Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 88 г. Челябинска»
(МБОУ «Лицей № 88 г. Челябинска»)

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
от «29» августа 2022 г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по ВР
_____ /Муравьева А.М. /

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Лицей № 88 г. Челябинска»
_____ А.В. Лукин
«29» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ОХОТА НА ЛИС»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель
программы:
Воробьева Татьяна Дмитриевна,
учитель географии

Челябинск, 2022г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Охота на лис» (далее – Программа) разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и локальных актов лицея, имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа позволяет создать условия для социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, развития мотивации ребенка к познанию и творчеству, укрепления психического и физического здоровья, осуществить профилактику асоциального поведения.

Актуальность программы. Ухудшение функционального состояния организма и здоровья детей и подростков способствует дефицит двигательной активности и снижение мышечных усилий. Основными причинами низкой двигательной активности является перегруженность учебных программ, ограничение времени игр и физических упражнений на свежем воздухе, чрезмерное увлечение компьютером, телевизором.

Одним из выходов из сложившейся ситуации нам видится в реализации нашей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по спортивной радиопеленгации. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, важное место занимает двигательная активность. Двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Бег представляет собой одну из наиболее доступных и естественных форм двигательной активности человека, в которой принимают участие все его жизненно важные органы и системы. Благотворность влияния на человека бега на свежем воздухе доказана многими исследованиями. Однако сам по себе бег зачастую весьма скучен, даже при полном сознании того, что это делается ради здоровья. Этот своеобразный «абстрактный» стимул действует менее эффективно, нежели «конкретный», каким может выступать, поиск радиопередатчиков в соревнованиях по спортивной радиопеленгации.

Спортивная радиопеленгация («охота на лис») – это технический вид спорта, суть которого - оперативный поиск замаскированных на местности радиопередатчиков. Как технический вид спорта, спортивная радиопеленгация способствует вовлечению подрастающего поколения в процесс научно-технического творчества, формированию у них стремления к техническим знаниям и здоровому образу жизни. Как военно-прикладной вид спорта, спортивная радиопеленгация играет большую роль в военно-патриотическом воспитании молодежи. На практике спортсмен способен обнаружить радиопомехи, создаваемые силами противника. Ведь умение обнаружить замаскированный на местности радиопередатчик – это помощь в обнаружении противника и хорошая подготовка к службе в рядах вооруженных сил.

Отличительная особенность программы

Программа учитывает передовой опыт обучения и тренировки юных радиоспортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии, педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии, учитывает сложные климатогеографические условия и культурно-национальные особенности Южного Урала и соответствует требованиям, предъявляемым к образовательным программам в системе дополнительного образования.

Главная идея программы – увлечь детей и подростков таким увлекательным видом спорта, как «Охота на лис» (это второе название – спортивной радиопеленгации). Помочь удовлетворить познавательные интересы потребности в области радиодела, развить физические данные, реализовать творческий потенциал. Практика работы показывает, что знания, умения и навыки, приобретенные на занятиях спортивной радиопеленгацией в творческом объединении, многим даёт ориентацию в выборе профессии. Кроме того, опыт, приобретенный на занятиях радиоспортом, облегчает адаптационный период службы в рядах вооруженных сил.

Новизна программы заключается в разработке программы по радиоспорту отвечающей требованиям предъявляемым к программам дополнительного образования, местным географическим и климатическим условиям.

При разработке программы учитывались основополагающие принципы построения спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики. Так, теоретико-методологической основой программы являются:

– положения о педагогическом процессе, его закономерностях как условии эффективного образования, обучения, воспитания и развития личности (Ю.К. Бабанский, Б.С. Гершунский, В.В. Давыдов, В.И. Загвязинский, В.В. Краевский, И.Я. Лернер и др.);

– идея природосообразности как ведущего принципа в достижении успешности обучения, воспитания и устойчивого развития детей — основополагающий тезис педагогических трудов выдающихся ученых Я.А. Коменского, И.Г. Песталоцци, Дж. Локка, Ж.-Ж. Руссо, П.П. Блонского, К.Д. Ушинского, С.Т. Шацкого, В.А. Сухомлинского, Ш.А. Амонашвили, Ю.К. Бабанского, В.А. Караковского и др.;

– работы основателей и ведущих специалистов радиоспорта и спортивного ориентирования А.И. Гречихина, В.И. Верхотурова, В.А. Вартанесяна, К.Г. Зеленского, Б.И. Огородникова, В.М. Алешина, В. Чешихина, А. Лосева, Ю.С. Константинова, Ю.В. Воронова, Ю.М. Никоненко, Л.А.Королёва и др.

