся, на подготовку к активной социальной жизни, к достижению высоких спортивных результатов, позволяющих успешно выступать на соревнованиях всероссийского и международного уровня; развитие профессионального интереса к тренерско-преподавательской деятельности в сфере спортивного радиоориентирования, формирование умений и навыков для профессиональной деятельности.

В итоге первого этапа (1 год обучения), обучающиеся научатся пробегать дистанции заданного направления по спортивному ориентированию без потери ориентировки; изображать местность в условных знаках на картах, правильно располагая ориентиры относительно друг друга; определять на местности нахождение призмы (конечного пункта); научатся пользоваться аппаратурой для проведения и участия в соревнованиях (радиопеленгаторами на 3,5 МГц и 144 МГц, радиопередатчиками на 3,5 и 145 МГц; радиопередатчиками пониженной мощности (микромаяки) 3,5 МГц: 30 мВт и 100 мВт, электронным чипом CI-9 и SFR). Обучающиеся смогут выполнить 1 или 2 юношеский разряд по-спортивному радиоориентированию, нормативы по бегу и общей физической подготовке (ОФП). Научаться основам техники лыжных ходов. Изучат правила соревнований по спортивной радиопеленгации и спортивному ориентированию. А также изучат основы личной гигиены и гигиены питания. Обучающиеся укрепят здоровье и получат разностороннюю физическую подготовку. Сформируется мотивация к занятиям спортом вообще и спортивным радиоориентированием, в частности.

В итоге второго этапа (2 год обучения) большинство обучающихся уже имеют 3 разряд по радиоориентированию или свободно выполняют его. Самостоятельно, технически грамотно проходят дистанцию средней сложности, предполагающую использование разнообразных технических приемов работы со спортивной картой, компасом и с аппаратурой (радиопеленгаторами на 3,5 МГц и 144 МГц, радиопередатчиками на 3,5 и 145 МГц; радиопередатчиками пониженной мощности (микромаяки) 3,5 МГц: 30 мВт и 100 мВт, электронным чипом CI-9 и SFR). Выполняют нормативы по ОФП, легкой атлетике и беговым лыжам, предусмотренные данной Программой. Умеют вести дневник самоконтроля, тренировок и анализа соревновательной деятельности, знают основы планирования тренировочного процесса. Знают подробности о физиологии организма человека и влиянии на него физических нагрузок.

В итоге третьего этапа – этапа спортивного совершенствования (3 год обучения) обучающиеся имеют 2р-КМС по радиоориентированию или способны выполнить их. Обучающиеся самостоятельно проходят дистанцию большой сложности и большого километража с небольшими потерями времени или с отсутствием таковых. Выполняют нормативы по ОФП, легкой атлетике и беговым лыжам, предусмотренные данной

Программой. Становятся самостоятельными, целеустремленными, решительными и упорными в достижении целей. Приобретают профессионального навыки к тренерско-преподавательской деятельности в сфере спортивного радиоориентирования и обучаются применять их на практике.

Данный вид спорта востребован ребенком и в 8, и 17 лет. Набор в группы первого года обучения происходит с 8 до 14 лет. Обосновано это возможностью привлечь к спорту большего количества детей. При поступлении в объединение «Спортивное радиоориентирование» необходимо наличие медицинской справки о допуске к занятиям по физкультуре.

Возможен дополнительный прием детей на 2 и последующие года обучения, уровень соответствия диагностируется педагогом на собеседовании.

Занятия проводятся в групповой форме, возможна работа по звеньям. При нагрузках и освоение материала используется подгрупповой подход к различным возрастам.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом:

1 год обучения – не более 15 обучающихся;

2 год обучения – не более 12 обучающихся;

3 год обучения – не более 10 обучающихся;

Занятия с обучающимися, согласно специфике объединения, проводятся на различных базах: на базе ЦДЮТТ «Охта», в легкоатлетических комплексах и еженедельно, согласно расписанию, организуются выездные занятия и за городом, в парках и лесах Ленинградской области, других регионах Российской федерации, а также за рубежом.

Профориентационная работа.

В ходе занятий с обучающимися происходит поддержки в принятии решения о выборе профиля обучения, направления дальнейшего образования, а также создания условий для повышения готовности подростка к социальному и культурному самоопределению.

Обучающиеся приобретают знания о мире профессионального труда и его составляющих, знания о рынке труда и образовательных услуг, знания о собственных способностях и профессионально важных качествах, умения работать с источниками информации о путях продолжения образования и мире профессионального труда.

Воспитательная работа.

В течении учебного процесса обучающиеся приобретают не только знания, умения и навыки по радиоспорту, но и включаются в воспитательный процесс. На занятиях с ними проводятся тематические беседы по гражданско-патриотическому, духовно-нравственному воспитанию: «История Санкт-Петербурга», «Блокада Ленинграда», «Победа в Великой Отечественной войне», «День народного единства», «День конституции России», «Праздники в России», «День памяти Беслана», «День матери», «День защитника Отечества», «Новый год» и т.п. За рамками программы обучающиеся, самостоятельно или совместно с родителями, развивают смой кругозор, посещая виртуальные выставки, читая историческую или познавательную литературу, посещая экскурсии, выставки, проводят исследовательские работы для своих творческих проектов.

Наряду с учебной программой, в спортивном коллективе организуется работа, предусматривающая участие в общественной жизни центра: в праздниках, стартах и пр. Это дает возможность активизации у обучающихся общественной направленности.

Для успешной реализации программы необходимо следующее *материально-техническое оснащение:*

1. помещение для проведения занятий, столы, стулья, интерактивная доска

2. Следующие виды аппаратуры:

радиопеленгатор 144 МГц-20 шт.

радиопеленгатор 3,5 МГц- 20 шт.
Чип электронный SFR (карточка участника)-100 шт.
Комплект передатчиков:
радиопередатчик 3,5-145 МГц-10 шт.
Чип электронный CI-9 – 25 шт.;
Радиопередатчик пониженной мощности (микромаяк) 3,5 МГц, 30 мВт-14 шт.
Радиопередатчик пониженной мощности (микромаяк) 3,5 МГц, 100 мВт-14 шт.
Аккумуляторы для пеленгаторов – 40 шт.
Аккумуляторы для передатчиков – 70 шт.
3. Следующий инвентарь:
Призма контрольного пункта – 40 шт.
Спортивные компасы – 30 шт.
Карты спортивные – 10 районов по 30 шт.
Мяч футбольный – 2 шт.
Мяч баскетбольный – 2 шт.
Мяч волейбольный – 2 шт.

Планируемые результаты:

Предметные:

обучающиеся:

- выработают навыки техники кроссового бега, лыжных ходов;
- познакомятся с основными правилами соревнований;
- освоят новые приемы и способы спортивного радиоориентирования;
- научатся правильно пользоваться радиопеленгаторами (144 МГц и 3,5 МГц);
- научатся правильно пользоваться радиопередатчиками 3,5 МГц и 144 МГц, а так же микромаяками (радиопередатчиками пониженной мощности 3,5 МГц 30 мВт и 100 мВт);
- научатся правильно пользоваться электронными чипами CI-9 и SFR;
- научатся правильно пользоваться спортивным снаряжением и инвентарем;
- расширят знания об организме человека и влиянии на него физических упражнений;
- выработают навыки самостоятельного анализа соревновательной деятельности.

Метапредметные:

У обучающихся разовьется:

- познавательная активность, любознательность, самостоятельность в сфере спортивного радиоориентирования,
- тактическое мышление, способность быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации,
- понимание важности планирования и систематизирования тренировочного процесса для достижения высоких результатов,
- целенаправленность, умение удерживать цель деятельности,
- навыки взаимопомощи, умения работать в команде,
- зрительная и логическая памяти,
- общая и специальная физическая подготовка.

Личностные

У обучающихся сформируется:

- мотивация к занятиям спортом вообще и спортивным радиоориентированием, в частности,
- самостоятельность, адекватная самооценка своих способностей,

- ответственность, умение работать в команде, положительные нравственно-этические установки,
- бережное отношение к природе, любовь к своему краю.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	**Введение. Инструктаж по охране труда.**	**6**	**-**	**8**	Опрос
1.1	Характеристика спортивного радиоориентирования	2	-	2	
1.2	Планы на год. Знакомство с программой.	2	-	2	
1.3	Основные понятия и термины. Инструкция по охране труда	2	-	2	
1.4	Знакомство с профессиями в области физической культуры и спорта.	2	-	2	
2	**История возникновения и развитие спортивного радиоориентирования. Охрана природы.**	**2**	**-**	**2**	Опрос
2.1	История возникновения и развитие спортивного радиоориентирования. Охрана природы.	2	-	2	
3	**Одежда и снаряжение радиоориентировщика.**	**2**	**-**	**2**	Опрос
3.1	Одежда и снаряжение в летнее время.	1	-	1	
3.2	Одежда и снаряжение в зимнее время.	1	-	1	
4	**Основы гигиены, самоконтроль. ПМП.**	**4**	**2**	**6**	Опрос, Контрольное задание
4.1	Понятие гигиены, закаливания. Самоконтроль.	2	-	2	
4.2	Оказание первой медицинской помощи, аптечка.	2	2	4	
5	**Топография, условные знаки. Спортивная карта.**	**12**	**16**	**28**	Тест, Контрольное задание
5.1	Спортивная карта. Создание схемы класса.	1	2	3	
5.2	Условные обозначения.	2	4	6	
5.3	Цвета карты.	1	-	1	
5.4	Масштаб.	1	1	2	
5.5	Рельеф.	2	2	4	
5.6	Определение крутизны склона.	1	1	2	
5.7	Стороны света.	1	1	2	
5.8	Компас. Ориентирование карты.	1	3	4	
5.9	Азимут.	2	2	4	
6	**Техника и тактика прохождения дистанций по спортивному ориентированию.**	**8**	**26**	**34**	Опрос, Контрольное задание
6.1	Контрольный пункт.	1	1	2	
6.2	Классификация в спортивном ориентировании.	2	-	2	

