

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНА
протокол заседания
педагогического совета

от «18» 08 2025 г. № 6

СОГЛАСОВАНА
методист
МБОУДО «ЦДОТ»
«18» 08 2025 г.
Д.Э. Усманова

УТВЕРЖДАЮ

директор

МБОУДО «ЦДОТ»

«18» 08 2025 г.

Е.Б. Белоцкая



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Радиопеленгация. Спортивное ориентирование»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: от 6 до 13 лет
Срок реализации: 3 года
Вид программы: модифицированная
Уровень: многоуровневая
Составитель: Педагог дополнительного образования
Телушко Григорий Михайлович

Нижнегорский,
2023 г.

Рецензент: методист
(должность)


(подпись)

Д.Э.Усманова

«28» 08 2015г.

Согласовано: директор МБОУДО «ЦДОТ»
(должность)


(подпись)

Е.Б.Белоцкая

«28» 08 2015г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радиопеленгация. Спортивное ориентирование» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Национальный проект «Молодежь и дети»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» Нижнегорского района Республики Крым;
- Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» Нижнегорского района Республики Крым», утвержденное приказом № 71 от 20.03.2025г.;
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, утвержденное приказом от 30.12.2020г. № 321;
- Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» Нижнегорского района Республики Крым, утвержденное приказом от 29.12.2018г. № 353;
- Положение о порядке проведения аттестации обучающихся, утвержденное приказом от 30.12.2020г. № 321.

Программа разработана на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная радиопеленгация» педагога дополнительного образования Талызина Игоря Анатольевича, Пермь, 2022г.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы в ориентации на оздоровительные аспекты во всех видах деятельности, которые реализуются в направлениях: «трудно в учении, легко в бою» - обеспечивается серьезной физической подготовкой, развитием выносливости и быстроты, «преодолением себя»; «Я в коллективе» - реализуется кропотливым процессом адаптации каждого обучающегося, поиском места в коллективе с целью создания наиболее благоприятных условий для развития, формирования адекватной самооценки; «результат через творчество» - реализуется через развитие мышления: уметь видеть, слышать, анализировать, сравнивать, выделять главное, принимать правильное решение, достигать цели, что влечет за собой формирование уверенности, ответственности, обеспечивая психологическую устойчивость, психическое здоровье. Сравнив программу с программами по близким по профилю видам спорта (спортивная радиопеленгация, спортивное ориентирование), можно отметить, что данная программа отличается целевыми установками, т.к. направлена на освоение спортивной радиопеленгации с целью раскрытия личности, формирования у обучающихся качеств социальной адаптации, умения работать в коллективе, прогнозировать, планировать свою деятельность и достигать цели. С точки зрения педагогической целесообразности, программа использует возрастные психологические особенности подростков, ведь именно в этом возрасте наиболее ярко проявляются потребность в самореализации и самоутверждении среди сверстников, закладываются основы поведения во взрослом коллективе.

Новизна Программы заключается в создании условий для выработки навыков ведения навигации в разных условиях, способствует освоению полноценной деятельности, развитию прогностической оценки, способности создавать авторский проект, претворять его в жизнь, вносить коррективы, осмысливать результаты своей деятельности и строить перспективные планы. Радиопеленгация – это специальная область радиотехники, изучающая теоретические и практические вопросы, связанные с определением направления на источник излучения радиоволн, принципами создания и применения пеленгационной аппаратуры. Радиопеленгация имеет большое практическое значение и находит свое практическое применение во многих областях человеческой деятельности. На флоте и авиации радиопеленгование позволяет устанавливать местонахождение и направления движения морских и воздушных судов, в комплексе космических радионавигационных систем слежения - контролировать траектории полетов космических кораблей, в метеорологии - определять положения и направления движений грозных фронтов, в астрономии - устанавливать направления на небесные тела, в военном деле радиопеленгация используется с целью радиоразведки. Спортивная радиопеленгация (СРП) является одной из дисциплин вида спорта «радиоспорт».

Отличительные особенности Программы: программа предусматривает как знакомство с основами спортивной радиопеленгации, начальными туристскими навыками и краеведением, так и построение индивидуальной траектории освоения спортивной радиопеленгации вплоть до уровня спортивного мастерства. Она позволяет расширять представления обучающихся об окружающем мире, углубить знания программного материала по школьным предметам, развить зрительную память, быстроту мышления, тем самым, содействуя интеллектуальному и физическому развитию. В таком сложном техническом виде спорта, как СРП, сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, направленных на самостоятельное решение ряда практических и тактических задач на дистанции. Успешное прохождение дистанции предполагает обладание спортсменом конкретными знаниями, навыками и умениями, связанными с вопросами техники, тактики, психофизиологии.

Педагогическая целесообразность заключается в применении на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать

материал путем смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы обучающихся и развивает их практические навыки. У детей воспитываются ответственность за порученное дело, аккуратность, взаимовыручка. В программу включены коллективные теоретические и практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде. Практические занятия помогают развивать у детей память, внимание, аккуратность, решительность, интерес к созданию и применению пеленгационной аппаратуры. В процессе реализации программы внимание уделяется и физической подготовке ребенка. Нашла свое применение радиопеленгация и еще в одной области – в спорте. Она послужила основой организации и проведения увлекательных спортивных соревнований по «охоте на лис». Программа предусматривает стартовый уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Адресат Программы – обучающиеся от 6 до 13 лет: 1 год обучения – 6-7 лет, 2 год обучения – 8-9 лет, 3 год обучения – 9-13 лет.

Наполняемость учебных групп, согласно Устава МБОУДО «ЦДОТ» по годам обучения составляет – для 1-го года обучения – не менее 15 человек, для 2-го года обучения – не менее 12 человек, для последующих годов обучения – 8-15 человек.

В группы принимаются все желающие, достигшие указанного возраста.

Зачисление на Программу производится на основании письменного заявления родителя (законного представителя), подачи электронной заявки на обучение посредством личного кабинета родителя на портале «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым», согласия на обработку персональных данных и отсутствие медицинских противопоказаний для занятий радиопеленгацией.

Содержание программы является одинаковым для всех возрастов обучающихся, однако формы подачи материала и контроля адаптируются в зависимости от медианного возраста обучающихся, а материал излагается со сложностью и глубиной разной степени. Вступление в младший школьный возраст влечет за собой изменение статуса ребенка и освоение им новой роли ученика, получение новых знаний в школе. В это время активно развивается познавательный интерес, в связи с этим многие теоретические знания и практические навыки, получаемые по программе, отрабатываются и закрепляются на занятиях в игровых ситуациях на природе.

Подростковый возраст – это период, когда возникают определенное недовольство собой и неуверенность подростка в себе. Одновременно рождается стремление понравиться тем, кто входит в его референтную группу, появляется стремление к реализации своих способностей, формируется осознание себя в социуме, познание норм поведения и общения. Подростка особенно интересуют социальные проблемы, ценности, закладывается жизненная позиция. Овладение знаниями, умениями и навыками в области спортивного радиориентирования – отличный шаг в этом направлении. На практических и тренировочных занятиях, на соревнованиях широко используется метод наставничества. Дети, прошедшие устное тестирование и показавшие хорошие начальные знания по изучаемому материалу, могут быть зачислены в группу 2-го года обучения.

Объем и срок освоения Программы составляет 288 учебных часов, 3 года:

1 год обучения – 144 учебных часов, 1 год,

2 год обучения – 216 учебных часов, 1 год,

3 год обучения – 288 учебных часов, 1 год.

Уровень Программы - многоуровневая: 1-й год обучения – стартовый уровень, 2-й год обучения - базовый, 3-й год обучения – продвинутый.

Формы обучения по Программе: очная.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава.

Учебные занятия проходят в спортивном зале, на стадионе. Во время выездов на соревнования, каникул, походов, экспедиций и экскурсий проводятся практические занятия. Программа реализуется с использованием таких формы занятий, как: мероприятия (беседы, лекции, дискуссии, экскурсии, прогулки, обучающие занятия); дела (различные формы коллективной творческой деятельности, организация и проведение соревнований, походов); игры (сюжетно-ролевые игры, решение ситуационных задач, игры на местности, спортивные и познавательные игры и др.). Погружая обучающихся в деятельность, учитывая их возрастные психологические особенности, взаимоотношения в семье, школе, педагог выстраивает предполагаемую траекторию движения обучающихся.

1-й год обучения: знакомятся со спортивной радиопеленгацией, организуют занятия для организации своего досуга и (или) для овладения знаниями и умениями в области туристского ориентирования, спортивного ориентирования и спортивной радиопеленгации (с последующим участием в соревнованиях);

2-й год обучения: занимаются спортивной радиопеленгацией, овладевают знаниями и умениями в области спортивного ориентирования и спортивной радиопеленгации (с последующим участием в соревнованиях);

3-й год обучения: осознанно занимаются спортивной радиопеленгацией, овладевают навыками в области спортивного ориентирования и спортивной радиопеленгации (с последующим участием в соревнованиях);

Важным является отбор форм и методов проведения учебных занятий. Ставя задачи развития личности обучающихся, развития речи, мышления, двигательной и сенсорной сферы, педагог выбрал формы, которые реализует в себе не только принцип поступательности формирования знаний, умений и навыков, но и широко раскрывает педагогические возможности той или иной формы в плане воспитательного воздействия. Учитывается целевая направленность, позиция участников процесса и объективные воспитательные возможности.

Режим занятий:

1-й год обучения - 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа, занятия по 45 минут;
 2-й год обучения - 216 часов в год, 3 раза в неделю по 2 часа, занятия по 45 минут;
 3-й год обучения - 288 часов в год, 3 раза в неделю, один день 2 часа, два дня 3 часа, занятия по 45 минут.

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Число и продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Стартовый уровень 1 год	36	2	2 часа по 45 мин	4	72	144
Базовый уровень 2 год	36	3	2 часа по 45 мин	6	108	216
Продвинутый уровень 3 год	36	3	1 день по 2 часа по 45 мин 2 дня по 3 часа по 45 мин	8	109	288

1.2. Цель и задачи Программы

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

Цель 1-го года обучения - знакомство со спортивной радиопеленгацией как видом спорта.

Цель 2-го года обучения - овладение знаниями и умениями по ориентированию.

Цель 3-го года обучения - повышения учащимися уровня спортивного мастерства, получения соревновательной практики всероссийского уровня и выше.

Задачи 1-го года обучения:

образовательные (предметные, обучающие):

- обучить ориентированию на местности;
- обучить элементам спортивной радиопеленгации;
- обучить прохождению дистанций спортивной радиопеленгации, радиоориентированию.

воспитательные (личностные):

- воспитать чувство ответственности;
- воспитать самоконтроль при достижении поставленной задачи;
- воспитать умение работать в команде;
- воспитать ответственность перед всей командой во время соревнований.
- формировать мотивацию к профессиональному самоопределению обучающихся, приобщению к социально-значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

развивающие (метапредметные):

- расширить кругозор у обучающихся посредством изучения приемов ориентирования, работа с приемной и передающей аппаратурой, телеграфным ключом;
- развивать внимание, память, быстроту реакций.

Задачи 2-го года обучения:

образовательные (предметные, обучающие):

- 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 различным техникам поиска, нанесения пеленгов,

воспитательные (личностные):

- воспитать чувство ответственности;
- воспитать самоконтроль при достижении поставленной задачи;
- воспитать умение работать в команде;
- воспитать ответственность перед всей командой во время соревнований,
- формировать мотивацию к профессиональному самоопределению обучающихся, приобщению к социально-значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

развивающие (метапредметные):

- расширить кругозор у обучающихся посредством изучения приемов ориентирования, работа с приемной и передающей аппаратурой, телеграфным ключом;
- развивать внимание, память, быстроту реакций.

Задачи 3-го года обучения:

образовательные (предметные, обучающие):

- обучить с основными правилами соревнований,
- обучить навыкам самостоятельного анализа соревновательной деятельности
- научить навыкам и умениям в качестве судьи, организатора соревнований,

воспитательные (личностные):

- воспитать чувство ответственности;
- воспитать самоконтроль при достижении поставленной задачи;
- воспитать умение работать в команде;
- воспитать ответственность перед всей командой во время соревнований.