Программа разработана с учетом специфики учреждений дополнительного образования, сложных климатогеографических условий и регионального компонента – краеведения. Изучение обучающимися истории родного города, географического положения региона, его геологическое прошлое, рельефа, полезных ископаемых, климата, растительного и животного мира, не только расширяют его кругозор, но и формируют представления о межпредметных связях по дисциплинам: краеведения, топографии и картографии, географии и экологии. Посещение мест интересных своеобразным проявлением природы, помогают воспитывать чувство уникальности родного края и необходимости его сохранения. Включение воспитанников в разнообразную деятельность позволяет решать и проблемы социального характера: профилактика правонарушений в подростковой среде, наркомания, алкоголизм, бродяжничество, ведь радиоспорт относится к экстремальным видам спорта, заниматься которыми так популярно в настоящее время.

Цель программы

– развитие интеллектуальных, физических и гражданско- патриотических качеств личности средствами спортивной радиопеленгации с учетом специфики региона.

Программа позволяет решать ряд ***образовательных, развивающих и воспитательных задач***:

- ✓ укрепление здоровья воспитанников;
- ✓ развития уровня общей и специальной физической подготовки;
- ✓ совершенствования технико-тактической подготовленности;
- ✓ формирование социокультурных, коммуникативных, природоведческих и здоровье сберегающих компетенций;
- ✓ дальнейшее развитие технических и военно-прикладных видов спорта;
- ✓ воспитание у подростков основных нравственных и патриотических ценностей: любовь к своей Родине, подготовка к несению военной службы;
- ✓ формирование представлений о культурно-исторических памятниках родного края;
- ✓ профилактика асоциального поведения детей и подростков;
- ✓ оказание помощи подросткам в профессиональном и жизненном самоопределении.

Адресат программы и объем программы - базовая образовательная программа «Охота на лис» рассчитана на 1 год обучения юношей и девушек 11- 17 лет. Занятия проходят два раза в неделю по 2 академических часа. 144 часа в год.

Формы организации образовательного процесса групповые и фронтальные.

Виды занятий – учебная деятельность – основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-

восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, судейская практика обучающихся.

Методы и приемы – объяснительно-иллюстративный, проблемного обучения, исследовательский, беседа, рассказ, сравнение, поисковый метод, метод анализа и синтеза информации.

Режим занятий – занятия проводятся: 2 раза в неделю по 2 часа.

Оптимальная наполняемость учебных групп 10 – 15 человек;

Форма подведения результатов – опросы, тесты, соревнования.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1ГОДА

занятий спортивной радиопеленгацией

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. История возникновения и развития СРП. Вводный инструктаж по ТБ.	2	2		Тест
2	Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн. Сигналы «лис». Первичный инструктаж по ТБ	4	2	2	Тест
3	Устройство и принцип работы и правила пользования пеленгатором.	4	2	2	Рефлексия
4	Спортивное ориентирование	50	16	34	Соревнован
5	Техника СРП	44	8	36	Соревнован
6	Тактика СРП	12	2	10	Тест
7	ОФП	20	2	18	Соревнован
8	Предупреждение травм и заболеваний. Оказание первой доврачебной помощи. Личная и общественная гигиена. Закаливание.	2	2		Тест
9	Краеведение	2	2		Тест
10	Правила соревнований по СРП. Охрана природы.	4	2	2	Тест
	Итого	144	40	104	

Содержание учебно-тематического плана 1 года.

1.Вводное занятие. История возникновения и развития спортивной радиопеленгации. Правила поведения и техника безопасности на занятиях – 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

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

2. Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн. Сигналы «лис». Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях – 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Телеграфная азбука.

Правила техники безопасности при работе с электроприборами.