6.3	Подготовка перед соревнованиями	1	1	2	
6.4	Последовательность действий на дистанции	1	1	2	
6.5	Аварийный азимут	1	3	4	
6.6	Выбор пути. Привязка.	1	3	4	
6.7	Дистанции: с педагогом вдоль дорог, «выбор», «заданное направление».	-	10	10	
6.8	Зимнее ориентирование на лыжах	1	7	8	
7	**Передатчики и приемники. Радиопеленгации и радиопоиска.**	**2**	**-**	**2**	Опрос
7.1	Передатчики и приемники. Радиопеленгации и радиопоиска.	2	-	2	
8	**Техника и тактика спортивной радиопеленгации и радиопоиска.**	**6**	**10**	**16**	Контрольное задание
8.1	Последовательность операций пеленгования	1	1	2	
8.2	Упражнения «ближний поиск» и «слепой поиск»	2	4	6	
8.3	Особенности поиска «лисы»	1	1	2	
8.4	Радиоориентирование	2	4	6	
9	**Правила организации и проведения соревнований.**	**2**	**-**	**2**	Опрос
9.1	Правила организации и проведения соревнований.	2	-	2	
10	**Основы техники лыжных ходов.**	**2**	**14**	**16**	Контрольное задание
10.1	Разбор ошибок техники лыжных ходов	2	-	2	
10.2	Классический ход	-	4	4	
10.3	Коньковый ход	-	4	4	
10.4	Подъем, спуск, торможение	-	4	4	
10.5	Повороты на месте и в движении	-	2	2	
11	**Основы техники бега.**	**2**	**10**	**12**	Контрольное задание
11.1	Разбор ошибок техники бега	2	2	4	
11.2	Бег с изменениями направления и скорости	-	2	2	
11.3	Бег по пересеченной местности	-	2	2	
11.4	Бег в гору, под спуск, через препятствия	-	4	4	
12	**Общая физическая подготовка.**	**-**	**22**	**22**	Контрольное задание
12.1	Прыжковые упражнения	-	8	8	
12.2	Силовые упражнения	-	8	8	
12.3	Гимнастические упражнения	-	6	6	
13	**Специальная физическая подготовка.**	**-**	**20**	**20**	Контрольное задание
13.1	Кроссовая подготовка	-	4	4	
13.2	Равновесие, ловкость и координация движений.	-	4	4	
13.3	Упражнения на развитие быстроты.	-	4	4	
13.4	Упражнения для развития силы	-	4	4	
13.5	Упражнения на развитие памяти	-	4	4	
14	**Спортивные подвижные игры**	**2**	**10**	**12**	Опрос, Контрольное
14.1	Спортивные подвижные игры	2	6	8	
14.2	Броски различными предметами	-	2	2	

14.3	Эстафеты	-	2	2	задание
15	**Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов.**	**-**	**32**	**32**	Зачет
15.1	Участие в соревнованиях	-	28	28	
15.2	Выполнение контрольных нормативов	-	4	4	
16	**Итоговое занятие**	**2**	**-**	**2**	
16.1	Итоговое занятие	2	-	2	
ИТОГО:		**54**	**162**	**216**	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	**Вводное занятие. Инструктаж по охране труда**	**4**	**-**	**4**	Опрос
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	-	2	
1.2	Знакомство с профессиями в области физической культуры и спорта.	2	-	2	
2	**История развития спортивного радиоориентирования.**	**2**	**-**	**2**	Опрос
2.1	История развития спортивного радиоориентирования.	2	-	2	
3	**Одежда и снаряжение радиоориентировщика.**	**2**	**-**	**2**	Опрос
3.1	Подготовка летнего инвентаря	1	-	1	
3.2	Подготовка зимнего инвентаря	1	-	1	
4	**Основы гигиены, питание, режим. ПМП.**	**4**	**2**	**6**	Опрос, Контрольное задание
4.1	Гигиена. Режим. Питание.	2	-	2	
4.2	Оказание первой медицинской помощи.	2	2	4	
5	**Топография, условные знаки. Спортивная карта.**	**12**	**20**	**32**	Тест, Контрольное задание
5.1	Виды спортивных карт.	2	-	2	
5.2	Условные обозначения.	2	4	6	
5.3	Легенды контрольных пунктов.	2	2	4	
5.4	Компас. Ориентирование карты.	2	4	6	
5.5	Азимут.	-	4	4	
5.6	Рельеф. Микрорельеф.	2	4	6	
5.7	Карты для зимнего ориентирования.	2	2	4	
6	**Техника и тактика прохождения дистанций по спортивному ориентированию.**	**18**	**30**	**48**	Опрос, тест, Контрольное задание
6.1	Техника и тактика в спортивном ориентировании	2	2	4	
6.2	Выбор пути. Привязка.	2	2	4	
6.3	Дистанции: «выбор», «заданное направление», «маркир»	6	12	18	
6.4	Упражнения «азимутальный ход», «нитка», чтение карты в движении	4	8	12	
6.5	Зимнее ориентирование на лыжах	2	6	8	
6.6	Анализ пройденных дистанций с педагогом	2	-	2	

7	**Передатчики и приемники. Основы радиопеленгации и радиопоиска.**	**4**	**-**	**4**	Опрос
7.1	Физические основы радиопеленгации.	2	-	2	
7.2	Устройство и работа «лисы»	2	-	2	
8	**Техника и тактика спортивной радиопеленгации и радиопоиска.**	**10**	**20**	**30**	Контрольное задание
8.1	Тактика теоретической игры «Охота на лис»	2	-	2	
8.2	Упражнения «ближний поиск» и «слепой поиск», «азимутальный поиск»	1	5	6	
8.3	Особенности поиска «лисы»	2	-	2	
8.4	Измерение пеленгов и нанесение их на карту.	2	4	6	
8.5	Движения к району «лисы» и первого цикла дистанции	2	8	10	
8.6	Дистанции «спринт»	1	3	4	
9	**Правила, организация и проведения соревнований.**	**2**	**-**	**2**	Опрос
9.1	Правила, организация и проведения соревнований.	2	-	2	
10	**Основы техники лыжных ходов.**	**4**	**20**	**24**	Контрольное задание
10.1	Разбор ошибок техники лыжных ходов	2	-	2	
10.2	Упражнения на технику лыжных ходов	2	-	2	
10.3	Классический ход	-	4	4	
10.4	Коньковый ход	-	8	8	
10.5	Подъем. Спуск. Торможение	-	4	4	
10.6	Упражнения на отталкивание палками	-	4	4	
11	**Основы техники бега.**	**4**	**16**	**20**	Контрольное задание
11.1	Разбор ошибок техники бега	2	-	2	
11.2	Упражнения на технику бега	2	2	4	
11.3	Бег с изменениями направления и скорости	-	2	2	
11.4	Бег по пересеченной местности	-	4	4	
11.5	Бег через препятствия	-	4	4	
11.6	Бег в гору, под спуск	-	4	4	
12	**Общая физическая подготовка.**	**-**	**30**	**30**	Контрольное задание
12.1	Прыжковые упражнения	-	12	12	
12.2	Силовые упражнения	-	12	12	
12.3	Гимнастические упражнения	-	6	6	
13	**Специальная физическая подготовка.**	**-**	**30**	**30**	Контрольное задание
13.1	Кроссовая подготовка	-	8	8	
13.2	Равновесие, ловкость и координация движений.	-	4	4	
13.3	Упражнения на развитие быстроты.	-	4	4	
13.4	Упражнения для развития силы	-	8	8	
13.5	Упражнения на развитие памяти	-	6	6	
14	**Спортивные подвижные игры**	**2**	**10**	**12**	Контрольное задание
14.1	Спортивные подвижные игры	2	6	8	
14.2	Броски различными предметами	-	2	2	
14.3	Эстафеты	-	2	2	
15	**Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов.**	**-**	**40**	**40**	Зачет
15.1	Участие в соревнованиях	-	36	36	
15.2	Выполнение контрольных нормативов	-	4	4	