- формировать мотивацию к профессиональному самоопределению обучающихся, приобщению к социально-значимой деятельности для осмысленного выбора профессии;
- развивающие (метапредметные):
- расширять кругозор у обучающихся посредством изучения приемов ориентирования, работа с приемной и передающей аппаратурой, телеграфным ключом;
- развивать внимание, память, быстроту реакции.

1.3. Воспитательный потенциал Программы

Воспитательная работа в рамках Программы направлена на воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, воспитание чувства патриотизма, привитие подрастающему поколению воинской культуры, формирование у подростков уважения к культуре, истории и традициям своей страны и Республики Крым; на воспитание чувства гордости, уважения и почитания символов Российской Федерации и Республики Крым: Герба, Флага и другой российской символики; развитие доброжелательности в оценке спортивных достижений товарищей и критическое отношение к своим достижениям.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы обучающиеся привлекаются к участию в различных акциях МБОУДО «ЦДОТ», спортивных мероприятиях и соревнованиях, проводимых к знаменательным и историческим датам. Обучающиеся участвуют в просмотре международных спортивных соревнований по СРП и другим видам спорта с участием российских спортсменов, участвуют в просмотре видеоматериалов патриотической тематики.

В результате проведения воспитательных мероприятий у обучающихся творческого объединения будет сформировано понимание: чтобы стать настоящим спортсменом-ориентировщиком, недостаточно просто овладеть приемами ориентирования на местности и радиопойска. Ты должен заняться собой, воспитать в себе следующий комплекс умений: быть ответственным, ибо результат спортивного успеха зависит от тебя самого; быть дисциплинированным, выполнять режим занятий; быть упорным во время тренировок, стремиться преодолеть трудности для достижения победы; проявлять уважение ко всем и во всем: быть честным во время соревнований и уважать соперника, внимательным к замечаниям старших, товарищам по команде. На примерах советских и российских спортсменов-ориентировщиков у воспитанников будет сформировано чувство патриотизма и гордости за свою страну, стремление не сдаваться, не жалеть сил для достижения цели.

1.4. Содержание Программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН, 1 - ый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
	Раздел 1. Введение	2	1	1	
1	Вводное занятие. Инструкция по ТБ	2	1	1	Беседа, первичная аттестация
	Раздел 2. Спортивное ориентирование	12	10	2	
2	Карта и местность	2	2		Педагогическое наблюдение
3	Виды карт	2	2		Педагогическое наблюдение
4	Отличие плана от карты	2	2		Педагогическое наблюдение
5	Азимут и его определение	2		2	Педагогическое наблюдение, практическое задание
6	Масштабы карт	2	2		Педагогическое наблюдение
7	Магнитный компас и его устройство	2	2		Педагогическое наблюдение
	Раздел 3. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиоориентированию	6	4	2	
8	Соревнования по СРП	2		2	Педагогическое наблюдение, практическое задание
9	Планирование выступления в соревнованиях и их анализ	2	2		Педагогическое наблюдение
10	Виды соревнований по СРП	2	2		Педагогическое наблюдение
	Раздел 4. Спортивное ориентирование	2		2	

11	Практическое занятие с компасом на местности	2		2	Педагогическое наблюдение, практическое задание
	Раздел 5. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиоориентированию	2		2	
12	Соревнования по СРП	2		2	Практическое задание
	Раздел 6. Спортивное ориентирование	16	4	12	
13	Контрольные пункты в СРП	2		2	Педагогическое наблюдение, практическое задание
14	Карта спутник туриста и ориентировщика	2	2		Педагогическое наблюдение
15	Чтение карты и выбор пути	2		2	Педагогическое наблюдение, практическое задание
16	Практическое занятие по радиоориентированию и поиску на местности	2		2	Практическое задание
17	Условные знаки	2	2		Педагогическое наблюдение
18	Практическое занятие по условным знакам на местности	2		2	Практическое задание
19	Определения расстояния с помощью карты	2		2	Практическое задание
20	Практическое занятие по составлению карт на местности	2		2	Практическое задание
	Раздел 7. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиоориентированию	2		2	
21	Соревнования по физической подготовке	2		2	Практическое задание
	Раздел 8. Спортивное ориентирование	6		6	
22	Практическое занятие с картой и компасом на местности Промежуточная аттестация	4		4	Практическое занятие
23	Соревнование по ориентированию с картой и	2		2	Практическое задание

	компасом				
	Раздел 9. Элементы спортивной радиопеленгации	8	6	2	
24	Виды антенн в СРП	2	2		Педагогическое наблюдение
25	Функции управления и работы радиопеленгатора	2	2		Педагогическое наблюдение
26	Последовательность операций пеленгования	2	2		Педагогическое наблюдение
27	Пеленгование по «минимуму»	2		2	Практическое задание
	Раздел 10. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиоориентированию	2		2	
28	Соревнования по сдаче контрольных нормативов и тестов	2		2	Промежуточная аттестация. Практическое задание
	Раздел 11. Элементы спортивной радиопеленгации	18	4	14	
29	Техника ближнего поиска «лисы»	2		2	Практическое задание
30	Сигналы передатчиков, используемых в СРП	2	2		Педагогическое наблюдение
31	Основные параметры дистанции соревнований	2		2	Практическое задание
32	Обязанности и права спортсмена	2	2		Педагогическое наблюдение
33	Поиск непрерывно работающих радиомаяков	2		2	Педагогическое наблюдение, практическое задание
34	Характеристики КП и особенности их прохождения	2		2	Педагогическое наблюдение, практическое задание
35	Планирование выступления в соревнованиях и их анализ	2		2	Педагогическое наблюдение, практическое задание

36	Пеленгование по «максимуму»	2		2	Педагогическое наблюдение, практическое задание
37	Поиск на местности в условиях помех	2		2	Педагогическое наблюдение, практическое задание
	Раздел 12. Изучение телеграфной азбуки. Азбука Морзе и сигналы РМ	6	4	2	
38	Телеграфный код Морзе, его основы (точка, тире)	2	2		Педагогическое наблюдение
39	Изучение знаков МОЕ, МОИ, МОС, МОХ, МОУ	2		2	Педагогическое наблюдение, практическое задание
40	Работа приводных РМ в СРП	2	2		Педагогическое наблюдение, практическое задание
	Раздел 13. Радиоориентирование	20	5	15	
41	Пеленгование по «максимуму»	2	2		Педагогическое наблюдение
42	Практическое занятие по пеленгованию по «максимуму»	2		2	Практическое задание
43	Практическое занятие по пеленгованию по «минимуму»	2		2	Практическое задание
44	Техника «слепого» поиска РМ	2	2		Педагогическое наблюдение
45	Поиск РМ при его непрерывной работе	2		2	Педагогическое наблюдение, практическое задание
46	Соревнования по поиску двух РМ на фиксированной частоте	2		2	Педагогическое наблюдение, практическое задание
47	Радиоориентирование на местности и поиск	2		2	Педагогическое наблюдение, практическое задание

					задание
48	Практическое занятие по радиоориентированию	2		2	Педагогическое наблюдение, практическое задание
49	Работа приводных радиомаяков в СРП	2	1	1	Педагогическое наблюдение, практическое задание
50	Виды соревнований по радиоспорту	2		2	Педагогическое наблюдение, практическое задание
	Раздел 14. ОФП, бег, кроссовая подготовка	14	4	10	
51	ОФП. Кроссовая подготовка	6	2	4	Педагогическое наблюдение
52	ОФП. Беговая подготовка	2		2	Практическое задание
53	ОФП. Бег по пересеченной местности	2		2	Практическое задание
54	Гигиенические требования в СРП. Подвижные игры	2	2		Педагогическое наблюдение
55	Кроссовая подготовка, подвижные игры	2		2	Практическое задание
	Раздел 15. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиоориентированию	2		2	
56	Соревнования по радиоориентированию внутри группы по карте	2		2	Практическое задание
57	Раздел 16. Психологическая подготовка	8	4	4	
58	Самоконтроль и врачебный контроль в СРП	2	2		Педагогическое наблюдение
59	Основы психологии и физиологии спорта	2	2		Педагогическое наблюдение
60	Ведение спортивного дневника. Развитие выносливости	2		2	Педагогическое наблюдение, практическое задание

61	Воспитание психологической устойчивости	2		2	Педагогическое наблюдение, практическое задание
	Раздел 17. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиоориентированию	2		2	
62	Соревнования по СРП	2		2	Практическое задание
	Раздел 18. Психологическая подготовка	4		4	
63	Психологическая подготовка к соревнованиям	2		2	Практическое задание
64	Психология и ее устойчивость на соревнованиях	2		2	Практическое задание
	Раздел 19. Питание спортсмена	6	3	3	
65	Рацион питания спортсмена ориентировщика	2	2		Педагогическое наблюдение
66	Питание спортсмена ориентировщика накануне и в день старта	2		2	Практическое задание
67	Сбалансированное питание в СРП	1	1		Педагогическое наблюдение
68	Калорийность и маркировка продуктов	1		1	Практическое задание
	Раздел 20. Правила соревнований по радиоспорту, ориентированию	2	2		
69	Подача заявок на соревнования. Правила соревнований	2	2		Педагогическое наблюдение
	Раздел 21. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиоориентированию	2	2		
70	Соревнования по сдаче контрольных нормативов и тестов	2	2		Педагогическое наблюдение
	Раздел 22. Правила соревнований по радиоспорту, ориентированию	1		1	
71	Оформление судейской документации	1		1	Практическое задание
	Раздел 23. Итоговое занятие	1		1	
72	Подведение итогов	1		1	Итоговая аттестация.

					Практическое занятие
	Итого	144	53	91	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение (2 часа)

Теория 1 часа

Знакомство с обучающимися. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. Краткий обзор различных видов спорта, их достоинства и недостатки по степени сложности, увлекательности, развитию тех или иных качеств у спортсмена в результате занятий данным видом спорта.

Виды радиоспорта. Краткая история спортивной радиопеленгации и радиоориентирования, их отличия.

Техника безопасности. При проезде в городском и ж/д транспорте в городе, на выездных тренировках. ТБ при проведении тренировок, соревнований на выезде, при беге по пересеченной местности. ТБ при работе с пеленгаторами, РМ, другой электроаппаратурой различного назначения. Оказание первой помощи при различных видах травм.

Практика 1 час

Первичная аттестация.

Форма контроля: беседа, первичная аттестация

Раздел 2. Спортивное ориентирование (12 часов)

Теория 10 часов

Карта и местность. Какие бывают карты (история зарождения карты, научные истоки картографии, древнейшие карты, тайны арабских карт, первая печатная карта Руси, ошибки на картах, карта мира).

Карты крупные, мелкие. Масштабы карт.

Отличие плана от карты.

От рисунков к условным знакам.

Третье измерение – рельеф. Обобщения на картах.

Карта – спутник туриста.

Практика 2 часа

Азимут и его определение

Форма контроля: педагогическое наблюдение, практическое задание

Раздел 3. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиоориентированию (6 часов)

Теория 4 часа

Характеристики КП и особенности их прохождения в различных видах радиоспорта. Виды соревнований по радиоспорту.

Практика 2 часа

Выезд.

Участие в соревнованиях по спортивной радиопеленгации, ориентированию, радиоориентированию в соответствии с планом соревнований в Республике Крым.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, практическое задание

Раздел 4. Спортивное ориентирование (2 часа)

Практика (2 часа)

Карта для спортсменов. Масштабы, условные знаки. Азимут. Компас. Рельеф местности и изображение на карте.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, практическое задание

Раздел 5. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиоориентированию (2 часа)

Практика (2 часа)

Выезд.

Участие в соревнованиях по спортивной радиопеленгации, ориентированию, радиориентированию в соответствии с планом соревнований в Республике Крым.

Форма контроля: практическое задание

Раздел 6. Спортивное ориентирование (16 часов)

Теория 4 часа

Карта и местность. Какие бывают карты (история зарождения карты, научные истоки картографии, древнейшие карты, тайны арабских карт, первая печатная карта Руси, ошибки на картах, карта мира).

Карты крупные, мелкие. Масштабы карт.

Отличие плана от карты.

От рисунков к условным знакам.

Третье измерение – рельеф. Обобщения на картах.

Карта – спутник туриста.

Практика 12 часов

Карта для спортсменов. Масштабы, условные знаки. Азимут. Компас. Рельеф местности и изображение на карте. Практическое занятие по составлению карт (плана местности). Планирование и постановка дистанций соревнований.

Выезд.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, практическое задание

Раздел 7. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиориентированию (2 часа)

Практика 2 часа

Выезд.