Практические занятия (2 часа)

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

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

3.Устройство, принцип работы и правила пользования радиопеленгатором. – 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Устройство, работа и основные технические требования к спортивной радиоаппаратуре:

- наиболее важные сведения о пеленгаторе: электрические, конструктивные, эксплуатационные, типы пеленгаторов, их данные;
- основные технические требования к спортивным пеленгаторам: надежность, механическая прочность, влагоустойчивость, длительная работа пеленгатора в различных климатических и метеорологических условиях;
- удобство в управлении пеленгатором, габариты и масса;
- замена аккумулятора в приемнике, зарядка аккумулятора 7ДО,I. Проверка аккумулятора на степень заряда.

Практические занятия (2 часа)

Основы техники управления радиопеленгатором, и работа радиопеленгатором при передвижении. Органы управления радиопеленгатором, их значение. Настройка частоты, шкала, доступная погрешность градуировки и ухода частоты пеленгатора при эксплуатации в условиях климатических воздействий. Точность установки частоты. Чувствительность радиопеленгатора.

4. Спортивное ориентирование – 50 часов

Теоретические занятия (16 часов)

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Топографические и спортивные карты, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).

Устройство компаса, спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

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

Практические занятия (34 часа)

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Определение и измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки, бег в «мешок».

5. «Техника» спортивной радиопеленгации – 44 часа

Теоретические занятия (8 часов)

Способы управления радиопеленгатором при поиске радиопередатчиков. Типы планшетов и их устройство.

Практические занятия (36часов)

1.Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 144 МГц:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. «Тактика» спортивной радиопеленгации – 12 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (10 часов)

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

7. Общая физическая подготовка – 20 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (18 часов).

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

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

2. Легкий бег с ходьбой. Применяется как восстановительный элемент тренировки.

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

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

5. Упражнения на гибкость. Для развития гибкости упражнения должны выполняться с максимальной амплитудой.

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

7. Круговая тренировка. Круговая тренировка предполагает наличие тщательно подобранных простых упражнений, выполняемых последовательно. В процессе тренировки происходит смена характера деятельности и вовлечение в работу разных мышечных групп. В структуру комплексной тренировки могут входить упражнения по технико-тактической подготовке в поиске радио передатчика и ориентированию.

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

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

10. Туристские походы и пешие прогулки. Применяются в качестве активного отдыха.

8. Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи. Личная и общественная гигиена, закаливание – 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Спортивные травмы и их предупреждение.

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

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

9. Краеведение – 2 часа

Теоретические занятия (2часа)

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

10. Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Охрана природы – 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1-ого года обучения

1.Вводное занятие. История возникновения и развития спортивной радиопеленгации. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Должны знать:

- значение и историю развития спортивной радиопеленгации;
- место и время проведения занятий;
- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Должны уметь:

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

- находить выход из аварийных ситуаций, криминальных ситуаций.

2. Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн. Сигналы «лис». Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Должны знать:

- общие понятия об электромагнитных волнах, поляризации волн;

- диапазоны радиоволн ДВ, СВ, КВ, УКВ;

- диапазоны используемые в спортивной радиопеленгации;

- буквы телеграфной азбуки применяемой в спортивной радиопеленгации – Е,И,С,Х,5,М,О;

- их сочетание МОЕ, МОИ, МОС, МОХ, МО5, МО;

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

Должны уметь:

- различать диапазоны используемые в спортивной радиопеленгации;

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

- уметь выходить из леса при потери ориентировки.

3.Устройство, принцип работы и правила пользования радиопеленгатором.

Должны знать:

- устройство, работу и основные технические требования к спортивной радиоаппаратуре;

- органы управления радиопеленгатором, их значение.

Должны уметь:

- проверять на степень заряда, заряжать и заменять аккумуляторы в приемнике;

- включать и подготавливать к работе радиопеленгатор на 144МГц и 3,5 МГц;

- настраивать радиопеленгатор на частоту радиопередатчика.

4. Спортивное ориентирование.

Должны знать:

- понятие о техники ориентирования;

- разновидности карт;

- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;

- компас и его устройство;

- правила соревнований по спортивному ориентированию.

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;

- ориентировать карту;

- определять расстояние на карте;

- определять стороны горизонта по компасу;

- определять точку стояния;

- двигаться по азимуту;

- уметь создавать простейшую карту, схему класса и школьного двора.