16	**Итоговое занятие**	**2**	**-**	**2**	Беседа
16.1	Итоговое занятие	2	-	2	
ИТОГО:		**70**	**218**	**288**	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	**Вводное занятие. Инструктаж по охране труда**	**4**	**-**	**4**	Опрос
1.1	Цели и задачи программы.	1	-	1	
1.2	Обзор новостей в мире спортивного радиоориентирования.	1	-	1	
1.3	Знакомство с профессиями в области физической культуры и спорта.	2	-	2	
2	**Самоконтроль и травмы**	**4**	**-**	**4**	Опрос
2.1	Субъективные и объективные данные самоконтроля	2	-	2	
2.2	Лечение травм и заболеваний	2	-	2	
3	**Ведение спортивного дневника**	**4**	**-**	**4**	Опрос
3.1	Планирование и управление круглогодичной подготовкой	2	-	2	
3.2	Ведение спортивного дневника	2	-	2	
4	**Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**	**6**	**-**	**6**	Опрос
4.1	Общие сведения о строении человеческого организма.	2	-	2	
4.2	Изменение состояния сердца под влиянием нагрузок	2	-	2	
4.3	Нервная система	2	-	2	
5	**Спортивная карта.**	**4**	**10**	**14**	Тест, Контрольное задание
5.1	Рельеф и его различные формы	1	1	2	
5.2	Влияние рельефа на выбор пути	1	3	4	
5.3	Разные виды местности и их рисовка	2	-	2	
5.4	Упражнения для развития памяти	-	2	2	
5.5	Ориентирование карты по компасу	-	2	2	
5.6	Движение по азимуту на длинные расстояния	-	2	2	
6	**Техника и тактика прохождения дистанций по спортивному ориентированию.**	**10**	**40**	**50**	Контрольное задание
6.1	Технические и тактические приемы и способы в спортивном ориентировании	2	-	2	
6.2	Дистанции масс-старт. Особенности очной борьбы.	1	5	6	
6.3	Выбор пути между КП.	1	5	6	
6.4	Упражнения: «нитка», «окна», «маркир», «коридоры», «взятие КП по памяти», «дистанция по рельефной карте».	2	20	22	
6.5	Техника и тактика в зимнем ориентировании	2	10	12	
6.6	Анализ пройденных дистанций с педагогом	2	-	2	
7	**Передатчики и приемники.**	**4**	**-**	**4**	Опрос
7.1	Подготовка аппаратуры к соревнованиям	2	-	2	
7.2	Диапазоны и устройство приемников и передатчиков.	2	-	2	

8	**Техника и тактика спортивной радиопеленгации и радиопоиска.**	**8**	**40**	**48**	Контрольное задание
8.1	Техника и тактика преодоления спринта	1	3	4	
8.2	Упражнения: «ближний поиск» и «слепой поиск», «азимутальный поиск».	-	6	6	
8.3	Техника и тактика преодоления дистанции по радиоориентированию	1	5	6	
8.4	Техника и тактика преодоления дистанций на 3,5 МГц и 144 МГц	4	26	30	
8.5	Анализ ошибок с педагогом	2	-	2	
9	**Организации и проведения соревнований.**	**2**	**-**	**2**	Опрос
9.1	Положение о соревнованиях.	1	-	1	
9.2	Календарный план соревнований	1	-	1	
10	**Совершенствование техники лыжных ходов.**	**10**	**20**	**30**	Контрольное задание
10.1	Разбор ошибок техники лыжных ходов	2	-	2	
10.2	Упражнения на технику лыжных ходов	4	6	10	
10.3	Преодоление лыжных трасс на местности	2	10	12	
10.4	Подъем. Спуск. Поворот в движении. Торможение	2	4	6	
11	**Совершенствование техники бега.**	**10**	**20**	**30**	Контрольное задание
11.1	Разбор ошибок техники бега	2	-	2	
11.2	Упражнения на совершенствование техники бега	4	4	8	
11.3	Интервальный бег, фортлэки	-	8	8	
11.4	Бег по пересеченной местности	2	4	6	
11.5	Горный бег	2	4	6	
12	**Общая физическая подготовка.**	**-**	**30**	**30**	Контрольное задание
12.1	Прыжковые упражнения	-	12	12	
12.2	Силовые упражнения	-	12	12	
12.3	Гимнастические упражнения	-	6	6	
13	**Специальная физическая подготовка.**	**-**	**30**	**30**	Контрольное задание
13.1	Упражнения для развития выносливости. Кроссовая подготовка	-	12	12	
13.2	Упражнения на равновесие, ловкость и координацию движений.	-	4	4	
13.3	Упражнения на развитие быстроты. Челночный бег	-	4	4	
13.4	Упражнения для развития силы и силовой выносливости	-	4	4	
13.5	Упражнения на развитие памяти при тяжелой физической нагрузке	-	6	6	
14	**Спортивные подвижные игры**	**2**	**30**	**32**	Контрольное задание
14.1	Спортивные подвижные игры	2	12	14	
14.2	Броски различными предметами	-	10	10	
14.3	Эстафеты	-	8	8	
15	**Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов.**	**-**	**70**	**70**	Зачет
15.1	Участие в соревнованиях	-	66	66	
15.2	Выполнение контрольных нормативов	-	4	4	

16	**Итоговое занятие**	**2**	**-**	**2**	
16.1	Итоговое занятие	2	-	2	
ИТОГО:		**70**	**290**	**360**	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	03.09.2024		36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	03.09.2024		36	108	288	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 4 часа
3 год	03.09.2024		36	144	360	3 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 4 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1 год обучения

Цель: Формирование у обучающихся мотивации к занятиям спортивным радиоориентированием и ознакомление с основами этого вида спорта.

Задачи:

Обучающие:

- Ознакомление с необходимым летним и зимним снаряжением радиоориентировщика.
- Обучение правильному использованию радиопеленгаторов на 144 МГц и 3,5 МГц.
- Ознакомление со спортивным инвентарем (призма конечного пункта, спортивный компас, спортивные карты и электронным чипом CI-9 и SFR)
- Изучение топографических знаков, обучение владению компасом.
- Обучение стабильному преодолению дистанций по ориентированию.
- Обучение навыкам спортивных ходов на лыжах.
- Ознакомление с навыками оказания первой медицинской помощи.

Развивающие:

- Развитие познавательной активности, любознательности, самостоятельности в сфере спортивного радиоориентирования.
- Развитие целенаправленности, умения удерживать цель деятельности.
- Развитие позитивного отношения к процессу сотрудничества.
- Развитие зрительной и логической памяти.
- Развитие общей физической подготовки.

Воспитательные:

- Формирование мотивации к занятиям спортом вообще и спортивным радиоориентированием, в частности.
- Формирование адекватной самооценки своих способностей.
- Формирование позитивных нравственно-этических установок.
- Воспитание патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.

Содержание
1 года обучения

1. Введение.

1.1Теория**:** Характеристика спортивного радиоориентирования – Характеристика спортивного радиоориентирования, как вида спорта и как вида отдыха.

1.2Теория: Планы на год. Знакомство с программой – Знакомство с Программой: цели и задачи, основное содержание, обзор литературы. Планы на год.

1.3Теория: Основные понятия и термины. Инструкция по охране труда – Основные понятия и термины. Правила поведения и охраны труда на занятиях и соревнованиях.

1.4Теория: Краткий экскурс в профессию тренера по спортивному ориентированию, введение базовых понятий спортивного ориентирования, закрепление в игровой форме.

2. История возникновения и развитие спортивного радиоориентирования. Охрана природы.

2.1 Теория: История возникновения и развитие спортивного радиоориентирования. Охрана природы – Краткий исторический обзор развития спортивного радиоориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований по радиоориентированию. Возрастные группы на соревнованиях по радиоориентированию. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

3. Одежда, снаряжение и аппаратура радиоориентировщика.

3.1 Теория: Одежда и снаряжение в летнее время – Одежда и снаряжение спортсмена в летнее время. Радиопеленгаторы: 144 МГц и 3,5 МГц, Спортивный инвентарь: призма конечного пункта, булавки, скотч, компас, столик, электронный чип CI-9 и SFR.

3.2 Теория: Одежда и снаряжение в зимнее время – Одежда и снаряжение в зимнее время. Спортивный инвентарь: призма конечного пункта, булавки, скотч, компас, столик, электронный чип CI-9 и SFR.

4. Основы гигиены, самоконтроль. Первая медицинская помощь.

4.1 Теория: Понятие гигиены, закаливания. Самоконтроль – Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Самоконтроль при занятиях. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

4.2Теория: Оказание первой медицинской помощи, аптечка – ПМП (первая медицинская помощь). Содержимое походной аптечки, характеристика средств. Наиболее встречающиеся заболевания и травмы во время практических занятий.

Практика: Оказание первой медицинской помощи, аптечка – Упражнения по оказанию первой медицинской помощи.

5. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

5.1Теория: Спортивная карта. Создание схемы класса – Виды спортивных карт. Спортивная карта. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Практика: Спортивная карта. Создание схемы класса – Создание простейших планов и схем.

5.2Теория: Условные обозначения – Условные знаки карты. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Практика: Условные обозначения – Различные упражнения, тесты для более успешного изучения условных обозначений спортивных карт. Изучение условных знаков на местности.

5.3Теория: Цвета карты – Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции.

5.4Теория: Масштаб – Спортивная карта-масштаб карты. Высота сечения и масштаб.