Участие в соревнованиях по спортивной радиопеленгации, ориентированию, радиориентированию в соответствии с планом соревнований в Республике Крым.

Форма контроля: практическое задание

Раздел 8. Спортивное ориентирование (6 часов)

Практика 6 часов

Чтение карты и выбор пути. Определение расстояний. Участие в соревнованиях.

Форма контроля: практическое задание

Раздел 9. Элементы спортивной радиопеленгации (8 часов)

Теория 6 часов

Устройство радиопеленгатора.

Практика 2 часа

Пеленгование по «тах» и «тiп».

Форма контроля: педагогическое наблюдение, практическое задание

Раздел 10. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиориентированию (2 часа)

Практика 2 часа

Выезд.

Участие в соревнованиях по спортивной радиопеленгации, ориентированию, радиориентированию в соответствии с планом соревнований в Республике Крым.

Форма контроля: практическое задание, промежуточная аттестация

Раздел 11. Элементы спортивной радиопеленгации (18 часов)

Теория 4 часа

Сигналы передатчиков, используемых в СРП

Практика 14 часов

Различные диапазоны в спортивной радиопеленгации.

Последовательность операций пеленгования.

Выезд.

Поиск радиопередатчика при его непрерывной работе.

Техника «слепого» и «близкого» поиска.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, практическое задание

Раздел 12. Изучение телеграфной азбуки. Азбука Морзе и сигналы РМ (6 часов)

Теория 4 часа

Азбука Морзе. Обучение телеграфной азбуке.

Сигналы передатчиков, используемых в СРП.

Изучение знаков, групп знаков МОЕ, МОИ, МОХ, МОС, МО5.

Практика 2 часа

Практическая работа – прием и передача на телеграфном ключе.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, практическое задание

Раздел 13. Радиоориентирование (20 часов)

Теория 5 часов

Общность, связь и взаимное сочетание СРП и спортивного ориентирования.

Сравнительный анализ спортивного ориентирования, радиоориентирования и СРП.

Характеристики КП и особенности их прохождения в различных видах радиоспорта.

Виды соревнований по радиоспорту. Правила соревнований.

Практика 15 часов

Выезд.

Введение элементов радиоориентирования в тренировочный процесс.

Поиск непрерывно работающих РМ и ММ.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, практическое задание

Раздел 14. ОФП, бег, кроссовая подготовка (14 часов)

Теория 4 часов

ОФП. Кроссовая подготовка. Гигиенические требования в СРП. Подвижные игры

Практика 10 часов

Самоконтроль.

Медицинский контроль (школьный врач и врач врачебно-физкультурного диспансера), ведение спортивного дневника.

Выезд.

Бег, кроссы, лыжная подготовка, игровые виды спорта.

Развитие общей и специальной выносливости, скоростных качеств, быстроты реакции.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, практическое задание

Раздел 15. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиоориентированию (2 часа)

Практика 2 часа

Выезд.

Участие в соревнованиях по спортивной радиопеленгации, ориентированию, радиоориентированию в соответствии с планом соревнований в Республике Крым.

Форма контроля: практическое задание

Раздел 16. Психологическая подготовка (8 часов)

Теория 4 часа

Основы психологии и физиологии спорта.

Цель (мотивация) занятий конкретным видом спорта.

Планирование выступления, способы достижения (реализации) запланированных результатов.

Начальные сведения о предстартовых реакциях спортсменов.

Практика 4 часа

Техническая разминка.

Планирование и моделирование типовых соревновательных ситуаций.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, практическое задание

Раздел 17. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиоориентированию (2 часа)

Практика 2 часа

Выезд.

Участие в соревнованиях по спортивной радиопеленгации, ориентированию, радиоориентированию в соответствии с планом соревнований в Республике Крым.

Форма контроля: практическое задание

Раздел 18. Психологическая подготовка (4 часа)

Практика 4 часа

Психологическая подготовка к соревнованиям. Психология и ее устойчивость на соревнованиях

Форма контроля: практическое задание

Раздел 19. Питание спортсмена (6 часов)

Теория 3 часа

Основы рационального питания человека.

Основные сведения о белках, жирах, углеводах.

Понятие калорийности. Калорийность различных групп продуктов.

Витамины, их влияние на организм человека и их правильное употребление.

Питание во время тренировочного и соревновательного периода, при различных видах нагрузки.

Основные сведения о режиме питания при восстановлении организма спортсмена после тренировочного, соревновательного процесса, болезни.

Практика 3 часа

Составление питательного рациона спортсмена, практические примеры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, практическое задание

Раздел 20. Правила соревнований по радиоспорту, ориентированию (2 часа)

Теория 2 часа

Основные параметры дистанций соревнований по спортивной радиопеленгации.

Обязанности и права спортсмена.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 21. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиоориентированию (2 часа)

Теория 2 часа

Подача заявок на соревнования. Правила соревнований.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 22. Правила соревнований по радиоспорту, ориентированию (1 час)

Практика 1 час

Оформление судейской документации.

Обязанности и права судей, операторов на КП в соревнованиях по СРП.

Форма контроля: практическое задание

Раздел 23. Итоговое занятие (1 час)

Практика 1 час. Подведение итогов выступлений в соревнованиях за год.

Мероприятия на следующий учебный год.

Форма контроля: практическое задание, итоговая аттестация.

Планируемые результаты.

После первого года обучения:

Обучающиеся должны знать:

1. Группы условных знаков.
2. Устройство радиопеленгатора.
3. Знаки азбуки Морзе.
4. Правила соревнований.

5. Основы рационального питания.

Обучающиеся должны уметь:

1. Ориентироваться по карте.
2. Работать с компасом.
3. Работать с радиопеленгатором.
4. Работать (начальные навыки) на телеграфном ключе.
5. Бегать кроссы, кататься на лыжах.
6. Провести техническую разминку.
7. Составить рацион питания спортсмена.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН, 2-ой года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
	Раздел 1. Введение	2	2		
1	Вводное занятие, ПДД, ТБ	2	2		Беседа, опрос
	Раздел 2. Спортивное ориентирование. Физическая подготовка радиоспортсмена	22	15	7	
2	Техника спортивного ориентирования	9	9		Педагогическое наблюдение
3	Условные знаки спортивных карт	2	2		Педагогическое наблюдение
4	Выбор пути движения по карте	2	2		Педагогическое наблюдение
5	Разработка индивидуальных планов физической подготовки	2	2		Педагогическое наблюдение
6	Тактика ориентирования на местности	2		2	Педагогическое наблюдение
7	Закаливание. Врачебный контроль и самоконтроль	3		3	Педагогическое наблюдение. Практические задания
8	Профилактика спортивных травм и первая помощь при травмах	2		2	Педагогическое наблюдение
	Раздел 3. Спортивное ориентирование. Физическая подготовка радиоспортсмена. Подготовка к соревнованиям, выступление, анализ результата. Участие в соревнованиях	28	4	24	

9	Подготовка к соревнованиям, выступление, анализ результата	2		2	Педагогическое наблюдение
10	Кроссовая подготовка	2		2	Практические задания
11	Участие в соревнованиях по СРП	2		2	Педагогическое наблюдение. Практические задания
12	Развитие памяти карты	2	2		Педагогическое наблюдение. Практические задания
13	Контрольные пункты	2		2	Практические задания
14	Участие в соревнованиях по СРП	2		2	Практические задания
15	Графическая легенда (пиктограммы уточняющие расположения КП)	2		2	Практические задания
16	Этапы пути между КП как основного звена прохождения дистанции	2		2	Практические задания
17	Старт и финиш	2		2	Практические задания
18	Выезд	2		2	Практические задания
19	Тактика ориентирования на местности	1		1	Практические задания
20	Ведение спортивного дневника спортсмена	2	2		Педагогическое наблюдение
21	Профилактика спортивных травм и первая помощь при травмах	1		1	Практические задания
22	Дистанция ориентирования	2		2	Практические задания
23	Общеспортивная подготовка	2		2	Практические задания
	Раздел 4. Радиоволны, радиопеленгация, антенны. Физическая подготовка радиоспортсмена. Аппаратура, снаряжение радиоспортсмена. Передатчики для СРП	26	11	15	
24	Радиоволны и способы их распространения	2	2		Педагогическое наблюдение
25	Виды антенн в спортивной радиопеленгации. Пеленгование	2	2		Педагогическое наблюдение

26	Общезфизическая подготовка	2		2	Практические задания
27	Принципы правильной эксплуатации пеленгаторов	2		2	Практические задания
28	Снаряжение и его эксплуатация участником соревнований	2		2	Практические задания
29	Специальная физическая подготовка	2		2	Практические задания
30	Участие в соревнованиях по ориентированию	2		2	Практические задания
31	Использование планшета, карты и компаса при поиске	2	1	1	Педагогическое наблюдение. Практические задания
32	Эксплуатация систем питания аппаратуры	2	2		Педагогическое наблюдение.
33	Участие в соревнованиях по СРП	2		2	Практические задания
34	Способы постановки передающей аппаратуры	2	2		Педагогическое наблюдение.
35	Требования к передатчикам и правила их эксплуатации	2	2		Педагогическое наблюдение.
36	Участие в соревнованиях по СРП	2		2	Практические задания
	Раздел 5. Техника оперативной радиопеленгации и поиска ММ и РМ. Физическая подготовка радиоспортсмена. Участие в соревнованиях	24	10	14	
37	Развитие памяти карты	2	2		Педагогическое наблюдение.
38	Спортивные и подвижные игры	2		2	Практические задания
39	Контрольные пункты	2	2		Педагогическое наблюдение.
40	Графическая легенда. Уточняющее расположение КП	2	2		Педагогическое наблюдение.
41	Поиск передатчика в режиме непрерывной работы	2		2	Практические задания
42	Преодоление радиотени в СРП	2	2		Педагогическое наблюдение.
43	Тактико-технические приемы выбора движения по маршруту поиска	2	2		Педагогическое

					наблюдение.
44	Техника «слепого» поиска	4		4	Практические задания
45	Техника ближнего поиска	2		2	Практические задания
46	Поиск передатчиков при работе их в цикле	2		2	Практические задания
47	Участие в соревнованиях по радиоориентированию	2		2	Практические задания
	Раздел 6. Техника оперативной радиопеленгации и поиска ММ и РМ. Специальная подготовка радиоспортсмена. Физическая подготовка радиоспортсмена	22	8	14	
48	Поиск передатчиков при работе их в цикле	4		4	Практические задания
49	Кроссовая подготовка	2		2	Практические задания
50	Особенности поиска передатчиков в различных условиях	2		2	Практические задания
51	Выбор вариантов поиска РМ	2		2	Практические задания
52	Настройка приемника на частоту передатчика	2	2		Педагогическое наблюдение.
53	Общефизическая подготовка	2		2	Практические задания
54	Определение направления движения на передатчики	3	3		Педагогическое наблюдение.
55	Выбор пути движения	3	3		Педагогическое наблюдение.
56	Практические упражнения: пеленгация и поиск замаскированных и непрерывно работающих передатчиков	2		2	Практические задания
	Раздел 7. Специальная подготовка радиоспортсмена. Участие в соревнованиях. Основы тактики в СРП	24	3	21	
57	Практические упражнения: пеленгация и поиск замаскированных и непрерывно работающих передатчиков	4		4	Практические задания
58	Пеленги, их графическое нанесение на карту(планшет)	2	2		Педагогическое наблюдение.
59	Специальная физическая подготовка	2		2	Практические задания

60	Пеленгация и поиск с использованием карты	3		3	Практические задания
61	Поиск передатчиков, работающих циклами	3		3	Практические задания
62	Поиск передатчиков в паузе между сеансами его работы Промежуточная аттестация	3		3	Практические задания
63	Выбор оптимального варианта прохождения дистанции в зависимости от исходных данных	1	1		Педагогическое наблюдение.
64	Участие в соревнованиях по СРП	2		2	Практические задания
65	Кроссовая подготовка	2		2	Практические задания
66	Спортивные и подвижные игры	2		2	Практические задания
	Раздел 8. Основы тактики в СРП. Физическая подготовка радиоспортсмена. Участие в соревнованиях	22	9	13	
67	Выбор оптимального варианта прохождения дистанции в зависимости от исходных данных.	8	2	6	Практические задания
68	Спортивные и подвижные игры	2		2	Практические задания
69	Участие в соревнованиях по ориентированию	2		2	Практические задания
70	Способы определения точки местонахождения	3	3		Педагогическое наблюдение
71	Тактико-технические приемы выбора пути движения	3	3		Педагогическое наблюдение
72	Движение в заданную точку	2	1	1	Педагогическое наблюдение
73	Преодоление «радиотени» в СРП	2		2	Практические задания
	Раздел 9. Основы тактики в СРП. Участие в соревнованиях. Психологическая подготовка	26	9	17	
74	Движение в заданную точку	4	2	2	Педагогическое наблюдение. Практические задания
75	Преодоление «радиотени» в СРП	1		1	Практические задания
76	Выбор оптимального места для пеленгования	3		3	Практические задания