5. «Техника» спортивной радиопеленгации.

Должны знать:

- понятия о технике спортивной радиопеленгации;

- устройство, работу и основные технические требования к спортивной радиоаппаратуре;

- способы управления радиопеленгатором при поиске радиопередатчиков на 144 МГц и 3,5 МГц.

Должны уметь:

- включать и подготавливать к работе радиопеленгатор на 144МГц и 3,5 МГц;

- настраивать радиопеленгатор на частоту радиопередатчика;

- устанавливать оптимальный уровень громкости;

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

6. «Тактика» спортивной радиопеленгации.

Должны знать:

- значение выбора оптимального пути прохождения дистанции;

- приемы снятия пеленгов в градусах с помощью компаса и без него.

Должны уметь:

-снимать пеленг в градусах с помощью компаса;

- анализировать полученные результаты;

- выбирать вариант прохождения дистанции.

7. Общая физическая подготовка.

Должны знать:

- задачи общей физической подготовки;

- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;

- значение разминки и заминки для организма.

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;

- владеть приемами техники бега.

8. Предупреждение и профилактика травм, оказание первой доврачебной помощи. Личная и общественная гигиена, закаливание.

Должны знать:

- значение оказания первой доврачебной помощи;

- характерные спортивные травмы и их предупреждение;

- основы первой доврачебной помощи пострадавшему;

- влияние физических нагрузок на развитие организма;

- гигиену физических упражнений;

- гигиену тела, одежды, обуви.

Должны уметь:

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

- соблюдать меры личной гигиены;

- составлять и соблюдать режим дня.

9. Краеведение.

Должны знать:

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;

- историю города;

- местонахождение экскурсионных объектов города.

Должны уметь:

- рассказать об истории родного города;

- посетить музеи и экскурсионные объекты города.

10. Правила соревнований по спортивной радиопеленгации. Охрана природы.

Должны знать:

- виды соревнований;

- права и обязанности участников соревнований;

- действия участников на старте, на КП, в финишном коридоре, после финиша;

- меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Должны уметь:

-соблюдать права и обязанности участников соревнований.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 ГОДА обучения

№ п/п	Раздел. Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Число
1	1.Вводное занятие. История возникновения и развития радиопеленгации. Правила поведения и ТБ на занятиях и по дороге.	Семинар	Анкетирование		
2	4. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.		Наблюдение		
3	4. Топографические и спортивные карты, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.				
4	4. Топографические и спортивные карты, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.				
5	4. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).				
6	4. Держание карты.	Практикум	Рефлексия		
7	4. Держание компаса.				
8	4. Сопоставление карты с местностью.				
9	4. Снятие азимута.				
10	4. Устройство компаса, спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.	Семинар	Тест		
11	4. Выдерживание азимута.	Практикум	Рефлексия		
12	4. Определение и измерение расстояний на местности парами шагов.				
13	4. Определение точки стояния.				
14	4. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.				
15	7. Задачи общей физической подготовки. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок.	Семинар	Собеседование		
16	7. Ходьба. Легкий бег с ходьбой. Подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения.	Практикум	Соревнование		
17	7. Ходьба. Легкий бег с ходьбой. Подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовые и скоростно-силовые упражнения.				

18	7. Ходьба. Легкий бег с ходьбой. Подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовые и скоростно-силовые упражнения.				
19	7. Ходьба. Легкий бег с ходьбой. Подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка.				
20	2. Общие понятия об электромагнитных волнах. Диапазоны радиоволн. Диапазоны используемые в спортивной радиопеленгации. Телеграфная азбука. Правила техники безопасности при работе с электроприборами.	Семинар	Тест		
21	2. Разучивание букв телеграфной азбуки, используемые в спортивной радиопеленгации. Прием сигналов на слух.	Практикум	Рефлексия		
22	3. Устройство, работа и основные технические требования к спортивной радиоаппаратуре.	Семинар	Тест		
23	3. Основы техники управления радиопеленгатором, и работа радиопеленгатором при передвижении. Органы управления радиопеленгатором. Настройка частоты.	Практикум	Рефлексия		
24	5. Способы управления радиопеленгатором при поиске радиопередатчиков.	Семинар	Игра		
25	5. Техника работы с радиопеленгатором: поиск радиопередатчика «по максимуму» с расстояния 20–30 м.	Практикум	Соревнование		
26	5. Техника работы с радиопеленгатором: поиск радиопередатчика на расстоянии до 300 м, используя «максимум» и «минимум».				
27	5. Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 3,5 МГц: Слепой поиск.				
28	5. Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 3,5 МГц: Слепой поиск.				
29	4. Снятие азимута.	Семинар	Тест		
30	4. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.	Практикум	Соревнование		
31	4. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.				
32	4. Чтение объектов с линейных ориентиров.				
33	4. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.				
34	5. Типы планшетов и их устройство.	Семинар	Тест		
35	5. Техника работы с радиопеленгатором: Поиск радиопередатчика работающего постоянно (РПРП) «по максимуму» с расстояния до 300 м.	Практикум	Соревнование		