Практика: Масштаб – Прогулка по лесу с картами разного масштаба.

5.5Теория: Рельеф – Определение крутизны и протяжённости склона. Понятие горизонтали, бергштриха. Микрорельеф.

Практика: Рельеф – Чтение всевозможных форм рельефа по карте и сопоставление с местностью.

5.6Теория: Определение крутизны склона – Определение крутизны и протяжённости склона.

Практика: Определение крутизны склона – Определение крутизны и протяжённости склона.

5.7Теория: Стороны света – Стороны света: север, юг, запад, восток.

Практика: Стороны света – Упражнения на определение сторон света.

5.8Теория: Компас. Ориентирование карты – Спортивный компас. Ориентирование карты.

Практика: Компас. Ориентирование карты – Ориентирование карты по компасу.

5.9Теория: Азимут – Снятие азимута.

Практика: Азимут – Движение по азимуту.

6. Техника и тактика прохождения дистанций по спортивному ориентированию.

6.1Теория: Контрольный пункт – Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП.

Практика: Контрольный пункт – Отработка отметки компостером и чипом.

Восприятие и проверка номера КП.

6.2Теория: Классификация в спортивном ориентировании – Виды соревнований по спортивному ориентированию: на лыжах, бегом, на велосипедах. Виды соревновательных дистанций: заданное направление, выбор, маркир. Возрастные группы. Уровни соревнований: международный, всероссийский, городской, районный. Классификация дистанций: спринт, кросс, классика, марафон.

6.3Теория: Подготовка перед соревнованиями – Подготовка перед соревновательным стартом: номер, чип, информация о дистанции, стартовый коридор, финишный коридор. Контрольная карточка и электронный чип.

Практика: Подготовка перед соревнованиями – Подготовка перед соревновательным стартом: номер, чип, информация о дистанции, стартовый коридор, финишный коридор. Контрольная карточка и электронный чип.

6.4Теория: Последовательность действий на дистанции – Последовательность действий спортсмена при прохождении дистанции по спортивному ориентированию.

Практика: Последовательность действий на дистанции – Закрепление последовательности действий спортсмена при прохождении дистанции по спортивному ориентированию.

6.5Теория: Аварийный азимут – Действия ориентировщика при потере ориентировки. Аварийный азимут.

Практика: Аварийный азимут – Отработка действий выхода из леса при потере ориентировки.

6.6Теория: Выбор пути. Привязка – Выбор пути. Понятие привязки.

Практика: Выбор пути. Привязка – Выборы вариантов прохождения дистанций.

6.7Практика: Дистанции: с педагогом вдоль дорог, «выбор», «заданное направление» – Упражнения для обучения повороту и чтению карты, способу «большого пальца». Прохождение дистанций с педагогом. Чтение ориентиров вдоль дорог. Ориентирование с тропинки на тропинку. Прохождение дистанции по маркированной трассе. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Дистанция выбор.

6.8Теория: Зимнее ориентирование на лыжах – Ориентирование на лыжах и его особенности.

Практика: Зимнее ориентирование на лыжах – Дистанции зимнего ориентирования на лыжах.

7. Передатчики и приемники. Основы радиопеленгации и радиопоиска.

7.1Теория: Передатчики и приемники. Радиопеленгации и радиопоиска – Диапазоны и комплектация приемников. Направленные антенны. Рамка и кордиоидная антенна, радиопеленгация и радиопоиск. Виды «лис»: микромаяк, радиомаяк, передатчик. Сигнал «лисы». Радиопередатчики на 3,5 МГц и 145 МГц; радиопередатчиками пониженной мощности (микромаяками) 3,5 МГц, 30 мВт и 3,5 МГц, 100 мВт.

8. Техника и тактика спортивной радиопеленгации и радиопоиска.

8.1Теория: Последовательность операций пеленгования – Последовательность действий в процессе пеленгования.

Практика: Последовательность операций пеленгования – Отработка последовательности действий в процессе пеленгования.

8.2Теория: Упражнения «ближний поиск» и «слепой поиск» – Ближний поиск, слепой поиск и их особенности.

Практика: Упражнения «ближний поиск» и «слепой поиск» – Отработка взятия лис в «ближнем поиске» и «слепом поиске» при постоянной и циклической работе.

8.3Теория: Особенности поиска «лисы» – Особенности поиска "лис" при постоянной или циклической работе.

Практика: Особенности поиска «лисы» – Настройка пеленгатора на нужную частоту. Определение направления на «лису».

8.4Теория: Радиоориентирование – Дисциплина радиоориентирование и его особенности.

Практика: Радиоориентирование – Преодоление дистанции по радиоориентированию.

9. Правила, организация и проведение соревнований.

9.1Теория: Правила организации и проведения соревнований – Возрастное деление участников соревнований по группам. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных возрастных групп радиоориентировщиков. Разбор правил соревнований.

10. Основы техники лыжных ходов.

10.1Теория: Разбор ошибок техники лыжных ходов – Разбор нюансов техники лыжных ходов, правильного выполнения различных упражнений на их отработку.

10.2Практика: Классический ход – Отработка классического лыжного хода. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами. Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при движении попеременным двухшажным ходом.

10.3Практика: Коньковый ход – Отработка конькового лыжного хода. Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре.

10.4Практика: Подъем, спуск, торможение – Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу, по пологому спуску прямо, обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Подьёмы: ступающим шагом, «полуёлочкой» – прямо и наискось, «ёлочкой», «лесенкой». Способы торможения: плугом, упором.

10.5Практика: Повороты на месте и в движении – Способы поворотов на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры.

Способы поворотов в движении с переступанием, рулением (в упоре, в плуге).

Разучивание спусков в стойке отдыха, аэродинамической, спуски наискось.

11. Основы техники бега.

11.1Теория: Разбор ошибок техники бега – Разбор нюансов техники бега, правильного выполнения различных упражнений на отработку техники бега.

Практика: Разбор ошибок техники бега – Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад.

11.2Практика: Бег с изменениями направления и скорости – Бег с изменения направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего. Семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу.

11.3Практика: Бег по пересеченной местности – Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег с преодолением препятствий.

11.4Практика: Бег в гору, под спуск, через препятствия – Бег в гору, под спуск. Бег по пересеченной местности. Бег через набивные мячи с максимальной частотой.

12. Общая физическая подготовка.

12.1Практика: Прыжковые упражнения – Общеразвивающие упражнения направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Прыжковые упражнения: многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, прыжки вверх, на дальность, на частоту и тд.

12.2Практика: Силовые упражнения – Общеразвивающие упражнения направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, прессовых мышц, с партнером. Спрыгивание вниз с возвышения.

12.3Практика: Гимнастические упражнения – Общеразвивающие упражнения направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Упражнения на растяжку мышц, формирование осанки

13.Специальная физическая подготовка.

13.1Практика: Кроссовая подготовка – Бег на разные дистанции. Бег с выполнением упражнений чтение карты.

13.2Практика: Равновесие, ловкость и координация движений – Упражнения для развития выносливости, координации, ловкости и равновесия. Слалом между деревьями.

13.3Практика: Упражнения на развитие быстроты – Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег.

13.4Практика: Упражнения для развития силы – Упражнения силы и силовой выносливости: бег по песку, по кочкам и болоту. Бег в равномерном темпе по различному грунту и различным типам местности.

13.5Практика: Упражнения на развитие памяти – Упражнения на развитие памяти при тяжелой физической нагрузке.

14.Спортивные подвижные игры

14.1Теория: Спортивные подвижные игры – Правила и тактики спортивных игр.

Практика: Спортивные подвижные игры – Проверка знания правил спортивных игр. Участие в СПИ: Футбол, баскетбол. «Сети», «Чай-чай выручай», «гонка за лидером».

14.2Практика: Броски различными предметами – Броски различными предметами (битами, палками, мячами) на точность.

14.3Практика: Эстафеты – Эстафеты с предметами, с прыжками через препятствия, с перелезанием.

15.Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов.

15.1Практика: Участие в соревнованиях – Участие в соревнованиях районного, городского и областного уровня. Проверка приобретенных навыков и поиск совершающихся ошибок.

15.2Практика: Выполнение контрольных нормативов – Сдача контрольных нормативов.

№	Виды нормативов	Мальчики	Девочки
1.	Отжимания (кол-во раз)	12	10
2.	Пресс (кол-во раз за 30 сек.)	20	17
3.	Прыжки в длину с места (см)	150	140
4.	Бег 400м (мин)	2:20	2:40
5.	Преодоление на лыжах 400м (мин)	2:20	2:40
6.	Выполнение разрядных нормативов по спортивной радиопеленгации	-	-
7.	Выполнение разрядных нормативов по спортивному ориентированию	3ю	3ю

16. Итоговое занятие.

16.1Теория: Итоговое занятие – Подведение итогов прошедшего года. Обсуждение успехов и достижение обучающихся.