77	Участие в соревнованиях по СРП	2		2	Практические задания
78	Последовательность сбора «лиц»	3		3	Практические задания
79	Психологические основы соревнований по СРП	3	3		Педагогическое наблюдение
80	Предстартовые реакции, типы и управления ими	3	2	1	Педагогическое наблюдение.
81	Идеомоторная тренировка и ее задачи	2	2		Педагогическое наблюдение.
82	Аутогенная тренировка как средство психологической тренировки	3		3	Практические задания
83	Участие в соревнованиях по радиоориентированию	2		2	Практические задания
	Раздел 10. Психологическая подготовка. Питание спортсмена. Участие в соревнованиях	18	4	14	
84	Психологическая подготовка к предстоящему старту	3		3	Практические задания
85	Участие в соревнованиях по СРП	3		3	Практические задания
86	Питание спортсменов на разных этапах тренировочного процесса	2	2		Практические задания
87	Составление индивидуального меню спортсмена	2		2	Практические задания
88	Питание спортсменов в период соревнований, составление схемы рационального питания, восстановление после старта	2	2		Педагогическое наблюдение.
89	Участие в соревнованиях по радиоориентированию	4		4	Практические задания
90	Участие в соревнованиях по спортивной и ОФ подготовке	2		2	Практические задания
	Раздел 11. Итоговое занятие	2		2	
91	Подведение итогов	2		2	Практические задания. Сдача контрольных нормативов, итоговая аттестация
	Итого	216	75	141	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение (2 часа)

Теория 2 часа

Анализ самоподготовки и выступлений в соревнованиях учащихся секции в летний период. Обсуждение плана мероприятий на год. Цели, задачи спортсменов в новом спортивном сезоне. Техника безопасности при проезде в городском и ж/д транспорте в городе, на выездных тренировках. ТБ при проведении тренировок, соревнований на выезде, при беге по пересеченной местности. ТБ при работе с пеленгаторами, «писами», другой электроаппаратурой различного назначения. Оказание первой помощи при различных видах травм.

Форма контроля: беседа, опрос

Раздел 2. Спортивное ориентирование. Физическая подготовка радиоспортсмена (22 часа)

Теория 15 часов

Техника спортивного ориентирования.

Условные знаки спортивных карт.

Выбор пути движения по карте.

Практика 7 часов

Развитие памяти карты.

Контрольные пункты.

Графическая легенда (пиктограммы, уточняющие расположение КП).

Этапы пути между КП как основные звенья прохождения дистанции.

Старт и финиш.

Выезд.

Тактика ориентирования на местности.

Дистанция ориентирования.

Форма контроля: педагогическое наблюдение. Практические задания

Раздел 3. Спортивное ориентирование. Физическая подготовка радиоспортсмена (22 часа). Подготовка к соревнованиям, выступление, анализ результата. Участие в соревнованиях (28 часов)

Теория 4 часа

Электромагнитные волны.

Основы физики распространения радиоволн в пространстве.

Принципы радиопеленгации, основы оперативной радиопеленгации на местности. Общее понятие об антеннах, антенны пеленгаторов для СРП.

Рамочные и другие типы приемных и передающих антенн.

Практика 24 часа

Закаливание. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика спортивных травм и первая помощь при травмах. Выезд. Участие в соревнованиях по ориентированию, спортивной радиопеленгации, радиоориентированию.

Форма контроля: педагогическое наблюдение. Практические задания

Раздел 4. Радиоволны, радиопеленгация, антенны. Физическая подготовка радиоспортсмена. Аппаратура, снаряжение радиоспортсмена. Передатчики для СРП (26 часов)

Теория 11 часов

Принципы правильной эксплуатации пеленгаторов в различных климатических условиях.

Требования к передатчикам.

Правила их эксплуатации в условиях соревнований и тренировок.

Оборудование контрольного пункта (установка передатчика, призмы, ведение протокола).

Примеры.

Практика 15 часов

Экипировка спортсмена в соответствии с характеристиками местности, погодными условиями, принципом эргономичности.

Правильный выбор типа компаса, планшета.

Форма контроля: педагогическое наблюдение. Практические задания

Раздел 5. Техника оперативной радиопеленгации и поиска ММ и РМ. Физическая подготовка радиоспортсмена. Участие в соревнованиях (24 часа)

Теория 10 часов

Развитие памяти карты.

Контрольные пункты.

Графическая легенда (пиктограммы, уточняющие расположение РМ).

Теоретические сведения. Разработка индивидуальных планов физической подготовки спортсменов. Планирование тренировочного процесса в различные периоды подготовки спортсмена.

Практика 14 часов

Поиск передатчика в режиме непрерывной работы.

Техника «слепого» и «близкого» поиска.

Поиск нескольких передатчиков при работе их в цикле.

Выезд.

Особенности поиска передатчиков в различных условиях. Дальнейшее развитие общей и специальной выносливости, скоростных качеств, быстроты реакции. Выезд.

Участие в соревнованиях по ориентированию, спортивной радиопеленгации, радиоориентированию.

Форма контроля: педагогическое наблюдение. Практические задания

Раздел 6. Техника оперативной радиопеленгации и поиска ММ и РМ. Специальная подготовка радиоспортсмена. Физическая подготовка радиоспортсмена (22 часа)

Теория 8 часов

Настройка приемника на частоту передатчика и определение направления на него. Ведение спортивного дневника.

Практика 14 часов

Практические упражнения: пеленгация и поиск замаскированных и непрерывно работающих передатчиков.

Пеленги, их графическое нанесение на карту (планшет).

Выезд.

Пеленгация и поиск с использованием карты.

Поиск передатчика, работающего циклами.

Поиск передатчика в паузе между сеансами его работы («подбор»). Промежуточная аттестация.

Форма контроля: педагогическое наблюдение. Практические задания

Раздел 7. Специальная подготовка радиоспортсмена. Участие в соревнованиях. Основы тактики в СРП (24 часа)

Теория 3 часа

Выбор наиболее оптимального варианта прохождения дистанции в зависимости от исходных данных и требуемого результата.

Практика 28 часов

Специальные упражнения, кроссовая подготовка. Рассмотрение конкретных дистанций, упражнения на выбор варианта, самостоятельное планирование дистанций.

Выезд.

Поведение спортсмена на дистанции при встрече с другими спортсменами.

Форма контроля: педагогическое наблюдение. Практические задания

Раздел 8. Основы тактики в СРП. Физическая подготовка радиоспортсмена. Участие в соревнованиях. (22 часа)

Теория 9 часов

Выбор наиболее оптимального варианта прохождения дистанции в зависимости от исходных данных и требуемого результата.

Практика 13 часов

Рассмотрение конкретных дистанций, упражнения на выбор варианта, самостоятельное планирование дистанций.

Выезд.

Поведение спортсмена на дистанции при встрече с другими спортсменами.

Изучение разделов Правил, касающихся совместного прохождения дистанции.

Форма контроля: педагогическое наблюдение. Практические задания

Раздел 9. Основы тактики в СРП. Психологическая подготовка (26 часов)

Теория 9 часов

Психологические основы соревнований по СРП.

Предстартовые реакции, типы и управление ими.

Идеомоторная тренировка и ее задачи.

Аутогенная тренировка как средство психологической тренировки и управления предстартовым состоянием.

Практика 17 часов

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям, моделирование соревновательной ситуации.

Управление психическим состоянием в условиях соревнований (общая и специальная разминка с учетом характера предстартовых реакций).

Послесоревновательная психологическая подготовка.

Игровые формы определения эмоционального состояния ребенка до и после проведения занятий.

Форма контроля: педагогическое наблюдение. Практические задания

Раздел 10. Психологическая подготовка. Питание спортсмена. Участие в соревнованиях (18 часов)

Теория (4 часа)

Питание спортсмена на разных этапах тренировочного процесса.

Группы витаминов, потребность в них в зависимости от времени года и интенсивности тренировочного процесса.

Питание спортсменов в период соревнований, составление схемы рационального питания, восстановление после соревнований.

Практика 2 часа.

Индивидуальная и коллективная постановка задачи.

Предварительная подготовка к соревнованиям.

Непосредственная подготовка к забегу.

Условия успешного выступления: технические, психологические, физические.

Анализ предполагаемой дистанции с учетом характеристик местности, диапазона, ранга соревнований и др.

Послесоревновательный разбор дистанции, учет сделанных ошибок, выводы.

Дневник спортсмена, правильное занесение в него информации о пройденной дистанции.

Выезд.

Участие в соревнованиях по ориентированию, спортивной радиопеленгации, радиоориентированию. Составление индивидуального меню спортсмена.

Форма контроля: педагогическое наблюдение. Практические задания

Раздел 11. Итоговое занятие (2 часа)

Практика 2 часа

Подведение итогов выступлений в соревнованиях за год.

Мероприятия на следующий учебный год. Итоговая аттестация

После второго года обучения:

Обучающиеся должны знать:

1. Условные знаки спортивных карт.
2. Графические легенды (пиктограммы).
3. Тактические приемы ориентирования.

4. Основные принципы радиопеленгации, основные понятия об антенных пеленгаторах для СРП.
5. Правила эксплуатации передатчиков для СРП.
6. Оборудование контрольного пункта.
7. Технику «слепого» и «ближнего» поиска.
8. Технику нанесения пеленгов.
9. Правила ведения спортивного дневника.
10. Профилактику спортивных травм и ПМП при травмах.
11. Основы рационального питания.

Обучающиеся должны уметь:

1. Ориентироваться по карте и компасу.
2. Находить передатчики в режимах «слепого» и «ближнего» поиска, поиск в циклическом режиме.
3. Бегать кроссы,
4. Моделировать соревновательную ситуацию.
5. Производить анализ пройденной дистанции.
6. Составлять индивидуальное меню спортсмена.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН, 3 -ий год обучения

№ п/п	Наименование раздел, темы	Всего	Количество часов		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
	Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)	2	2		
	Правила безопасности на занятиях и соревнованиях, ПДД.	2	2		Беседа, опрос
	Раздел 2. Спортивное ориентирование (36 часов)	36	12	24	
	Техника спортивного ориентирования	6	6		Педагогическое наблюдение
	Условные знаки спортивных карт	3	3		Педагогическое наблюдение
	Выбор пути движения по карте	3		3	Педагогическое наблюдение
	Спортивное ориентирование. Чтение карты	2		2	Педагогическое наблюдение
	Выход по компасу в заданную точку	3	3		Педагогическое наблюдение
	Контрольные пункты, графическая легенда. Уточняющее расположение КП	3		3	Педагогическое наблюдение
	Спортивное ориентирование. Чтение карты	2		2	Педагогическое наблюдение
	Спортивное ориентирование на местности. Способы определения	3		3	Педагогическое

точки стояния				наблюдение
Спортивное ориентирование на местности. Способы определения точки стояния	3		3	Педагогическое наблюдение
Практическое занятие с компасом на местности	2		2	Педагогическое наблюдение
Спортивное ориентирование на местности. Способы определения точки стояния	3		3	Педагогическое наблюдение
Нанесение пеленга на карту	3		3	Педагогическое наблюдение
Раздел 3. Спортивное ориентирование. Аппаратура, снаряжение радиоспортсмена. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, лёгкой атлетике и кроссу (32 часа)	32	2	30	
Ориентирование на местности с картой и компасом	2	2		Педагогическое наблюдение
Выход по компасу в заданную точку	3		3	Педагогическое наблюдение
Использование ориентиров при поиске	3		3	Педагогическое наблюдение
Определения расстояния по карте	2		2	Педагогическое наблюдение
Выход по карте в заданную точку	3		3	Педагогическое наблюдение
Открытое первенство Нижегородского МБОУДО «ЦДОТ» по СРП	3		3	Педагогическое наблюдение
Практическое занятие по ориентированию на местности	2		2	Педагогическое наблюдение
Спортивное ориентирование с картой и компасом	3		3	Педагогическое наблюдение
Спортивное ориентирование с картой и компасом. Выход в заданную точку	3		3	Педагогическое наблюдение
Обозначение и маркировка трассы соревнований	2		2	Педагогическое наблюдение
Спортивное ориентирование с картой и компасом. Выход в заданную точку	3		3	Педагогическое наблюдение