36	5. Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 3,5 МГц: Поиск РПРП с расстояния до 300 м на диапазоне используя «максимум» и «минимум».				
37	5. Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 3,5 МГц: Поиск 2-х РПРП на разнесенных частотах, дистанция до 400м, старт и финиш в одном месте.				
38	5. Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 3,5 МГц: Поиск 2-х РПРП на разнесенных частотах, дистанция до 400м, старт и финиш в одном месте.				
39	4. Правила соревнований по спортивному ориентированию.	Семинар	Тест		
40	4. Выбор варианта движения между КП.	Практикум	Соревнование		
41	4. Выбор варианта движения между КП.				
42	4. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.				
43	4. Кратчайшие пути, срезки, бег в «мешок».				
44	5. Типы планшетов и их устройство.	Семинар	Собеседование		
45	5. Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 3,5 МГц: Поиск 3-х и более РПРП (дистанция до 1,5 км) в заданном направлении старт и финиш в одном месте.	Практикум	Соревнование		
46	5. Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 3,5 МГц: Поиск 2-х РПРП (дистанция до 1 км) с разнесенным стартом и финишем (выбор варианта поиска).		Соревнование		
47	5. Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 3,5 МГц: Поиск 3-х и более РПРП (дистанция до 1,5 км) в заданном направлении старт и финиш в одном месте.		Соревнование		
48	5. Техника работы с радиопеленгатором на диапазоне 3,5 МГц: Поиск радиопередатчика, работающего циклично (РПРЦ), с расстояния 500 – 700 м.		Соревнование		
49	4. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).	Семинар	Тест		
50	4. Кратчайшие пути, срезки, бег в «мешок».	Практикум	Тест		
51	7. Ходьба. Легкий бег с ходьбой. Подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка.		Соревнование		

52	7. Ходьба. Легкий бег с ходьбой. Подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения.				
53	7. Ходьба. Легкий бег с ходьбой. Подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения.				
54	7. Ходьба. Легкий бег с ходьбой. Подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения. Кроссовый бег.				
55	7. Ходьба. Легкий бег с ходьбой. Подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения. Кроссовый бег.				
56	6. Основные задачи тактической подготовки выбор оптимального варианта поиска радиопередатчиков и пути движения.	Семинар	Тест		
57	6. Обучение заправки карты в планшет. Вычерчивание стартовых и финишных зон.	Практикум	Соревнование		
58	6. Обучение снятию пеленга в градусах с помощью компаса.				
59	6. Начертания пеленгов на планшете.				
60	8. Спортивные травмы и их предупреждение. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о гигиене и санитарии.	Семинар	Тест		
61	5. Способы управления радиопеленгатором при поиске радиопередатчиков.	Семинар	Рефлекс		
62	5. Техника работы с радиопеленгатором: Поиск 3-х РПРП (дистанция до 2 км) с выбором варианта, старт и финиш разнесены.	Практикум	Соревнование		
63	5. Техника работы с радиопеленгатором: Поиск 2-х РПРЦ (дистанция до 2 км) старт и финиш в одном месте.				
64	5. Техника работы с радиопеленгатором: Поиск 2-х РПРЦ (дистанция до 2 км) с разнесенным стартом и финишем (выбор варианта поиска).				
65	6. Анализ полученных пеленгов.				
66	6. Выбор варианта со старта с учетом размещения финиша, и расположения стартовой и финишной зоны.				
67	5. Техника работы с радиопеленгатором: Поиск 3-х РПРЦ (дистанция до 2 км) с выбором варианта, старт и финиш в одном мест.				
68	5. Техника работы с радиопеленгатором: Поиск 3-х РПРЦ (дистанция до 2 км) с выбором варианта, старт и финиш разнесены.				
69	5. Техника работы с радиопеленгатором: Поиск 3-х РПРЦ (дистанция до 2 км) с выбором варианта, старт и финиш разнесены.				
70	9. Значение и место краеведческой подготовки. История города.	Семинар	Собеседование		