Планируемые результаты:

Предметные

- Обучающиеся познакомятся с необходимым летним и зимним снаряжением радиоориентировщика.
- Обучающиеся познакомятся с правильным использованием радиопеленгаторов на 144 МГц и 3,5 МГц.
- Обучающиеся обучаются правильному использованию спортивного инвентаря (призма контрольного пункта, спортивный компас, спортивные карты и электронным чипом CI-9 и SFR)
- Обучающиеся изучат топографические знаки, обучатся владению компасом.
- Обучающиеся обучатся стабильному преодолению дистанций по ориентированию.
- Обучающиеся обучатся навыкам спортивных ходов на лыжах.
- Обучающиеся познакомятся с навыками оказания первой медицинской помощи.

Метапредметные

У обучающихся разовьется:

- познавательная активность, любознательность, самостоятельность в сфере спортивного радиоориентирования,
- целенаправленность, умение удерживать цель деятельности,
- позитивное отношение к процессу сотрудничества,
- зрительная и логическая памяти,
- общая физическая подготовка.

Личностные

У обучающихся сформируется:

- мотивация к занятиям спортом вообще и спортивным радиоориентированием, в частности,
- адекватная самооценка своих способностей,
- положительные нравственно-этические установки,
- бережное отношение к природе, любовь к своему краю.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
2 год обучения

Цель: Обучение основам техники спортивного радиоориентирования и повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование понимания рельефа спортивной карты.
- Обучение передвижению по азимуту.
- Обучение преодоления спринтерской дистанции по спортивной радиопеленгации.
- Уверенное пользование аппаратурой радиоориентировщика (радиопеленгаторы на 144 МГц и 3,5 МГц.
- Умение ухаживать за аккумуляторами для пеленгаторов и для передатчиков.
- Повышение мастерства в спортивном ориентировании.
- Обучения основам конькового и классического хода на лыжах.
- Обучение умению контролировать режим и питание.

Развивающие:

- Развитие познавательной активности, любознательности, самостоятельности в сфере спортивного радиоориентирования.
- Развитие целенаправленности, умения удерживать цель деятельности.
- Развитие позитивного отношения к процессу сотрудничества.
- Развитие зрительной и логической памяти.
- Развитие общей физической подготовки.

Воспитательные:

- Формирование мотивации к занятиям спортом вообще и спортивным радиоориентированием, в частности.
- Формирование адекватной самооценки своих способностей.
- Формирование позитивных нравственно-этических установок.
- Воспитание патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.

Содержание
2 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

1.1Теория: Вводное занятие. Инструктаж по охране труда – Знакомство с Программой 2-го года обучения: цели и задачи, основное содержание, обзор литературы. Правила поведения и охране труда на занятиях и соревнованиях.

1.2Теория: Краткий экскурс в профессию тренера по спортивной редиопеленгации, введение базовых понятий спортивной радиопеленгации, закрепление в игровой форме.

2. История возникновения и развитие спортивного радиоориентирования. Охрана природы.

2.1Теория: История развития спортивного радиоориентирования – Краткий обзор событий спортивного радиоориентирования у нас в стране и за рубежом за прошедший год, текущие события. Питьевая вода и место купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований.

3. Одежда и снаряжение радиоориентировщика.

3.1Теория: Подготовка летнего инвентаря – Повторение и обобщение изученного на первом году обучения. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям (компас, призма конечного пункта). Уход за личным летним снаряжением. Личное и групповое снаряжение. Уход за аппаратурой радиопеленгаторами на 144 МГц и 3,5 МГц, радиопередатчиками на 3,5 МГц и 144 МГц, радиопередатчиками пониженной

мощности (микромаяк) 3,5 МГц, 30мВт и 100 мВт.

3.2Теория: Подготовка летнего инвентаря – Повторение и обобщение изученного на первом году обучения. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям (компас, призма конечного пункта). Уход за личным зимним снаряжением. Личное и групповое снаряжение.

4. Основы гигиены, питание, режим, самоконтроль. ПМП.

4.1Теория: Гигиена. Режим. Питание – Повторение и обобщение изученного на первом году обучения. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Особое значение закаливания. Питание. Режим дня во время соревнований. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

4.2Теория: Оказание первой медицинской помощи – Виды кровотечений и способы их остановки. Лекарственные травы и растения. Распространенные виды ядовитых грибов и ягод, их отличие от съедобных. Последствия при употреблении ядовитых грибов и ягод. Способы переноски пострадавшего. Виды перевязок.

Практика: Оказание первой медицинской помощи – Упражнения по оказанию первой медицинской помощи.

5 Топография, условные знаки. Спортивная карта.

5.1Теория: Виды спортивных карт – Повторение и обобщение изученного на первом году обучения. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия.

5.2Теория: Условные обозначения – Повторение и обобщение изученного на первом году обучения. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Углубленное изучение видов условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные).

Практика: Условные обозначения – Различные упражнения, тесты для более успешного изучения условных обозначений спортивных карт.

5.3Теория: Легенды контрольных пунктов – Легенды контрольных пунктов.

Практика: Легенды контрольных пунктов – Чтение легенд контрольных пунктов на бегу.

5.4Теория: Компас. Ориентирование карты – Повторение и обобщение изученного на первом году обучения. Ориентирование карты по компасу и без компаса.

Практика: Компас. Ориентирование карты – Повторение и обобщение изученного на первом году обучения. Ориентирование карты по компасу и без компаса. Обучение чтения карты на бегу.

5.5Практика: Азимут – Отработка четкого движение по азимуту. Обучение чтения карты на бегу.

5.6Теория: Рельеф. Микрорельеф – Повторение и обобщение изученного на первом году обучения. Изображение различных форм рельефа. Микрорельеф.

Практика: Рельеф. Микрорельеф – Чтение всевозможных форм рельефа по карте и сопоставление с местностью. Обучение чтения карты на бегу.

5.7Теория: Карты для зимнего ориентирования – Карта для зимнего ориентирования, ее особенности.

Практика: Карты для зимнего ориентирования – Карта для зимнего ориентирования, ее особенности. Обучение чтению карты в движении.

6Техника и тактика прохождения дистанций по спортивному ориентированию.

6.1Теория: Техника и тактика в спортивном ориентировании – Понятия о техники и тактики спортивного ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в процессе обучения. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.

Практика: Техника и тактика в спортивном ориентировании – Отработка тактических приемов спортивного ориентирования. Использование соперника при выходе на КП.

6.2Теория: Выбор пути. Привязка – Приемы и способы ориентирования. Последовательность действий спортсмена при прохождении соревновательной дистанции. Выбор пути.

Практика: Выбор пути. Привязка – Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП. Использование соперника при выходе на КП.

6.3Теория: Дистанции: «выбор», «заданное направление», «маркир» – Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования на упражнении «выбор», «заданное направление», «маркир».

Практика: Дистанции: «выбор», «заданное направление», «маркир» – Ориентирование с использованием рельефа. Дистанция заданное направление, выбор и маркир.

6.4Теория: Упражнения «азимутальный ход», «нитка», чтение карты в движении – Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования на упражнении «азимутальный ход», «нитка», чтение карты в движении.

Практика: Упражнения «азимутальный ход», «нитка», чтение карты в движении – Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования на упражнении «азимутальный ход», «нитка», чтение карты в движении.

6.5Теория: Зимнее ориентирование на лыжах – Зимние ориентирование на лыжах и его особенности.

Практика: Зимнее ориентирование на лыжах – Зимние ориентирование на лыжах и его особенности.

6.6Теория: Анализ пройденных дистанций с педагогом – Анализ действий пройденных дистанций с педагогом. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

7Передатчики и приемники. Основы радиопеленгации и радиопоиска.

7.1Теория: Физические основы радиопеленгации – Повторение пройденного. Радиопеленгаторы на 144 МГц и 3,5 МГц. Электромагнитные волны: излучение, распространение, поляризация, прием. Диапазоны и устройство приемников. Физические основы радиопеленгации. Аккумуляторы для радиопередатчиков и радиопеленгаторов. Направленные антенны. Рамка и кордиоидная антенна, "Волновой канал". Радиопеленгация и радиопоиск.

7.2Теория: Устройство и работа «лисы» – Устройство и работа «лисы»: микромаяк (радиопередатчики пониженной мощности) 3,5 МГц, 30 мВт и 100 мВт, радиомаяк, радиопередатчики на 3,5 МГц и 145 МГц. Развертывание и правила размещения антенны и противовеса. Маскировка.

8Техника и тактика спортивной радиопеленгации и радиопоиска.

8.1Теория: Тактика теоретической игры «Охота на лис» – Теоретическая игра «Охота на лис».

8.2Теория: Упражнения «ближний поиск» и «слепой поиск», «азимутальный поиск» – Упражнения «ближний поиск», «слепой поиск» и «азимутальный поиск».

Практика: Упражнения «ближний поиск» и «слепой поиск», «азимутальный поиск» – Отработка взятия лис в «ближнем поиске», «слепом поиске» и «азимутальном поиске».

8.3Теория: Особенности поиска «лисы» – Особенности поиска "лис" при постоянной или циклической работе. Основные методы оценки дальности местонахождения «лисы».

8.4Теория: Измерение пеленгов и нанесение их на карту – Основные методы оценки дальности местонахождения «лисы». Техника пеленгования по «максимуму».