Устройство магнитного компаса и его эксплуатация	3		3	Педагогическое наблюдение
Раздел 4. Аппаратура, снаряжение Радиоспортсмена. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, лёгкой атлетике и кроссу (31 час)	31		31	
Принципы правильной эксплуатации пеленгатора	2		2	Педагогическое наблюдение
Эксплуатация систем питания аппаратуры	3		3	Педагогическое наблюдение
Оборудование контрольного пункта	2		2	Педагогическое наблюдение
Участив в соревнованиях по СРП	3		3	Педагогическое наблюдение
Эксплуатация передающих маяков	3		3	Педагогическое наблюдение
Постановка дистанции и судейство в СРП	2		2	Педагогическое наблюдение
Комплектация дистанции, старта и финиша	3		3	Педагогическое наблюдение
Эксплуатация приемника Алтай 3,5МГц	3		3	Педагогическое наблюдение
Снаряжение и его эксплуатация участником соревнований	2		2	Педагогическое наблюдение
Эксплуатация приемника 145 МГц	3		3	Педагогическое наблюдение
Участие в соревнованиях по радиориентированию	3		3	Педагогическое наблюдение
Использование планшета, карты и компаса при поиске	2		2	Педагогическое наблюдение
Раздел 5. Работа с передающей Аппаратурой. Техника оперативной радиопеленгации и поиска ММ и РМ. Физическая подготовка радиоспортсмена. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, лёгкой	38		38	

атлетике и кроссу (38 часов)				
Сигналы азбуки Морзе, используемые в СРП	3		3	Педагогическое наблюдение
Способы постановки передающей аппаратуры	3		3	Педагогическое наблюдение
Сигналы и работа маяков старта и финиша	2		2	Педагогическое наблюдение
Практическое занятие по ближнему поиску	3		3	Педагогическое наблюдение
Участие в соревнованиях по ОФП	3		3	Педагогическое наблюдение
Маскировка «лис» на дистанции	2		2	Педагогическое наблюдение
Определение местоположения. Движение в заданную точку	3		3	Педагогическое наблюдение
Поиск на местности в условиях населенного пункта	3		3	Педагогическое наблюдение
Требования к передатчикам, правила их эксплуатации	2		2	Педагогическое наблюдение
«Слепой» поиск «лисы» на местности	3		3	Педагогическое наблюдение
«Слепой» поиск «лисы» на местности	3		3	Педагогическое наблюдение
Кроссовая подготовка. ОФП	2		2	Педагогическое наблюдение
Отличительные особенности пеленгования на 3,5 МГц	3		3	Педагогическое наблюдение
Отличительные особенности пеленгования на 145 МГц	3		3	Промежуточная аттестация
Раздел 6. Техника оперативной радиопеленгации и поиска ММ и РМ. Физическая подготовка радиоспортсмена (24 часа)	24	2	22	
Кроссовая подготовка. ОФП	2	2		Педагогическое наблюдение
Техника «слепого» и ближнего поиска	3		3	Педагогическое наблюдение

					наблюдение
	Способы распространения радиоволн	3		3	Педагогическое наблюдение
	Туристическая подготовка в СРП	2		2	Педагогическое наблюдение
	Поиск РМ передатчика в режиме непрерывной работы	3		3	Педагогическое наблюдение
	Поиск на местности в условиях населенного пункта	3		3	Педагогическое наблюдение
	Кроссовая подготовка, ОФП	2		2	Педагогическое наблюдение
	Участие в соревнованиях по ориентированию	3		3	Педагогическое наблюдение
	Подвижные игры	3		3	Педагогическое наблюдение
	Раздел 7. Специальная подготовка радиоспортсмена. Физическая подготовка радиоспортсмена. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, лёгкой атлетике и кроссу (30 часов)	30	30		
	Поиск трех передатчиков при работе в цикле	2	2		Педагогическое наблюдение
	Сигналы азбуки Морзе, используемые в СРП	3	3		Педагогическое наблюдение
	Практическое занятие по ближнему поиску	3	3		Педагогическое наблюдение
	Кроссовая подготовка. ОФП	2	2		Педагогическое наблюдение
	Практическое занятие по ближнему поиску	3	3		Педагогическое наблюдение
	Тактико-технические приемы выбора пути движения	3	3		Педагогическое наблюдение
	Контрольные нормативы в СРП	2	2		Педагогическое наблюдение
	Преодоление радиотени в СРП	3	3		Педагогическое

					наблюдение
	Экипировка спортсменов в СРП	2	2		Педагогическое наблюдение
	Общесфизическая подготовка. Игры - эстафеты	2	2		Педагогическое наблюдение
	«Слепой» поиск «лисы» на местности	3	3		Педагогическое наблюдение
	Кроссовая подготовка. ОФП	2	2		Педагогическое наблюдение
	Раздел 8. Теория и тактика СРП. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, лёгкой атлетике и кроссу (35 часов)	35		35	Педагогическое наблюдение
	Спортивное ориентирование на местности	3		3	Педагогическое наблюдение
	Спортивное ориентирование на местности	3		3	Педагогическое наблюдение
	Поиск пяти передатчиков при работе в цикле	2		2	Педагогическое наблюдение
	Поиск замаскированных непрерывно работающих маяков	3		3	Педагогическое наблюдение
	Поиск передатчиков, работающих циклами	2		2	Педагогическое наблюдение
	Последовательность сбора «лисы»	3		3	Педагогическое наблюдение
	Выбор варианта поиска радиомаяков	3		3	Педагогическое наблюдение
	Практическое занятие по поиску на местности	2		2	Педагогическое наблюдение
	Поиск на местности при фиксированной частоте	3		3	Педагогическое наблюдение
	Практическое занятие по радиоориентированию на местности	3		3	Педагогическое наблюдение
	Виды антенн в СРП и их работа.	2		2	Педагогическое наблюдение
	Ориентирование на местности с картой и компасом	3		3	Педагогическое

					наблюдение
	Участие в соревнованиях по СРП	3		3	Педагогическое наблюдение
	Раздел 9. Питание спортсмена. Психологическая подготовка. Физическая подготовка радиоспортсмена. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, легкой атлетике и кроссу (32 часа)	32	14	18	
	Питание спортсмена в период соревнований	2	2		Педагогическое наблюдение
	Рациональное питание человека	3	3		Педагогическое наблюдение
	Питание спортсмена на разных этапах тренировочного процесса	3	3		Педагогическое наблюдение
	Предстартовые реакции, типы и управления ими. Идеомоторная тренировка и ее задачи	2		2	Педагогическое наблюдение
	Психологические основы соревнований по СРП	3	3		Педагогическое наблюдение
	Аутогенная тренировка как средство психологической тренировки	3		3	Педагогическое наблюдение
	Идеомоторная тренировка и ее задачи	2		2	Педагогическое наблюдение
	Специальная психологическая подготовка к соревнованиям	3	3		Педагогическое наблюдение
	Управление психическим состоянием в условиях соревнований	3		3	Педагогическое наблюдение
	Послесоревновательная психологическая подготовка	2		2	Педагогическое наблюдение
	Специальная физическая подготовка. Игры	3		3	Педагогическое наблюдение
	Тестирование по физической подготовке. Мониторинг	3		3	Педагогическое наблюдение
	Раздел 10. Подготовка к соревнованиям, выступлениям, анализ результатов. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, легкой	26		26	

атлетике и кроссу. Физическая подготовка. Психологическая подготовка (26 часов)				
Игровые формы определения эмоционального состояния ребенка	4		4	Педагогическое наблюдение
Специальная физическая подготовка. Игры. Радиоэстафеты в СРП	2		2	Педагогическое наблюдение
Участие в соревнованиях по радиориентированию	3		3	Педагогическое наблюдение
Участие в соревнованиях по СРП	3		3	Педагогическое наблюдение
Участие в соревнованиях по ОФП	3		3	Педагогическое наблюдение
Индивидуальная и коллективная постановка задачи	2		2	Педагогическое наблюдение
Условия успешного выступления: технические, психологические, физические. Кроссовая подготовка. ОФП	3		3	Педагогическое наблюдение
Кроссовая подготовка. ОФП. Ведение личного дневника спортсмена	3		3	Педагогическое наблюдение
Общеспортивная подготовка. Игры эстафеты	3		3	Педагогическое наблюдение
Раздел 11. Итоговое занятие (2 часа)	2		2	
Подведение итогов	2		2	Тестирование, итоговая аттестация
Итого	288	62	226	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория 2 часа.

Анализ самоподготовки и выступлений в соревнованиях обучающихся секции в летний период. Обсуждение плана мероприятий на год. Цели, задачи спортсменов в новом спортивном сезоне. Техника безопасности при проезде в городском и ж/д транспорте в городе, на выездных тренировках. ТБ при проведении тренировок, соревнований на выезде, при беге по пересеченной местности. ТБ при работе с пеленгаторами, «лисам», другой электроаппаратурой различного назначения. Оказание первой помощи при различных видах травм.

Форма контроля: беседа, опрос

Раздел 2. Спортивное ориентирование (36 часов)

Теория 12 часов

Работа с компасом.

Определение расстояний на карте и местности.

Чтение карты.

Приёмы ориентирования карты.

Способы определения точки стояния.

Практика 24 часа

Выезд. Движение по азимуту. Тактико-технические приёмы выбора пути движения.

Зимнее ориентирование. Маркированная трасса. Ориентирование в заданном направлении.

Выход по компасу в заданную точку.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 3. Раздел 3. Спортивное ориентирование. Аппаратура, снаряжение радиоспортсмена. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, лёгкой атлетике и кроссу (32 часа)

Теория 2 часа

Ориентирование на местности с картой и компасом

Практика 30 часов

Выход по компасу в заданную точку. Экипировка спортсмена в соответствии с характеристиками местности, погодными условиями, принципом эргономичности.

Правильный выбор типа компаса, планшет. Определение расстояния по карте.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 4. Аппаратура, снаряжение

Радиоспортсмена. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, лёгкой атлетике и кроссу (31 час)

Практика 31 час

Принципы правильной эксплуатации пеленгаторов в различных климатических условиях. Требования к передатчикам. Правила их эксплуатации в условиях соревнований и тренировок. Оборудование контрольного пункта (установка передатчика, призмы, ведение протокола).

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 5. Работа с передающей аппаратурой. Техника оперативной радиопеленгации и поиска ММ и РМ. Физическая подготовка радиоспортсмена. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, лёгкой атлетике и кроссу (38 часов)

Практика 38 часов.

Сигналы азбуки Морзе. Поиск передатчика в режиме непрерывной работы.

Выезд. «Слепой» поиск «лисы» на местности.

Поиск нескольких передатчиков при работе их в цикле.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, промежуточная аттестация

Раздел 6. Техника оперативной радиопеленгации и поиска ММ и РМ. Физическая подготовка радиоспортсмена (24 часа)

Теория 2 часа

Кроссовая подготовка. ОФП

Практика 22 часов.

Практические упражнения: пеленгация и поиск замаскированных и непрерывно работающих передатчиков. Пеленги, их графическое нанесение на карту (планшет).

Пеленгация и поиск с использованием карты. Выезд. Поиск передатчика, работающего циклами. Поиск передатчика в паузе между сеансами его работы («подбор»). Способы распространения радиоволн. Подвижные игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 7. Специальная подготовка радиоспортсмена. Физическая подготовка радиоспортсмена. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, лёгкой атлетике и кроссу (30 часов)

Теория 30 часов.

Сигналы азбуки Морзе. Преодоление радиотени в СРП. Игры-эстафеты. «Слепой» поиск «лисы» на местности. Профилактика спортивных травм и первая помощь при травмах.
Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 8. Теория и тактика СРП. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, легкой атлетике и кроссу (35 часов)

Практика 35 часов.