71	10. Значение спортивных соревнований. Положение о соревнованиях. Права и обязанности спортсменов, судей.	Семин ар	Тест		
72	10. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Итоговое занятие.		Тест		

Условия реализации программы

Перечень оборудования (необходимый минимум) для проведения занятий групп по спортивной радиопеленгации.

Для реализации данной программы необходима материально – техническая база радиоспортивной лаборатории, оснащенной необходимым количеством оборудования и радиотехнических приборов:

- ✓ Радиостанции малой мощности для тренировок по проведению радиосвязи.
- ✓ Комплект радиопеленгаторов и автоматических передатчиков для тренировок по спортивной радиопеленгации. Радиопередатчик «Маяк» (или аналогичный). Радиоприемники: «Алтай - 3,5», «Школьный – 3,5», «Алтай – 144» (или аналогичные).
- ✓ Комплект инструмента и материалов для проведения занятий по конструированию радиоаппаратуры.
- ✓ Измерительные приборы для наладки собранных конструкций.
- ✓ Устройство для изучения телеграфных знаков азбуки Морзе.
- ✓ Карты для спортивного ориентирования (карта местности).
- ✓ Секундомер.
- ✓ Компас жидкостный.

Формы аттестации/контроля

– анкетирование, опрос, тест, рефлексия, соревнования.

Список используемой литературы

1. Бланин А.А. Становление физических качеств детей в зависимости от их двигательной активности сомотипа. – диссертация канд. пед. наук. Малаховка, 2001. с. 68.
2. Воспитание юного москвича в системе дополнительного образования. - М.: МИРОС, 1997. с.34.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М, Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
4. Гречихин А.И. Соревнования «Охота на лис». М, ДОСААФ СССР, 1973.
5. Гречихин А.И. Спортивная радиопеленгация в вопросах и ответах. М, ДОСААФ СССР, 1985.
6. Дубовский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Ф и С, 1991. – 208 с.
7. Единая всероссийская спортивная классификация 2018 – 2021 годов. Утверждена приказом министерства спорта РФ № 990 от 13 ноября 2017 года.
8. Зеленский К.Г. Характеристика соревновательной деятельности в спортивной радиопеленгации // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Сборник научных трудов по материалам Межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. с. 207-209.
9. Зеленский К.Г. Спортивная радиопеленгация: На пути к мастерству. Ставрополь, Ставропольсервисшкола, 2012. – 90 с.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма « Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
11. Моргунова Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2008. – 123с.
12. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков, М, Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астель»: ООО «Издательство АСТ, 2012. – 364 с.
14. Правила вида спорта «Радиоспорт», Утверждены приказом Министерством спорта РФ от 25 декабря 2017 года № 1102.
15. Программа Детско-юношеской спортивно-технической школы ДОСААФ и профсоюзов. –1987, в 2-х частях.
16. Семенова С.А. Коррекция режимом двигательной активности детей младшего школьного возраста, проживающих в условиях комплексного экзоэкологического загрязнения.- диссертация канд. пед. наук. – Москва,1996. с.80.

17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высший учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Интернет ресурсы

18. Концепция развития спортивной радиопеленгации в Российской федерации на 2017 – 2021 годы. http://news.srr.ru/wp-content/uploads/2015/01/Работа-Комитета-по-СРП4.pdf
19. Спортивная радиопеленгация в России. www.ardf.ru
20. Союз радиолюбителей России. www.srr.ru
21. Сайт радиолюбителей Челябинской области. www.radiochel.ru
22. Ориентирование в Челябинской области. www.o-chel.ru
23. Органайзер соревнований. www.orgeo.ru