Практика: Измерение пеленгов и нанесение их на карту – Нанесение пеленгов на карту. Раскрытие районов «лисы». Выбор варианта прохождения дистанции и движения в

район передатчика. Тактики «предугадывания» дистанций еще до старта исходя из известной информации и правил планирования дистанции.

8.5Теория: Движения к району «лисы» и первого цикла дистанции – Тактики выбора движения первые 5 мин с начала дистанции.

Практика: Движения к району «лисы» и первого цикла дистанции – Тактики «предугадывания» дистанций еще до старта исходя из известной информации и правил планирования дистанции. Тактики выбора движения первые 5 мин с начала дистанции.

8.6Теория: Дистанции «спринт» – Особенности дистанций по спортивной радиопеленгации. Дистанция «спринт».

Практика: Дистанции «спринт» – Отработка преодоления дистанций по спортивной радиопеленгации «спринт».

9. Правила, организация и проведение соревнований.

9.1Теория: Правила, организация и проведения соревнований – Права и обязанности участников и тренеров. Информационный бюллетень и положение о соревнованиях. Параметры дистанций для различных возрастных групп радиоориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

10 Основы техники лыжных ходов.

10.1Теория: Разбор ошибок техники лыжных ходов – Разбор ошибок техники лыжных ходов, правильного выполнения различных упражнений на их отработку.

10.2Теория: Упражнения на технику лыжных ходов – Правильного выполнения различных упражнений на их отработку лыжных ходов.

10.3Практика: Классический ход – Повторение пройденного в прошлом году и совершенствование техники упражнений. Основы классического хода.

10.4Практика: Коньковый ход – Повторение пройденного в прошлом году и совершенствование техники упражнений. Основы конькового хода.

10.5Практика: Подъем. Спуск. Торможение – Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Закрепление различных техник подъема и спусков, способов торможения, поворотов в движении. Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре.

10.6Практика: Упражнения на отталкивание палками – Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками и лыжами. Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движении в работе рук и ног при движении попеременным двухшажным ходом.

11. Основы техники бега.

11.1Теория: Разбор ошибок техники бега – Разбор нюансов техники бега.

11.2Теория: Упражнения на технику бега – Правильного выполнения различных упражнений на отработку техники бега.

Практика: Упражнения на технику бега – Упражнения направленные на улучшение техники бега. Закрепление изученного на первом году обучения. Контроль движения туловища, рук и ног.

11.3Практика: Бег с изменениями направления и скорости – Бег с изменения направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад.

11.4Практика: Бег по пересеченной местности – Бег при различных условиях проходимости местности: болото, кочки, высокотравье, камни, заросли кустарников, камни, вырубки, посадки и т.д. Бег с преодолением препятствий местности: ручьёв, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней.

11.5Практика: Бег через препятствия – Бег через препятствия с изменением длины шага. Семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте). Быстрые движения руками на месте, как в беге.

11.6Практика: Бег в гору, под спуск – Бег на месте без упора с максимальной частотой. Бег по лестнице с максимальной частотой. Бег в гору, под спуск.

12.Общая физическая подготовка.

12.1Практика: Прыжковые упражнения – Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Прыжковые упражнения и упражнения с партнером. Прыжки в высоту через поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

12.2Практика: Силовые упражнения – Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для мышц пресса. Прыжки в высоту через поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

12.3Практика: Гимнастические упражнения – Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Гимнастические упражнения и упражнения с партнером. Упражнения на формирование осанки.

13.Специальная физическая подготовка.

13.1Практика: Кроссовая подготовка – Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности: подъемы, болота, спуски, через препятствия, дорожки, труднопроходимые места.

13.2Практика: Равновесие, ловкость и координация движений – Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений. Слалом между деревьями.

13.3Практика: Упражнения на развитие быстроты – Упражнения на развитие быстроты, выносливости.

13.4Практика: Упражнения для развития силы – Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Ходьба на лыжах. Плавание различными способами. Бег по пересеченной местности: подъемы, болота, спуски, через препятствия, дорожки, труднопроходимые места.

13.5Практика: Упражнения на развитие памяти – Упражнения на развитие памяти. Формирование осанки.

14.Спортивные подвижные игры

14.1Теория: Спортивные подвижные игры – Правила и тактики спортивных игр.

Практика: Спортивные подвижные игры – Проверка знания правил спортивных игр. Развивающие игры, связанные с физическими нагрузками: Футбол, баскетбол. «Сети», «Гонка за лидером», «Засада», «Захват противника» и т.д..

14.2Практика: Броски различными предметами – Броски различными предметами (битами, палками, мячами, снежками, камнями, шишками) на точность и дальность.

14.3Практика: Эстафеты – Эстафеты с предметами, с прыжками через препятствия, с перелезанием, с беговыми упражнениями.

15.Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов.

15.1Практика: Участие в соревнованиях – Участие в соревнованиях районного, городского и областного уровня. Проверка приобретенных навыков и поиск совершающихся ошибок.

15.2Практика: Выполнение контрольных нормативов – Сдача контрольных нормативов.

№	Виды нормативов	Мальчики	Девочки
1.	Бег 400м (мин)	1:50	2:00
2.	Бег 1000м (мин)	4:10	4:30

3.	Дистанции легкоатлетические (км)	3-5-8	3-5
4.	Преодоление на лыжах 400м (мин)	2:10	2:30
5.	Дистанции на лыжах (км)	3-5-8	3-5
6.	Отжимания (кол-во раз)	25	20
7.	Пресс (кол-во раз за 30 сек.)	27	25
8.	Выполнение разрядных нормативов по спортивной радиопеленгации	2ю-1ю	2ю-1ю
9.	Выполнение разрядных нормативов по спортивному ориентированию	1ю	1ю

16. Итоговое занятие.

16.1Теория: Итоговое занятие – Подведение итогов прошедшего года. Обсуждение успехов и достижение обучающихся.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Обучающиеся начнут понимать рельеф спортивной карты,
- Обучающиеся научатся уверенному передвижению по азимуту.
- Обучающиеся научатся преодолению спринтерской дистанции по спортивной радиопеленгации.
- Обучающиеся научатся уверенному пользованию аппаратурой радиоориентировщика (радиопеленгаторы на 144 МГц и 3,5 МГц.
- Обучающиеся приобретут умение ухаживать за аккумуляторами для пеленгаторов и для передатчиков.
- Обучающиеся повысят свое мастерство в спортивном ориентировании.
- Обучающиеся научатся основам конькового и классического хода на лыжах.
- Обучающиеся научатся контролировать режим и питание.

Метапредметные

У обучающихся разовьется:

- познавательная активность, любознательность, самостоятельность в сфере спортивного радиоориентирования,
- целенаправленность, умение удерживать цель деятельности,
- позитивное отношение к процессу сотрудничества,
- зрительная и логическая памяти,
- общая физическая подготовка.

Личностные

У обучающихся сформируется:

- мотивация к занятиям спортом вообще и спортивным радиоориентированием, в частности,
- адекватная самооценка своих способностей,
- положительные нравственно-этические установки,
- бережное отношение к природе, любовь к своему краю.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3 год обучения

Цель: Обучение основам анализа результатов, контроля самочувствия, а также повышение уровня технико-тактической и физической подготовленности.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение навыкам контроля самочувствия.
- Ознакомление с ведением спортивного дневника.
- Ознакомление со строением и функциями организма человека.
- Развитие уровня выносливости, общей физической подготовленности.
- Обучение самостоятельному использованию радиоаппаратуры: радиопеленгаторы 144 МГц и 3,5 МГц; радиопередатчиками: 3,5 МГц и 145 МГц; радиопередатчиками пониженной мощности (микромаяками) 3,5 МГц, 30 мВт и 3,5 МГц, 100 мВт.
- Обучение самостоятельно анализировать соревнование и тренировочные дистанции.
- Воспитание чувства взаимопомощи, умения работать в команде.

Развивающие:

- Развитие познавательной активности, любознательности, самостоятельности в сфере спортивного радиоориентирования.
- Развитие целенаправленности, умения удерживать цель деятельности.
- Развитие позитивного отношения к процессу сотрудничества.
- Развитие зрительной и логической памяти.
- Развитие общей физической подготовки.

Воспитательные:

- Формирование мотивации к занятиям спортом вообще и спортивным радиоориентированием, в частности.
- Формирование адекватной самооценки своих способностей.
- Формирование позитивных нравственно-этических установок.
- Воспитание патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.

Содержание программы
3 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

1.1Теория: Цели и задачи программы – Знакомство с программой: цели и задачи, основное содержание, обзор литературы. Правила поведения и охраны труда на занятиях и соревнованиях.

1.2Теория: Обзор новостей в мире спортивного радиоориентирования – Обзор новостей в мире спортивного радиоориентирования.

1.3Теория: Краткий экскурс в профессию тренера по-спортивному радиоориентированию, проверка знаний понятий спортивного радиоориентирования.

2. Врачебный контроль и самоконтроль.

2.1Теория: Субъективные и объективные данные самоконтроля – Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренированности. Меры предупреждения переутомления.