Рассмотрение конкретных дистанций, упражнения на выбор варианта, самостоятельное планирование дистанций. Поведение спортсмена на дистанции при встрече с другими спортсменами. Выезд. Выбор наиболее оптимального варианта прохождения дистанции в зависимости от исходных данных и требуемого результата. Виды антенн.
Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 9. Питание спортсмена. Психологическая подготовка. Физическая подготовка радиоспортсмена. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, легкой атлетике и кроссу (32 часа)

Теория 14 часов

Рациональное питание человека, энергетические, пластические материалы и микроэлементы. Питание спортсмена на разных этапах тренировочного процесса. Группы витаминов, потребность в них в зависимости от времени года и интенсивности тренировочного процесса. Составление меню спортсмена. Психологические основы соревнований.

Практика 18 часов

Питание спортсменов в период соревнований, составление схемы рационального питания, восстановление после соревнований. Аутогенная, идеомоторная тренировка. Послесоревновательная психологическая подготовка.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 10. Подготовка к соревнованиям, выступлениям, анализ результатов. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, легкой атлетике и кроссу. Физическая подготовка. Психологическая подготовка (26 часов)

Практика 26 часов

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям, моделирование соревновательной ситуации. Управление психическим состоянием в условиях соревнований (общая и специальная разминка с учетом характера предстартовых реакций). Игровые формы определения эмоционального состояния ребенка до и после проведения занятий. Выезд. Игры-эстафеты.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 11. Итоговое занятие

Практика 2 часа

Подведение итогов

Форма контроля: тестирование, итоговая аттестация

После третьего года обучения:

Обучающиеся должны знать:

1. Приемы ориентирования по карте.
2. Методику ориентирования в «заданном» направлении, «по выбору», на маркированной трассе.
3. Правила эксплуатации передающей и приемной аппаратуры.
4. Технику «слепого» и «ближнего» поиска.
5. Поиск в циклическом режиме.
6. Основные принципы закаливания, планирования тренировочного процесса.
7. Правила ведения спортивного дневника, основы самоконтроля, ПМП при травмах.
8. Правила соревнований.
9. Понятия об идеомоторной и аутогенной тренировке.
10. Этапы подготовки к соревнованиям.

Оучающиеся должны уметь:

1. Работать с компасом на усложненных дистанциях.
2. Читать «нагруженную» карту.
3. Ориентироваться на маркированной трассе.
4. Установить передатчик, призму, вести протокол.
5. Находить передатчик в работе «циклами», проходить всю дистанцию.
6. Находить передатчик после цикла «подбор».
7. Бегать кроссы по пересеченной местности.
8. Применять правила соревнований.
9. Владеть приемами идеомоторной и аутогенной тренировки.
10. Составлять индивидуальное меню.
11. Производить послесоревновательный разбор дистанции.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Месяц	1 год обучения												Итого																								
	сентябрь			октябрь			ноябрь		декабрь		январь			февраль		март		апрель		май																	
пн	ср	пт	сб	вс	пн	ср	пт	сб	вс	пн	ср	пт	сб	вс	пн	ср	пт	сб	вс	пн	ср	пт	сб	вс													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26												
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4												
12	16											16	16											20	16											16	4
Аттестация/ формы контроля																								Итоговая аттестация													
Первичная																																					
Промежуточная																																					
Объём в 20__-20__ учебном году – 144 учебных часов																																					
Не предусмотрены занятия по программе в праздничные дни и в период новогодних каникул (в соответствии с производственным календарем Республики Крым)																																					
Начало занятий – 15 сентября, окончание занятий конец мая-начало июня (с учетом нерабочих дней)																																					

3 год обучения

Месяц	3 год обучения																																				
	сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май												
п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5
Кол-во часов в неделю (групп)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Кол-во часов в месяц (групп)	32			32			32			40			24			32			40			32			24												
Аттестация/ формы контроля	Первичная аттестация																																				
Аттестация/ формы контроля	Промежуточная																																				
Всего часов	<p>Объём в 20__-20__ учебном году – 288 учебных часов Не предусмотрены занятия по программе в праздничные дни и в период новогодних каникул (в соответствии с производственным календарем Республики Крым) Начало занятий – 15 сентября, окончание занятий конец мая - начало июня (с учетом нерабочих дней)</p>																																				

43-

2.2. Условия реализации Программы

- **материально-техническое обеспечение** – спортивный зал,
Материалы:

- радиоприемники 3,5 и 144 МГц,
- радиопередатчики 3,5 и 144 МГц,
- наушники, призмы,
- средства отметки,
- компасы;

Инструменты и приспособления:

- планшеты,
- крепления для компаса;

Дидактическое обеспечение курса:

- Спортивные карты (места проведения тренировок),
- другие спортивные карты для теоретических занятий,
- карточки с вырезанными фрагментами карт.

1. Радиоприемники «Алтай-3,5» – 4 шт., «Алтай-145» - 4 шт.
2. Комплект микромаяков. Диапазон 3,5 МГц. – 1 шт.
3. Комплект радиопередатчиков. Диапазоны 3,5 и 145 МГц. – 1 шт.
4. Компас «Лидер» или др. подобный.
5. Планшет собственного изготовления.
6. Набор карт для спортивного ориентирования – 10 районов.
7. Наглядные пособия по ориентированию и пеленгации.
8. Набор карт-тренажеров для ориентирования – 14 шт.
9. Телеграфный ключ – 3 шт.
10. Наглядные пособия для изучения телеграфной азбуки – 3 шт.
11. Транспортные, бумага писчая, канцелярские принадлежности.
12. Спортивная форма и обувь для кроссового бега, ориентирования, лыжных тренировок.
13. Инвентарь для учебно-тренировочных сборов (УТС) и многодневных соревнований по ориентированию.

- **информационное обеспечение** – комплект демонстрационных плакатов с изображением сигналов «Морзе», спортивные карты.

- **кадровое обеспечение** –

Реализация Программы осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям Программ, реализуемых МБОУДО «ЦДОТ») и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Методическое обеспечение образовательной программы

- **особенности организации образовательного процесса** - очно, допускается проведение занятий в дистанционном формате и в условиях сетевого взаимодействия;

- **методы обучения и воспитания** - метод формирования интереса к учению: спортивные игры, учебные дискуссии, метод эмоционального стимулирования; метод формирования долга и ответственности в обучении: поощрение, порицание, поручение, просьба; словесные методы: беседа, дискуссия; наглядные методы: демонстрация, видео показ;

- **формы организации образовательного процесса** - индивидуальная работа используется при выполнении учащимися самостоятельной тренировки с учетом их индивидуальных возможностей; фронтальная работа используется при объяснении нового материала и при отработке нового упражнения; групповая работа используется при различных занятиях на развитие выносливости (круговые тренировки, тесты, эстафеты),

- **формы организации учебного занятия** - занятие – беседа, занятие - практическая работа, экскурсии на различные спортивные состязания и мероприятия; нетрадиционные занятия – игры, викторины, конкурсы, занятия-встречи с выпускниками программы,

- **педагогические технологии** – технология дифференцированного формирования знаний и методических умений, педагогическая технология здоровьесбережения включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

- **алгоритм учебного занятия** –

I. Вводная часть:

1. Инструктаж по ТБ;
2. Постановка цели и задач;
3. Мотивация;

II. Основная часть:

1. Изучение теоретического материала;
2. Практическая часть;

III. Заключительная часть:

3. Рефлексия и контроль.

- **дидактические материалы** – учебные презентации, плакаты и стенды по физической культуре.

2.3. Формы аттестации

Аттестация каждого обучающегося творческого объединения, проводится в три этапа, согласно Положению о порядке проведения аттестации обучающихся, утвержденного в МБОУДО «ЦДОТ».

Первичная аттестация осуществляется в начале года.

Промежуточная аттестация осуществляется по итогам первого полугодия в середине года и помогает определить изменения в уровне развития специальных способностей за данный период обучения.

Итоговая аттестация проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год.

Итоги аттестации оформляются в протоколе в соответствии с критериями (приложение 3.1).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протокол, грамота, журнал посещаемости, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование.

2.4. Условия реализации Программы для детей с ограниченными возможностями здоровья

Занятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в объединениях МБОУДО «ЦДОТ» могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану (при наличии свободных учебных часов).

2.5. Список литературы и Интернет-ресурсы

Список литературы и Интернет-ресурсы, используемые педагогом

1. «Спортивная медицина». Под редакцией проф. А.В.Чоговадзе и проф. Л.А.Бутгенко.
2. А.Л.Сиротюк. «Обучение детей с учетом психофизиологии». Москва, 2000г.
3. Алексеев А. В. Преодолей себя! М., 2003.
4. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб., 2008.
5. Гречихин Ф.И. Соревнования «Охота на лис».
6. Озеров В. П. Психомоторные способности человека. Дубна, Феникс, 2002.
7. Пустозеров А.И. Методы доврачебного контроля состояния здоровья физкультурников и спортсменов.
8. Сафонов В. К. Агрессия в спорте. СПб., 2003.
9. Серова Л. К. Психология личности спортсмена. М., 2007.
10. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта, учебник/ Смирнов В.М., Дубровский В.И.-М.,ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
11. Тихвинская Е. О. Психология переживания в спорте. СПб., СПбГУ, 2007.
12. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция. М., 2003.
13. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка в спорте: теоретические и практические аспекты. Великие Луки, 2002.

Список литературы, рекомендованный родителям

1. А.М.Куприн. «Занимательная картография». Москва, Просвещение, 1989г.
2. В.И.Тыкул. «Спортивное ориентирование» Москва, Просвещение, 1990г.
3. Л.С.Каганов. «Развиваем выносливость». Москва, Знание, 1990г.

Список литературы, рекомендованный обучающимся

1. А.Халоян. "Охота на лис", или Спортивная радиопеленгация. – М.: РадиоСофт, Журнал "Радио", 2006. – 80 с.

Раздел 3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики (критерии оценивания)
1. Теоретическая подготовка ребенка:				
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы): - основы техники спортивной радиопеленгации и радиопонска; -основы топографии, работы с картой и компасом; - ориентирование на местности; - основы спортивной тренировки, режима и личной гигиены; - оснащение радиоспортсмена, - спортивное ориентирование, «технику» спортивной радиопеленгации; - устройство и работу спортивных радиопеленгаторов; - азбуку Морзе и сигналы радиопередатчиков «лис»; -«тактику» спортивной радиопеленгации; - основы радиоориентирования; - методику поиска радиопередатчиков на дистанции; - технические средства спортсмена - правила соревнований по спортивной радиопеленгации; - правила Т.Б. при занятии спортивной радиопеленгацией;	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- практически не освоил теоретическое содержание программы	0	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос
		- освоил менее, чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	1	
		- объем усвоенных знаний составляет более ½	2	
		- освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность	- не употребляет спец.термины - знает отдельные	0 1	Собеседование

	использован ия специальной терминологи и	спец.термины, но избегает их употреблять - сочетает специальную терминологию с бытовой - спец.термины употребляет осознанно, и в полном соответствии с их содержанием	2 3	
2. Практическая работа обучающихся:				
2.1. Практические умения и навыки знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответстви е практически х умений и навыков программны м требованиям	- практически не овладел умениями и навыками - овладел менее, чем 1/2 предусмотренны х умений и навыков - объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2 - овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренны ми программой	0	Контрольное задание
			1	
			2	
			3	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений при работе с пеленгатора ми 3,5 МГц и 144 МГц, правильное пользование компасом, планшетом	- не пользуется специальным оборудованием - испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием - работает с оборудованием с помощью педагога - работает с оборудованием самостоятельно	0	Контрольное задание, наблюдение.
			1	
			2	
			3	
3. Обще-учебные умения и навыки ребенка:				
3.1 учебно-		- не использует	0	Контрольное

<p>интеллектуальные умения: -навыки ориентирования на местности; - принимать на слух телеграфную азбуку со скоростью 20 (30) знаков в минуту; - овладеть «техникой» и «тактикой» спортивной радиопеленгации, поиском радиопередатчиков «лис» на дистанции; - овладеть основами топографии; - быстро ориентироваться на местности и во времени; - овладеть навыками ближнего поиска, настраивать аппаратуру для спортивной радиопеленгации;</p>		<p>умения и навыки - испытывает серьезные затруднения - имеет умения и опыт, но опирается на помощь педагога - владеет практически всеми умениями и навыками, работает самостоятельно</p>	<p>1 2 3</p>	<p>задание, наблюдение.</p>
<p>3.2 учебно-коммуникативные умения: - умение слушать и слышать педагога;</p>	<p>Адекватность восприятия информации, идущей от педагога;</p>	<p>- объяснения педагога не слушает, учебную информацию не воспринимает - испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию - слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле - сосредоточен, внимателен, слушает и</p>	<p>0 1 2 3</p>	<p>наблюдение.</p>

- умение выступать	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информацией	слышит педагога, уважает мнения других	0	наблюдение.
		-перед аудиторией не выступает	1	
		-испытывает серьезные затруднения при подготовке и подачи информации	2	
		-готовит информацию и выступает перед аудиторией при поддержке педагога	3	
		-самостоятельно готовит информацию, охотно выступает перед аудиторией		

Методические материалы. При работе используются учебные пособия: методическая литература, карточки и задания по ориентированию, карты для спортивного ориентирования, телеграфные ключи для изучения азбуки Морзе, компасы, спортивная радиоаппаратура приёмники «Алтай-3,5» и «Алтай-145», стенды с наглядными пособиями.