2.2Теория: Лечение травм и заболеваний – Понятие о травмах. Краткая характеристика травм в занятиях спортивным радиоориентированием. Причины травм и их профилактика. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. Назначение и дозировка, показания и

противопоказания к применению лекарственных препаратов. Респираторные и простудные заболевания, пищевые отравления. Понятие о заразных заболеваниях.

3. Ведение спортивного дневника.

3.1Теория: Планирование и управление круглогодичной подготовкой – Изучение роли и значения планирования, как основы управления процессом тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и оперативного планирования. Периоды и этапы круглогодичной подготовки радиоориентировщиков. Задачи, средства и методы тренировки по периодам и этапам для различных по квалификации спортсменов.

3.2Теория: Ведение спортивного дневника – Необходимость ведения дневника для прослеживания и планирования процесса подготовки и анализа результатов. Дневник самоконтроля.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

4.1Теория: Общие сведения о строении человеческого организма – Общие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Внутренние органы.

4.2Теория: Изменение состояния сердца под влиянием нагрузок – Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение состояния сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Органы дыхания и обмен веществ. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным радиоориентированием. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие и кожа).

4.3Теория: Нервная система – центральная и периферическая. Элементы её строения, основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

5. Спортивная карта.

5.1Теория: Рельеф и его различные формы – Повторение и обобщение изученного ранее. Рельеф и его изображение.

Практика: Рельеф и его различные формы – Повторение и обобщение изученного ранее. Рельеф и его изображение. Чтение всевозможных форм рельефа, точечных ориентиров по карте и сопоставление с местностью.

5.2Теория: Влияние рельефа на выбор пути – Повторение и обобщение изученного ранее. Влияние рельефа на выбор пути.

Практика: Влияние рельефа на выбор пути – Повторение и обобщение изученного ранее. Влияние рельефа на выбор пути. Чтение всевозможных форм рельефа, точечных ориентиров по карте и сопоставление с местностью.

5.3Теория: Разные виды местности и их рисовка – Разные виды местности. Особенности рисовки различных стран (упор на скандинавскую местность).

5.4Практика: Упражнения для развития памяти – Развитие навыков беглого чтения карты, "памяти карты". Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

5.5Практика: Ориентирование карты по компасу – Ориентирование карты по компасу и без компаса.

5.6Практика: Движение по азимуту на длинные расстояния – Движение по азимуту на длинные расстояния.

6. Техника и тактика прохождения дистанций по спортивному ориентированию.

6.1Теория: Технические и тактические приемы и способы в спортивном ориентировании – Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования.

6.2Теория: Дистанции масс-старт. Особенности очной борьбы – Особенности техники и тактики при различных видах дистанций: масс-старт. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия ориентировщика встрече с соперником.

Практика: Дистанции масс-старт. Особенности очной борьбы – Особенности техники и тактики при различных видах дистанций: масс-старт. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия ориентировщика встрече с соперником.

6.3Теория: Выбор пути между КП – Разбор индивидуальных ошибок каждого обучающегося при выборе пути. Выборы вариантов прохождения дистанций с учетом форм рельефа, дорог и проходимости местности.

Практика: Выбор пути между КП – Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП и реализации планируемого. Выборы вариантов прохождения дистанций с учетом форм рельефа, дорог и проходимости местности.

6.4Теория: Упражнения: «нитка», «окна», «маркир», «коридоры», «взятие КП по памяти», «дистанция по рельефной карте» – Ориентирование по рельефной карте. Детальное чтение рельефа. Дистанции «выбор», «заданное направление», зимнего ориентирования. Упражнения «нитка», «коридоры», «окна», «маркир», «азимутальный ход», взятие КП по памяти, рельефная карта. Бег с картой.

Практика: Упражнения: «нитка», «окна», «маркир», «коридоры», «взятие КП по памяти», «дистанция по рельефной карте» – Упражнения для работы с компасом, движения по азимуту. Ориентирование по рельефной карте. Детальное чтение рельефа. Дистанции «выбор», «заданное направление», зимнего ориентирования. Упражнения «нитка», «коридоры», «окна», «маркир», «азимутальный ход», взятие КП по памяти, рельефная карта. Бег с картой.

6.5Теория: Техника и тактика в зимнем ориентировании – Особенности тактики в зимнем ориентировании.

Практика: Техника и тактика в зимнем ориентировании – Дистанции «выбор», «заданное направление» в зимнем ориентировании. Бег с картой.

6.6Теория: Анализ пройденных дистанций с педагогом – Разбор индивидуальных ошибок каждого обучающегося при освоении техники спортивного ориентирования. Выборы вариантов прохождения дистанций с учетом форм рельефа, дорог и проходимости местности.

7. Передатчики и приемники.

7.1Теория: Подготовка аппаратуры к соревнованиям – Подготовка аппаратуры к соревнованиям и тренировкам (планшет, стеклограф, компас на приемник).

7.2Теория: Диапазоны и устройство приемников и передатчиков – Диапазоны и устройство приемников, передатчиков (радиопеленгаторы на 144 МГц и 3,5 МГц; радиопередатчики на 3,5 МГц и 145 МГц; пониженной мощности (микромаяк) 3,5 МГц, 30 мВт и 100 мВт; аккумуляторы для пеленгаторов и для передатчиков).

8. Техника и тактика спортивной радиопеленгации и радиопоиска.

8.1Теория: Техника и тактика преодоления спринта – Тактика и техника преодоления дистанций по спринту.

Практика: Техника и тактика преодоления спринта – Повышение мастерства спортсменов в спортивной радиопеленгации - спринт.

8.2Теория: Упражнения «ближний поиск» и «слепой поиск», «азимутальный поиск» – Правильное выполнение упражнении на повышение технического и тактического мастерства спортсменов («ближний поиск» и «слепой поиск», «азимутальный поиск»).

Практика: Упражнения «ближний поиск» и «слепой поиск», «азимутальный поиск» – Выполнение упражнении на повышение технического и тактического мастерства спортсменов («ближний поиск» и «слепой поиск», «азимутальный поиск»).

8.3Теория: Техника и тактика преодоления дистанции по радиоориентированию – Тактика и техника преодоления дистанций по радиоориентированию.

Практика: Техника и тактика преодоления дистанции по радиоориентированию – Повышение мастерства спортсменов в спортивной радиопеленгации – радиоориентирование.

8.4Теория: Техника и тактика преодоления дистанций на 3,5 МГц и 144 МГц – Особенности тактики преодоления дистанций различных диапазонов 144 и 3,5 МГц.

Практика: Техника и тактика преодоления дистанций на 3,5 МГц и 144 МГц – Самостоятельное прохождение дистанций по спортивной радиопеленгации на диапазонах 144 и 3,5 МГц.

8.5Теория: Анализ ошибок с педагогом – Анализ ошибок в радиопеленгации у каждого обучающегося. Индивидуальный разбор и анализ дистанций.

9. Организация и проведение соревнований.

9.1Теория: Положение о соревнованиях – Положение о соревнованиях. Правила составления положений.

9.2Теория: Календарный план соревнований – Календарный план соревнований. Основы планирования соревнований.

10. Совершенствование техники лыжных ходов.

10.1Теория: Разбор ошибок техники лыжных ходов – Разбор ошибок техники лыжных ходов, правильного выполнения различных упражнений на их отработку.

10.2Теория: Упражнения на технику лыжных ходов – Разбор ошибок техники лыжных ходов, правильного выполнения различных упражнений на их отработку.

Практика: Упражнения на технику лыжных ходов – Совершенствование конькового и классического ходов. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движении в работе рук и ног.

10.3Теория: Преодоление лыжных трасс на местности – Планирование преодоление лыжных трасс на местности. Правильный расчет сил на дистанцию.

Практика: Преодоление лыжных трасс на местности – Преодоление лыжных трасс на местности.

10.4Теория: Подъем. Спуск. Поворот в движении. Торможение – Подъемы классическим и коньковым ходом. Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками и лыжами.

Практика: Подъем. Спуск. Поворот в движении. Торможение – Подъемы классическим и коньковым ходом. Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками и лыжами.

11. Совершенствование техники бега.

Желательно использование легкоатлетического манежа в зимнее время.

11.1Теория: Разбор ошибок техники бега – Разбор ошибок техники бега, правильного выполнения различных упражнений на отработку техники бега.

11.2 Теория: Упражнения на совершенствование техники бега – Разбор ошибок техники бега, правильного выполнения различных упражнений на отработку техники бега.

Практика: Упражнения на совершенствование техники бега – Выполнение упражнений направленных на совершенствование техники бега. Контроль движения туловища, рук и ног.

11.3Практика: Интервальный бег, фортлэки – Введение в тренировочный процесс интервального бега на длинные и короткие дистанции, фортлеков. Контроль движения туловища, рук и ног.

11.4Теория: Бег по пересеченной местности – Принцип преодоления бегом различной местности: болот, кочки, высокотравье, камни, заросли кустарников, вырубки,

посадки и т.д. принципы преодоления препятствий местности: ручьёв, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней.

Практика: Бег по пересеченной местности – Бег при различных условиях проходимости местности: болото, кочки, высокотравье, камни, заросли кустарников, вырубки, посадки и т.д. Бег с преодолением препятствий местности: ручьёв, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней.

11.5Теория: Горный бег – Принцип техники бега в гору, под спуск, через препятствия с изменением длины шага.

Практика: Горный бег – Бег в гору, под спуск. Бег через препятствия с изменением длины шага.

12. Общая физическая подготовка.

12.1Практика: Прыжковые упражнения – Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Прыжковые упражнения и упражнения с партнером. Прыжки в высоту через поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

12.2Практика: Силовые упражнения – Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для мышц пресса.

12.3Практика: Гимнастические упражнения – Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Гимнастические упражнения и упражнения с партнером. Упражнения на формирование осанки.

13. Специальная физическая подготовка.

13.1 Практика: Упражнения для развития выносливости. Кроссовая подготовка – Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

13.2 Практика: Упражнения на равновесие, ловкость и координацию движений – Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на равновесие и координацию движения. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений. Слалом между деревьями.

13.3 Практика: Упражнения на развитие быстроты. Челночный бег – Упражнения на развитие быстроты. Челночный бег. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

13.4 Практика: Упражнения для развития силы и силовой выносливости – Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Плавание различными способами.

13.5 Практика: Упражнения на развитие памяти при тяжелой физической нагрузке – Упражнения на развитие памяти при тяжелой физической нагрузке.

14. Спортивные подвижные игры

14.1Теория: Спортивные подвижные игры – Правила и тактики спортивных игр.

Практика: Спортивные подвижные игры – Проверка знания правил спортивных игр. Развивающие игры, связанные с физическими нагрузками: Футбол, баскетбол. «Сети», «Гонка за лидером», «Засада», «Захват противника» и т.д..

14.2Практика: Эстафеты с элементами ориентирования – Эстафеты с предметами, с элементами акробатики, с прыжками через препятствия, с перелезанием, с беговыми упражнениями. Эстафеты по ориентированию и с элементами ориентирования

14.3Практика: Эстафеты – Эстафеты с предметами, с прыжками через препятствия, с перелезанием, с беговыми упражнениями

15.Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов.

15.1Практика: Участие в соревнованиях – Участие в соревнованиях районного, городского и областного уровня. Проверка приобретенных навыков и поиск совершающихся ошибок.

15.2Практика: Выполнение контрольных нормативов – Сдача контрольных нормативов.

№	Виды нормативов	Мальчики	девочки
1.	Бег 400м (мин)	1:40	1:50
2.	Бег 1000м (мин)	3:50	4:00
3.	Дистанции легкоатлетические (км)	5-10-15	5-10
4.	Преодоление на лыжах 400м (мин)	1:50	2:00
5.	Дистанции на лыжах (км)	5-10-15	5-10
6.	Кросс 3000м (мин)	12:40	13:10
7.	Кросс 5000м (мин)	22:00	22:30
8.	Выполнение разрядных нормативов по спортивной радиопеленгации	3р - 2р	3р - 2р
9.	Выполнение разрядных нормативов по спортивному ориентированию	3р - 2р	3р - 2р

16. Итоговое занятие.

16.1Теория: Итоговое занятие – Подведение итогов прошедшего года. Обсуждение успехов и достижение обучающихся.

Планируемые результаты

Предметные:

- Обучающиеся научатся контролировать свое самочувствие.
- Обучающиеся познакомятся с ведением спортивного дневника.
- Обучающиеся познакомятся со строением и функциями организма человека.
- Обучающиеся разовьют уровень выносливости и общей физической подготовленности.
- Обучающиеся научатся самостоятельному использованию радиоаппаратуры: радиопеленгаторы 144 МГц и 3,5 МГц; радиопередатчиками: 3,5 МГц и 145 МГц; радиопередатчиками пониженной мощности (микромаяками) 3,5 МГц, 30 мВт и 3,5 МГц, 100 мВт.
- Обучающиеся научатся самостоятельно анализировать соревнование и тренировочные дистанции.

Метапредметные

У обучающихся разовьется:

- познавательная активность, любознательность, самостоятельность в сфере спортивного радиоориентирования,
- целенаправленность, умение удерживать цель деятельности,
- навыки взаимопомощи, умения работать в команде,
- зрительная и логическая памяти,
- общая физическая подготовка.

Личностные

У обучающихся сформируется:

- мотивация к занятиям спортом вообще и спортивным радиоориентированием, в частности,
- адекватная самооценка своих способностей,
- положительные нравственно-этические установки,
- бережное отношение к природе, любовь к своему краю.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

Список литературы для педагога:

Спортивная радиопеленгация.

1. Гречихин А., Радиопеленгация в вопросах и ответах - М.: ДОСААФ, 1987.
2. Зеленский К.Г., Спортивная радиопеленгация: На пути к мастерству. – Ставрополь: ставропольсервисшкола, 2002. – 90с.
3. Колесников А.А. Методические рекомендации в помощь организаторам секций ориентирования, радиоориентирования коллектива физкультуры - М.: Рекламбюро "Турист", 2007. - 365 с.
4. Правила соревнований по радиоспорту. Часть 2. Спортивная радиопеленгация. – М., 2003.
5. Члиянц Г.А., Спортивная радиопеленгация: Охота на лис – 50 лет! (хроника зарождения) – Украина, Львов 2007. – 41с.
6. Зеленский К.Г., Тренировочный процесс в спортивной радиопеленгации – Ставрополь – 2014. – 282с.
7. Абрамов А.В., Техника и тактика спортивной радиопеленгации – Ставрополь – 2020. – 121с.

Спортивное ориентирование

1. Акимов В.Г., Кудряшов, А.А. Спортивное ориентирование - Минск: Изд. БГУ им. В. И. Ленина, 2007. - 320 с.
2. Вейялайнен Л. Зелеными маршрутами. - М.: ФиС, 1986.- 180 с.
3. Колесников А.А. Методические рекомендации в помощь организаторам секций ориентирования коллектива физкультуры - М.: Рекламбюро "Турист", 2007. - 365 с.
4. Константинов Ю.С., Глагольева О.Л., Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК, 2002.
5. Константинов Ю.С., Огородников Б.И., Елизаров В.Л. и др.. Ориентирование в России и СССР. Кн. 1. Хроника. - М: ЦДЮиК, 2003. - 124 с
6. Костылев В., Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. – М.: ЦДЮТ МО РФ, 1995.
7. Храмов А.М., Дневник ориентировщика – как его вести, методические указания по ведению спортивного дневника – ФиС, 2006. – 16с.
8. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2008.
9. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2005.
10. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей. Под редакцией Константинова Ю.С. – М.: Советский спорт, 2005.
11. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. Учебно- методическое пособие- М., 2010
12. Серия журналов «Азимут» -М.: ООО «Издательский дом «Азимут» - в ассортименте 7шт.

Физическая и психологическая подготовка и развитие спортсменов-детей.

1. Вейялайнен Л. Зелеными маршрутами. - М.: ФиС, 1986.- 180 с.
2. Воробьев А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке - М.: ФиС, 2001. - 321 с.

3. Давиденко Д.Н., Физиологические основы физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Спб: СПбГУ, 1996 - 134с.

4. Казанкина Т.В., Филиппов С.С., Олимпийская летопись Петербурга – СПб, «Вести», 2002 – 344с.

5. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Н.Г., Семаева Г.Н., Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба для детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 108с.

6. Костылев В., Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. – М.: ЦДЮТ МО РФ, 1995.

7. Покровский Л.А. Рекомендации по питанию спортсменов - М.: ФиС, 2005. - 250 с.

8. Рудик П.А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена. В сб.: Психологическая подготовка спортсмена - М., ФиС, 2005. - 310 с.

9. Слимейкер Р., Браунинг Р., Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость – Мурманск, Тулома, 2007. – 328с.

10. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н., Легкая атлетика, Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба – Москва, Советский спорт, 2004. – 108с.\

Список литературы для обучающихся:

1. Рябкина Т.Ю. Юниорские победы Тани Переляевой. — М.: Академпринт, 2005

2. Члияниц Г.А. Охота на лис- 50 лет! (Хроника зарождения).- Львов: СПОЛОМ, 2007

3. Серия журналов «Спортивное ориентирования»

4. 100 медалей российских ориентировщиков на международных соревнованиях в 2006 году. –М.: ФСО РФ, 2007

5. Серия журнала «Азимут»

Интернет ресурсы:

1. http://www.minsport.gov.ru/
2. http://ardf.ru/
3. http://srr.ru/
4. http://www.shortwaves.ru/
5. http://ryazan.ardf.ru/
6. http://samaraham.ru/
7. http://foxoring.ru/
8. http://kontyp.ru/
9. http://radiosport.info/
10. http://ardf.club/
11. http://spbof.ru/ru/
12. http://o-site.spb.ru/news.php
13. http://www.moscompass.ru/news/index.php
14. http://www.rufso.ru/
15. http://www.orienteering.ural.ru/
16. http://sportident.ru/entry/
17. http://www.orient-crimea.narod.ru/
18. http://orient23.my1.ru/
19. http://osamara.ru/

20. http://www.denpsv.narod.ru/

Кадровое обеспечение программы

Программа «Спортивное радиоориентирование» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.