Таблица мониторинга

№ п/п	Ф.И.О.	Задание №1. Настройка приемника на сигналыЗ «лис» при неизвестной частоте (затраченное время) мин.,сек.						Задание №2. Настройка и поиск непрерывно работающего «маяка» на дистанции 300 метров при известной частоте (затраченное время) мин.,сек.					Общее количество	Средний	Уровень
		сентябрь	балл	декабрь	балл	май	балл	сентябрь	балл	декабрь	балл	май			
1															
2															
	Итого средний балл по группе														

низкий уровень – 0 – 1,4б.
 средний уровень – 1,5 – 2,5б.
 высокий уровень – 2,6 – 3б.

Обоснование балла

Пояснительная записка к мониторингу

Мониторинг творческого объединения «Охота на лис» проводится в 3 этапа на протяжении учебного года.

I этап. На этом этапе мониторинг проводится в сентябре. Согласно этому контрольному занятию, определяется уровень физического состояния занимающихся, быстроты их мышления и морально-волевые качества.

II этап. Характеризуется увеличением физических нагрузок, повышением интенсивности занятий и закладки базы для соревновательного периода. Мониторинг на этом этапе проводится в декабре. Он показывает правильность избранного учебно-тренировочного процесса (или наоборот).

III этап. Характеризуется как соревновательный период. На этом этапе снижается общая физическая нагрузка и интенсивность занятий, увеличивается скоростно-силовая подготовка и возрастает количество занятий по сдаче контрольных нормативов. На этом этапе увеличивается количество соревнований, больше внимания уделяется техническим навыкам прохождения дистанции. Мониторинг по сдаче контрольных нормативов производится в конце этого этапа (май).

Сетка мониторинга

I Настройка приемника на сигнала 3х «лис» при неизвестной (частоте), мин.,сек.

1-й год обучения	девочки	1,25	36		1,30	26	1,40	16	1,45	06	Сумма баллов	Средний бал
	мальчики	1,20	36		1,25	26	1,35	16	1,40	06		
2-й год обучения	девочки	1,10	36		1,15	26	1,25	16	1,30	06		
	мальчики	1,0	36		1,10	26	1,15	1ю	1,20	06		
3-й год обучения	девочки	1,05	36		1,10	26	1,20	16	1,25	06		
	мальчики	0,50	36		0,55	26	1,05	16	1,10	06		

II Поиск непрерывно работающего «маяка» при известной частоте на дистанции 300 метров, мин.,сек.

1-й год обучения	девочки	5,20	36	5,40	26	6,00	16	6,10	06	Сумма баллов	Средний бал
	мальчики	5,10	36	5,30	26	5,45	16	5,50	06		
2-й год обуч	девочки	5,05	36	5,20	26	5,35	16	5,40	06		

	мальчики	5,00	36	5,15	26	5,30	1ю	5,35	0б		
3-й год обучения	девочки	5,00	36	5,10	26	5,20	16	5,25	0б		
	мальчики	4,45	36	5,00	26	5,10	16	5,15	0б		

3.2. Методические материалы

План-конспект занятия

Кружок спортивной радиопеленгации: «Охота на лис»

Руководитель:

Группа: _____ группа _____ год обучения

Занятие № _____

Тема: Поведение спортсмена на дистанции.

Цель: Получение теоретических сведений о поведении спортсмена на дистанциях соревнований.

Задания: Смоделировать и отработать в режиме аутогенной тренировки свое поведение на дистанции соревнований.

Тип занятия: Теоретическое

Структура:

I. Вводная часть:

10 минут. Сообщение целей и задач занятия, ход их выполнения. Краткое повторение предыдущей темы и домашнего задания.

II. Основная часть:

65 минут. Поведение спортсмена на дистанции. Вся деятельность спортсмена СРП должна быть подчинена одной цели - успешному выступлению на всех соревнованиях, максимальному использованию своего технического, физического, психологического состояния и преобразование этого потенциала в высокий результат. Поэтому надо еще до начала соревнований приводить себя в состояние оптимальной готовности. Особенности вида спорта определяют и особенности психологической подготовки. Оно заключается в большой роли внимания, памяти и воображения. В тесном контакте с тренером по прошлому опыту и исходным данным составляется план подготовки к старту при этом учитываются все факторы, влияющие на результат. Оптимальной готовности к соревнованиям способствует: Ф) Формирование активной установки на борьбу, уверенности в своих силах. Б) Преодоление отрицательных эмоций и поддержание положительных. В) Создание готовности к максимальным напряжениям. Г) Настройка на борьбу до конца, невзирая на временные неудачи.

III. Заключительная часть:

15 минут. Путем аутогенной тренировки смоделировать себе дистанцию классического многоборья и пройти ее. Подведение итогов учебного занятия его анализ и оценки.

Беседа на тему: «Курить – здоровью вредить»

Цель: способствовать выработке отрицательного отношения к курению; побуждать детей к формированию у себя хороших привычек.

Задачи:

1. Выявить причины курения у подростков.
2. Познакомить подростков с последствиями курения для здоровья.
3. Научить избегать разрушительных вредных привычек.

Воспитать негативное отношение к вредным привычкам;

Уметь четко формулировать аргументы против курения;

Американские ученые провели ряд исследований и подсчитали, сколько лет жизни отнимают вредные привычки. Итоги оказались неутешительными, посудите сами:

1) Отсутствие образования может послужить фактором ранней смертности. Выяснено, что люди, которые по каким-то причинам недоучились до старших классов и бросили школу, в среднем укорачивают свою жизнь на 9,3 года. Происходит это из-за того, как предполагают ученые, что рано бросившие школу часто ведут нездоровый образ жизни.

2) Курение, особенно после 40 лет, отнимает в среднем 10 лет за счет целого ряда заболеваний.

Но эти цифры покажутся смехотворными, если озвучить статистические данные о том, сколько людей ежедневно заболевают различными тяжелыми недугами и погибают в расцвете сил от алкоголизма, наркомании, неправильного образа жизни...

Неужели жизнь человеку дается только для того, чтобы умереть в мучениях из-за собственного легкомыслия и глупости?

Тема нашей беседы такова: «Курить – здоровью вредить».

Курение, по мнению медиков, это медленное самоубийство. Каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Согласно многолетним исследованиям ученых, выяснено, что продолжительность жизни курильщика на 5-7 лет меньше, чем у некурящего человека. Курение приводит к таким серьезным заболеваниям, как язва желудка, хронический бронхит, различные заболевания сердца, сосудов и др.

Факты о вреде курения

1. Температура табачного дыма равна 50-60°. От горячего дыма десны заболевают, зубы портятся, желтеют.
2. При курении в организме разрушаются витамины С и В. Сопrotивляемость к заболеваниям снижается.
3. Во время курения выделяются пищеварительные соки, соляная кислота, вызывающие язву желудка.
4. Курящие чаще заболевают бронхитом, раком легких и туберкулезом.
5. Табачный дым в 4 раза более загрязнен токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля.
6. Один кубический миллиметр табачного дыма содержит до 3 миллионов частиц сажи.
7. Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.
8. Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.
9. В одной сигарете содержится от 0,1 до 0,3 миллиграмма никотина, который во время курения проникает в кровь.
10. Одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут. Курильщик живет в среднем на 8 лет меньше некурящего.

Курить – здоровью вредить.

Здоровье – это еще не все, но всё без здоровья – это ничто! Курение - вредная привычка человека! Привычка- поведение, образ действий, склонность, ставшие для человека в жизни обычными, постоянными. Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь. Привычка, а затем – зависимость, т.е. болезнь! Курение является самой распространенной вредной привычкой. И самое страшное, что дети и подростки тоже начинают курить. Как курение получило свое распространение?

Из истории Европейцам долгое время было неизвестно курение табака. В Европу табак был ввезён из Америки. Его завёз известный мореплаватель Христофор Колумб в 1496 году.

Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Туземцы втягивали дым и пускали его наружу. Несчастные при этом нередко теряли сознание.

«Табакко». Выяснилось, что, дикари традиционно используют листья «табакко» для частого вдыхания дыма. По их словам, они уже не могли жить без этого.

Табак – это однолетнее растение семейства паслёновых, в листьях которого содержится никотин. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и несколько курильщиков. Быстрому распространению табакокурения стало способствовать не столько человеческое любопытство, сколько жажда наживы и агрессивная реклама.

Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и несколько курильщиков. Быстрому распространению табакокурения стало способствовать не столько человеческое любопытство, сколько жажда новизны и агрессивная реклама.

Европа. Постепенно курение стало путешествовать по Европе, дошло до России, но активного распространения не получило. Пока у «табакко» не появился могучий союзник. Молодой Петр I очаровался диковинной заморской затеей.

Царь - Петр I. Вместе с обязанностью брить бороды, носить иностранные камзолы и парики, российским подданным были навязаны и курительные трубки. Пример царя - закон для подданных.

Табачные фабрики. При Петре I в России появились первые табачные фабрики. Тогда еще не знали, насколько опасна эта привычка! Но сейчас все говорят о вреде табака.

Чем же вреден табачный дым и сигареты?

В дыме сигарет содержится более 30 отравляющих организм человека веществ:

В дыме сигарет содержится более 30 отравляющих организм человека веществ: - никотин - аммиак - угарный газ - синильная кислота - пиридин - метанол - формальдегид - радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы, деготь и другие.

Никотин - один из сильнейших растительных ядов, он обладает способностью накапливаться в организме. Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Сердце. Курение затрудняет нормальную работу сердца. Оно делает за сутки на 12- 15 тысяч сокращений больше. У курящего человека сердце быстрее изнашивается чем у некурящего.

Легкие. Курение загрязняет легкие.

Органы пищеварения. Никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения. Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Слуховой аппарат. Курение плохо сказывается и на слуховом аппарате человека. Даже 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи.

Умственная деятельность. Курение отрицательно влияет на умственную деятельность. Две выкуренные сигареты снижают скорость заучивания и объем запоминаемого материала на 5 - 6%.

«Пассивное курение». Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине даже появился термин «пассивное курение». В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и непроветренном помещении определяется значительная концентрация Никотин, угарный газ, синильная кислота, радиоактивный полоний накапливаются в любых органах и приводят к образованию рака. Вред от курения! От курения становится хриплым голос. Чернеют и портятся зубы. Кожа приобретает землистый оттенок. Ухудшаются вкусовые ощущения. Идет неприятный запах изо рта.

Запомни! Каждая выкуренная сигареты стоит курящему человеку 15 минут жизни. На 8-12 лет сокращается продолжительность жизни курильщика. У родителей, которые курят, могут родиться умственно отсталые дети или дети с какими-нибудь психическими отклонениями. Такие болезни, как туберкулез, рак легкого, рак тканей полости рта и зева встречаются в 20 раз чаще у тех, кто курит. «Пассивные» курильщики тоже получают свою дозу никотина. Сломанные конечности у курильщиков срастаются медленнее и тяжелее, чем у некурящих.

Народные пословицы. Курильщик-сам себе могильщик! Табак-забава для дураков. Курить - здоровью вредить.

Курение – медленное самоубийство!

По данным Всемирной Организации Здравоохранения: Ежегодно от курения умирают 3 миллиона человек.

Курение убивает! Никогда не кури!

Первая сигарета, выкуренная с друзьями, может превратиться во вредную привычку, которая со временем выльется в пагубное для здоровья пристрастие, в никотиновую зависимость.

3.3. Календарно-тематическое планирование

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО
протокол заседания
педагогического совета

от «__»__20__ г. № __

СОГЛАСОВАНО
методист
МБОУДО «ЦДЮТ»

«__»__20__ г.
Д.Э. Усманова

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБОУДО «ЦДЮТ»

«__»__20__ г.
Е.Б.Белоцкая

Календарно-тематическое планирование Кружок спортивной радиопеленгации «Охота на лис» 20__/20__ учебного года

Группа/ год обучения - __ группа __ года обучения
Педагог: Телушко Григорий Михайлович
Количество часов в неделю – __ часа/ на год – __ часа

Планирование составлено на основе программы:
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Радиопеленгация.
Спортивное ориентирование»

Составитель:
_____/Г.М. Телушко

Календарно-тематическое планирование
Кружок спортивной радиопеленгации «Охота на лис», группа ____, ____ года обучения

Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
		по плану	по факту		
Сентябрь					
Раздел 1. Ведение (2 часа)					
Вводное занятие. Инструкция по ТБ	2			Беседа. Первичная аттестация	
Раздел 2. Спортивное ориентирование (12 часов)					
Карта и местность	2				
Виды карт	2				
Отличие плана от карты	2				
Итого за месяц	8				
Октябрь					
Азимут и его определение	2				
Масштабы карт	2				
Магнитный компас и его устройство	2				
Раздел 3. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиоориентированию (6 часов)					
Соревнования по СРП	2				
Планирование выступления в соревнованиях и их анализ	2				
Виды соревнований по СРП	2				
Раздел 4. Спортивное ориентирование (2 часа)					
Практическое занятие с компасом на местности	2			Практическое занятие	
Раздел 5. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиоориентированию (2 часа)					
Соревнования по СРП	2				
Раздел 6. Спортивное ориентирование (16 часов)					
Контрольные пункты в СРП	2				
Итого за месяц	18				
Ноябрь					
Карта спутник туриста и ориентировщика	2				
Чтение карты и выбор пути	2				
Практическое занятие по радиоориентированию и поиску на	2				

местности					
Условные знаки	2				
Практическое занятие по условным знакам на местности	2				
Определение расстояния с помощью карты	2				
Практическое занятие по составлению карт на местности	2				
Раздел 7. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиоориентированию (2 часа)					
Соревнования по физической подготовке	2				
Раздел 8. Спортивное ориентирование (6 часов)					
Практическое занятие с картой и компасом на местности	2				
Итого за месяц	18				
Декабрь					
Практическое занятие с картой и компасом на местности	2				
Соревнование по ориентированию с картой и компасом	2				
Раздел 9. Элементы спортивной радиопеленгации (8 часов)					
Виды антенн в СРП	2				
Функции управления и работы радиопеленгатора	2				
Последовательность операций пеленгования	2				
Пеленгование по «минимуму»	2				
Раздел 10. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиоориентированию (2 часа)					
Соревнования по сдаче контрольных нормативов и тестов	2			Промежуточная аттестация	
Раздел 11. Элементы спортивной радиопеленгации (18 часов)					
Техника ближнего поиска «писы»	2				
Итого за месяц	16				
Итого за I полугодие	60				
Январь					
Сигналы передатчиков, используемых в СРП	2				
Основные параметры дистанции соревнований	2				
Обязанности и права спортсмена	2				
Поиск непрерывно работающих радиомаяков	2				
Характеристики КП и особенности их прохождения	2				

Планирование выступления в соревнованиях и их анализ	2				
Пеленгование по «максимуму»	2				
Итого за месяц	14				
Февраль					
Поиск на местности в условиях помех	2				
Раздел 12. Изучение телеграфной азбуки. Азбука Морзе и сигналы РМ (6 часов)					
Телеграфный код Морзе, его основа (точка, тире)	2				
Изучение знаков МОЕ, МОИ, МОС, МОХ, МО5	2				
Работа приводных РМ в СРП	2				
Раздел 13. Радиоориентирование (20 часов)					
Пеленгование по «максимуму»	2				
Практическое занятие по пеленгованию по «максимуму»	2				
Практическое занятие по пеленгованию по «минимуму»	2				
Техника «слепого» поиска РМ	2				
Итого за месяц	16				
Март					
Поиск РМ при его непрерывной работе	2				
Соревнование по поиску двух РМ на фиксированной частоте	2				
Радиоориентирование на местности и поиск	2				
Практическое занятие по радиоориентированию	2				
Работа приводных радиомаяков в СРП	2				
Виды соревнований по радиоспорту	2				
Раздел 14. ОФП, бег, кроссовая подготовка (14 часов)					
ОФП. Кроссовая подготовка	2				
ОФП. Кроссовая подготовка	2				
Итого за месяц	16				
Апрель					
ОФП. Кроссовая подготовка	2				
ОФП. Беговая подготовка	2				
ОФП. Бег по пересеченной местности	2				
Гигиенические требования в СРП.	2				
Подвижные игры					
Кроссовая подготовка, подвижные игры	2				
Раздел 15. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиоориентированию (2 часа)					
Соревнования по радиоориентированию внутри группы по карте	2				
Раздел 16. Психологическая подготовка (8 часов)					
Самоконтроль и врачебный контроль в СРП	2				
Основы психологии и физиологии спорта	2				

го за месяц	16				
Май					
Ведение спортивного дневника. Развитие выносливости	2				
Воспитание психологической устойчивости	2				
Раздел 17. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиоориентированию (2 часа)					
Соревнования по СРП	2				
Раздел 18. Психологическая подготовка (4 часа)					
Психологическая подготовка к соревнованиям	2				
Психология и ее устойчивость на соревнованиях	2				
Раздел 19. Питание спортсмена (6 часов)					
Рацион питания спортсмена ориентировщика	2				
Питание спортсмена ориентировщика накануне и в день старта	2				
Сбалансированное питание в СРП. Калорийность и маркировка продуктов	2				
Раздел 20. Правила соревнований по радиоспорту, ориентированию (2 часа)					
Подача заявок на соревнования. Правила соревнований	2				
го за месяц	18				
Июнь					
Раздел 21. Участие в соревнованиях по СРП, ориентированию, радиоориентированию (2 часа)					
Соревнования по сдаче контрольных нормативов и тестов	2				
Раздел 22. Правила соревнований по радиоспорту, ориентированию (1 час)					
Оформление судейской документации	1				
Раздел 23. Итоговое занятие (1 час)					
Итоговое занятие	1			Практическое занятие. Итоговая аттестация	
го за месяц	4				
го за II полугодие	84				
го за год	144				

3.5. План воспитательной работы

Кружка спортивной радиопеленгации «Охота на лис»

№	Наименование мероприятия	Период проведения	Форма проведения
Гражданско – патриотическое воспитание			
1	Беседа о роли нашего народа в борьбе с фашизмом	Апрель	Беседа
2	Беседа об итогах Крымского референдума 2014 года	Март	Беседа
Физическое и экологическое воспитание			
1	«Азбука здоровья» Формирование здорового образа жизни. Беседа о санитарно-гигиенических нормах при занятиях спортом и СРП	Сентябрь	Беседа
2	Беседа о профессиональной ориентации занимающихся в творческом объединении	Октябрь	Беседа
3	Беседа о толерантном поведении в обществе и семье	Ноябрь	Беседа
4	Соревнования открытого первенства МБОУДО «ЦДОТ» по СРП	Октябрь	Соревнования
5	Соревнования чемпионата Крыма по СРП среди учащейся молодежи	Октябрь-Ноябрь	Соревнования
6	Соревнования открытого первенства г.Симферополя по СРП	Ноябрь	Соревнования
7	Соревнования чемпионата Крыма по СРП	Апрель	Соревнования
8	Соревнования личного первенства кружка по СРП посвященного Дню Победы	Май	Соревнования
9	Участие в открытом первенстве п. Красногвардейский, посвященном Дню Победы	Май	Соревнования
Духовно – нравственное воспитание			
1	Беседа на тему «Сохранение окружающей среды»	Март	Беседа

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Радиопеленгация. Спортивное ориентирование» педагога дополнительного образования Телушко Г.М.

Рецензируемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радиопеленгация. Спортивное ориентирование» (далее - Программа) составлена с учётом методических рекомендаций «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» и в полном соответствии с Положением о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в МБОУДО «ЦДОТ».

В структуру Программы входят все необходимые разделы: пояснительная записка, содержащая актуальность, цель и задачи; учебно-тематический план и содержание изучаемого курса; система контроля знаний и умений; методическое обеспечение программы; список литературы для педагога, обучающихся и родителей, план воспитательной работы.

Актуальность Программы в ориентации на оздоровительные аспекты во всех видах деятельности, которые реализуются в направлениях: «трудно в учении, легко в бою» - обеспечивается серьезной физической подготовкой, развитием выносливости и быстроты, «преодолением себя»; «Я» в коллективе» - реализуется кропотливым процессом адаптации каждого обучающегося, поиском места в коллективе с целью создания наиболее благоприятных условий для развития, формирования адекватной самооценки; «результат через творчество» - реализуется через развитие мышления: умений видеть, слышать, анализировать, сравнивать, выделять главное, принимать правильное решение, достигать цели, что влечет за собой формирование уверенности, ответственности, обеспечивая психологическую устойчивость, психическое здоровье. Сравнивая программу с программами по близкими по профилю видам спорта (спортивная радиопеленгация, спортивное ориентирование), можно отметить, что данная программа отличается целевыми установками, т.к. направлена на освоение спортивной радиопеленгации с целью раскрытия личности, формирования у обучающихся качеств социальной адаптации, умения работать в коллективе, прогнозировать, планировать свою деятельность и достигать цели. С точки зрения педагогической целесообразности, программа использует возрастные психологические особенности подростков, ведь именно в этом возрасте наиболее ярко проявляются потребность в самореализации и самоутверждении среди сверстников, закладываются основы поведения во взрослом коллективе.

Отличительные особенности Программы: программа предусматривает как знакомство с основами спортивной радиопеленгации, начальными туристскими навыками и краеведением, так и построение индивидуальной траектории освоения спортивной радиопеленгации вплоть до уровня спортивного мастерства. Она позволяет расширять представления обучающихся об окружающем мире, углубить знания программного материала по школьным предметам, развить зрительную память, быстроту мышления, тем самым, содействуя интеллектуальному и физическому развитию. В таком сложном техническом виде спорта, как СРП, сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, направленных на самостоятельное решение ряда практических и тактических задач на дистанции. Успешное прохождение дистанции предполагает обладание спортсменом конкретными знаниями, навыками и умениями, связанными с вопросами техники, тактики, психофизиологии.

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

Цель 1-го года обучения - знакомство со спортивной радиопеленгацией как видом спорта.

Цель 2-го года обучения - овладение знаниями и умениями по ориентированию.

Цель 3-го года обучения - повышения учащимися уровня спортивного мастерства, получения соревновательной практики всероссийского уровня и выше.

Программа предназначена для работы с обучающимися от 6 до 13 лет со сроком реализации - 3 года. Уровень Программы – многоуровневая. Программный материал объединён в целостную систему спортивной подготовки и направлен на решение поставленных задач с учётом навыков и умений, соответствующих уровням обучения и возрастным особенностям обучающихся.

Содержание учебно-тематического плана предполагает постепенное усложнение учебного материала на каждом этапе обучения.

Реализация данной Программы осуществляется через муниципальные, республиканские чемпионаты, соревнования по спортивной радиопеленгации и радио ориентированию.

Данная Программа позволит обучающимся развить такие качества как логическое и системное мышление, целеустремлённость, воля, самодисциплина, умение работать в команде; воспитать ответственность перед всей командой во время соревнований, сформировать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.

Программа построена на принципах конкретности, точности, систематичности и последовательности.

Данная Программа соответствует требованиям и может быть реализована в системе дополнительного образования.

28.08.2025г.

Рецензент:
методист МБОУДО «ЦДОТ»

директор МБОУДО «ЦДОТ»



Д.Э.Усманова

Е.Б.Белоцкая

Пронумеровано, прошитуровано, скреплено
печатью 57

(шестьдесят) страниц Шейнов
СШ

Директор МБОУ ДО «ДПОТ»
Е. Б. Белозерка



Д. С. Шейнов
Е. Б. Белозерка